

NÄRINGSREKOMMENDATIONER ALLMÄNT VS. IDROTT

Allmänna näringsrekommendationer

Protein

- 10-20 E % eller...
- ...0,8 g/kg kroppsvikt och dag.

Kolhydrater

- 50-60 E %.

Fetter

- 25-35 E %.
- 10 E % från mättat fett
- 10-15 E % från enkelomättat fett
- 5-10 E % från fleromättat fett.
- Högst 2 g transfett per dygn.

Näringsrekommendationer till idrottare

Protein

- 10-15 E % eller...
- ...1.2-1.6 g/kg kroppsvikt och dag för uthållighetsidrottare
- ...1.6-1.7 g/kg kroppsvikt och dag för explosiva idrotter och styrketränande
- ...1.5-2 g/kg kroppsvikt för växande och hårt idrottande ungdomar

Kolhydrater

- 55-65 E % eller...
- ...3-5 g/kg kroppsvikt och dag vid perioder med lätt träning eller viktreduktion
- ...5-7 g/kg kroppsvikt och dag vid medelhård träning omkring 60 min/dag eller förlängd lågintensiv träning
- ...7-10 g/kg kroppsvikt och dag vid hård träning
- ...10-12 g/kg kroppsvikt och dag vid extremt hård träning eller tävling, t.ex. cykling, maraton eller längdskidåkning

Fetter

- 25-35 E % fett.
- Ej under 2g/kg kroppsvikt för uthållighetsidrottare.
- Ej tillskott av Omega-3 fettsyror vid regelbundet fiskintag. Ett för högt intag kan leda till ökad blödningsbenägenhet, ökad oxidativ stress och ökad deformation av röda blodkroppar.
- Om man vid hård träning har ett fettintag på 25 E %, bör man inte minska det mättade fettet och ökade mängden enkel- och fleromättat fett (som ju är bra för normalaktiva) eftersom det har visat sig minska testosteroncirkulationen i kroppen med ca 15 %, jämfört med ett totalt fettintag på 40 E %. Testosteron är i sig positivt för muskeluppbyggnaden.