

Kostföreläsning 26-04-09




Erik Hellmén
Sakkunnig nutrition & antidoping RF-SISU Örebro län
Universitetsadjunkt, Örebro universitet

1

Goda levnadsvanor

Fysisk och psykisk hälsa

- Sjuka- och känsluämnen
- Typ 2 diabetes
- Cancer
- Översviktobesitas



2

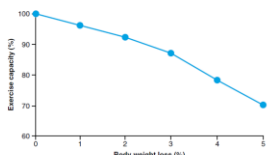
Vad är viktigast?



VÄTSKE- OCH ENERGINTAG

3

Hydration and exercise



Body weight loss (%)	Exercise capacity (%)
0	100
1	95
2	90
3	85
4	78
5	70

Figure 9.5 Reduction of work capacity with increasing degree of dehydration (body weight loss).

- 1-2%
 - Sämré uppfattningsförmåga
 - Sämré reaktionsförmåga
- Sämré precision
- Sämré förmåga att fatta beslut
- 2-3%
 - Blodvolymen sjunker
 - Blodflödet minskar
 - Balansen försämras
- >3%
 - Maxstyrkan minskar
 - Explosiviteten minskar

4

Drick främst vatten under träning!

- **Hypoton lösning:** Lägre koncentration av lösta ämnen (vatten)
- **Isoton lösning:** Samma koncentration av lösta ämnen (sportdryck)
- **Hyperton lösning:** Högre koncentration av lösta ämnen (juice, saft, energidryck, läsk)

5



6



Drick vatten

- **Innan träning**
Vätskebalans
- **Under träning**
0.5-1liter vätska/timme
- **Efter träning**
Återställa vätskebalans
150% av förlorad mängd + elektrolyter i vätskan eller i kombination i livsmedel/måltid

7

Vad är viktigast?



VÄTSKE- OCH ENERGINTAG

8

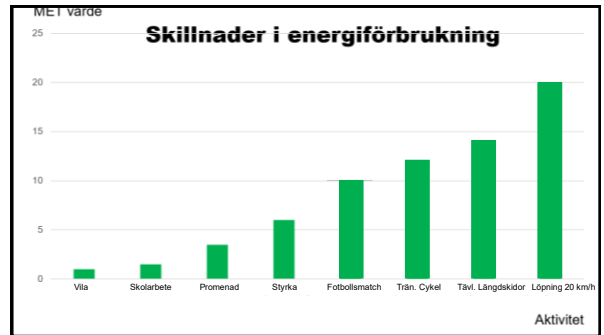
Energiförbrukning

• TEE = Människan totala energiförbrukning

TEE innehåller:

- Basalmetabolism
- Matens termogena effekt
- Fysisk aktivitet

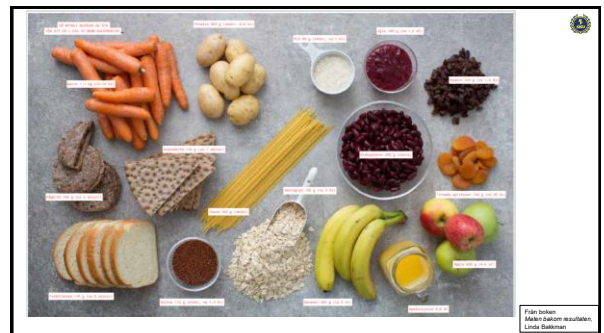
9



10



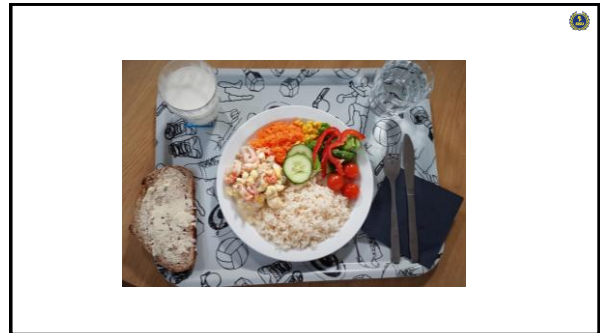
11



12



13



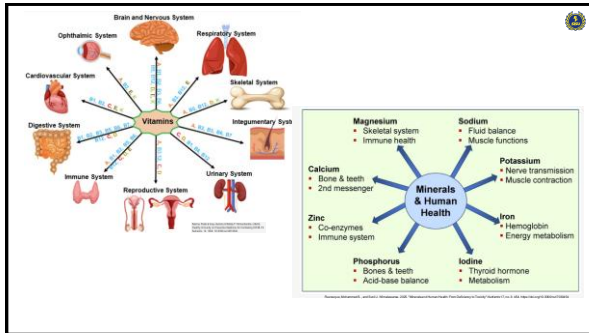
14



15



16



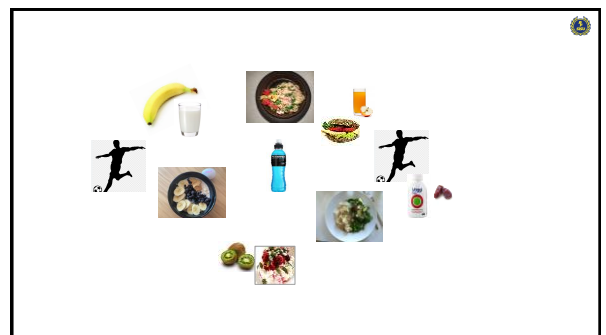
17



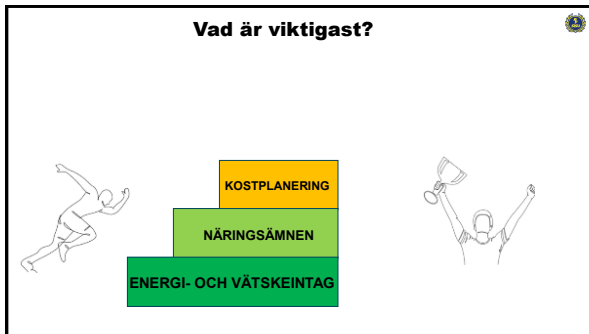
18



19



20



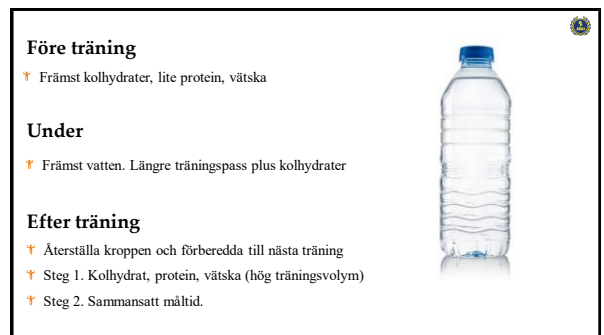
21



22



23



24



25



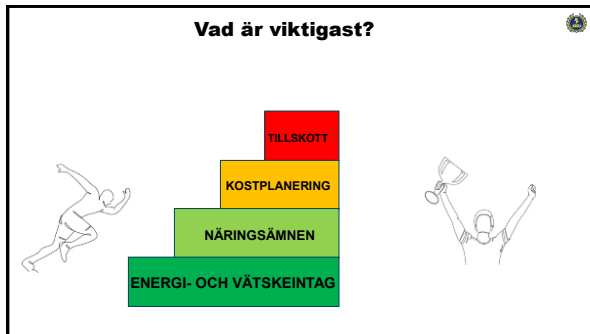
26



27



28



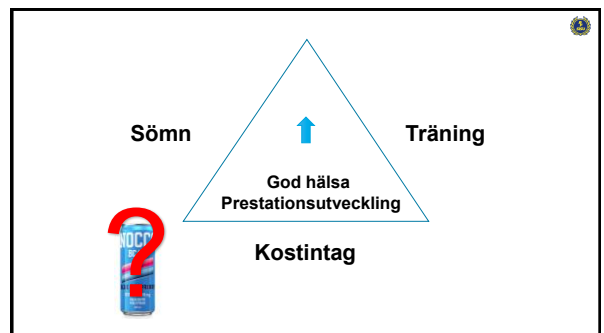
29



30

- "Kosttillskott är ett komplext område"**
- Dålig kontroll
 - Risker för överdosering, doping och hälsoproblem
 - Bristande märkning
 - Vilsledande marknadsföring
 - Var påläst och medveten om risker

31



32

Tips

- Tänk färg i måltiderna!
- Hitta din måltidsordning!
- Alla energigivare i alla måltider, men prioritera utifrån träning!
- Lägg till bra livsmedel i sämre måltider!
- Tuffa träningsdagar. Mer kolhydrater-mindre fibrer & mer vätska!
- Planering och förberedelse!



33



34

FRÅGOR?

Tack för er uppmärksamhet

Kontaktuppgifter:
erik.hellmen@rfsisu.se



35