

MODUL 4: Kosttilskudd

Innhold:

Modulen setter fokus på kosttilskudd. Antidoping Norge har en restriktiv holdning til bruk av kosttilskudd. Det er alltid en risiko for at enkelte kosttilskudd kan være forurenset med dopingmidler.

Læremål:

Eleven skal kunne:

A: Vite hva kosttilskudd er

B: Vite noe om friske menneskers behov for kosttilskudd

C: Kjenne til risikoen for forurenset kosttilskudd

A: Vite hva kosttilskudd er

A:1	Kosttilskudd er preparater som gir et tilskudd av næringsstoffer og andre komponenter i kostholdet. Kosttilskudd er klassifisert som næringsmidler.
A:2	Kosttilskudd blir delt inn i fire kategorier: vitamin- og mineralprodukter, sportsprodukter, ergogene produkter og naturpreparater
A:3	Eksempler på produkter: vitamin- og mineralprodukter: omega-3 fettsyrer (tran), multivitamintabletter, jerntilskudd, vitaminbjørner. sportsprodukter: sportsdrikke, energibar, proteinpulver, gel. ergogene produkter: koffein, kreatin, naturpreparater: ginseng, urter og alger

B: Vite noe om friske menneskers behov for kosttilskudd

B:1	Personer som spiser nok til å dekke energibehovet sitt og samtidig har et variert kosthold med minst fem daglige porsjoner frukt og grønnsaker, vil få anbefalt mengde vitaminer og mineralstoffer i kosten.
B:2	Kroppens behov for proteiner følger aktivitetsnivået en person har, og øker med økende aktivitet og spesielt styrketrening. Det er likevel slik at personer som får i seg et fullverdig variert kosthold med et tilstrekkelig energiinnhold, ikke vil ha behov for ekstra supplement av protein (proteintilskudd). Et ekstra tilskudd av proteiner utover kroppens basisbehov vil ikke resultere i ytterligere muskelvekst.
B:3	Bruk av vitamin- og mineralstoffer i for store doser kan medføre overdosering og negative interaksjoner mellom næringsstoffer. Det er derfor viktig at angitt dagsdose ikke overskrides når en bruker kosttilskudd fordi det kan medføre ubalanse i ernæringsstatus.
B:4	Noen mennesker har behov for kosttilskudd i tillegg til den daglige kosten hvis de har en mangeltilstand som er kartlagt av lege, eller hvis de ikke klarer å få i seg nok vitaminer og mineralstoffer via kosten.
B:5	For de aller fleste vil ikke bruk av kosttilskudd være et godt alternativ til et balansert kosthold. Bruk av kosttilskudd som alternativ til mat vil i mange tilfeller hindre kroppen i å få i seg mange av de nyttige næringsstoffene som er en naturlig ingrediens i vanlig mat.

C: Kjenne til risikoen for forurenset kosttilskudd

C:1	Kosttilskudd kan være forurenset av helseskadelige stoffer som dopingmidler, legemidler og tungmetaller, uten at det går fram av innholdsdeklarasjonen.
C:2	Du kan ikke være sikker på hva kosttilskuddene egentlig inneholder, og du kan derfor risikere å ufrivillig få i deg forbudte stoffer. Internasjonale studier har funnet forbudte stoffer i alle kategorier kosttilskudd, både i C-vitamin-tilskudd, oljekapsler og kosttilskudd som er markedsført med prestasjonsfremmende effekt.
C:3	Det er størst risiko med kosttilskudd som markedsføres med oppkvikkende effekt, eller som hevder å stimulere til økt fettforbrenning eller muskelvekst, og med kosttilskudd som kjøpes i utlandet eller bestilles på internett.