

La deg ikke lure!



Hva du bør vite
om tilbudet av
kostholdsprodukter
og spesialpreparater
for idrettsutøvere.

Sturla Kaasa, 83



NORGES IDRETTSFORBUND

La deg ikke lure!

Hva du bør vite om tilbudet av
kostholdsprodukter og
spesialpreparater for idrettsutøvere.

Utgitt av: Norges Idrettsforbund, Utd.avd.
Forfatter: Sigmund B. Strømme
Illustrasjoner: Sturla Kaasa

Innhold

Utgiverens forord	5
Forfatterens forord	6
Proteinpreparater	7
Vitaminpreparater	8
Fibertabletter	10
Andre kostholdsprodukter	11
Varmesalver	14
Konklusjon	14
Glem ikke tannhelsen	17

Norges Idrettsforbund

Utdanningsavdelingen

August 1983

Utgiverens forord

Dette heftet som vi har kalt «La deg ikke lure», er et viktig ledd i det ernæringsmessige opplysningsarbeid som Norges Idrettsforbund driver med.

Heftet må sees på som en oppfølging av emneheftet — «Kosthold og ernæring», gitt ut i 1981, og det initiativ som ble tatt av NIF's legeråd, NIF's utdanningsavdeling og Sigmund B. Strømme ved NIH for å belyse hva trenere, ledere og utøvere bør vite om ulike kostholdsprodukter og spesialpreparater.

Vi mener heftet vil være et nyttig hjelpemiddel, og ikke minst kunne bidra til en mer kritisk holdning når det gjelder bruk av alle de produkter som blir tilbudt og markedsført gjennom salg og annonser.

NIF's juridiske konsulent har vurdert innholdet og godkjent dette med hensyn til utsagn og påstander om ulike produkter.

Professor Sigmund B. Strømme ved Norges idrettshøgskole har skrevet manuskript til heftet. NIF's legeråd har gitt sin tilslutning til heftet. NIF's utdanningsavdeling har stått for fremdrift og utgivelse.

Norges Idrettsforbund
Utdanningsavdelingen

August 1983

Forfatterens forord

I både elite- og mosjonsidrettens spor følger lanseringen av ulike kostholdsprodukter og andre spesialpreparater, det være seg tabletter, miksturer, proteinpreparater, næringsstoffkonsentrater, urteblandinger, salver m.v. Mange av produktene blir markedsført under betegnelser som «idrettskost» eller «sikring» og tillagt effekter som sjelden har forankring i virkeligheten (som f.eks. «prestasjonsfremmende», «fettforbrennende», «muskeloppbyggende» osv.). Salgsargumentene er som regel freidige og lettvinde, snekret sammen av dunkle ordklisjeer og sviktede utsagn om kroppsfunksjonene. Av og til reklameres det med at kjente idrettsutøvere anvender produktene. Og ringene har lett for å spre seg. Presset på så vel de unge, nyfikne «morgendagens menn og kvinner» som på den ivrige mosjonist øker, og penger søles bort til liten eller ingen nytte.

Hensikten med denne brosjyren er å gjøre deg mer kritisk innstilt til det som tilbys av slike varer. På den måten kan du både spare penger og bidra til å fremme et sunnere miljø når det gjelder idrett og kosthold.

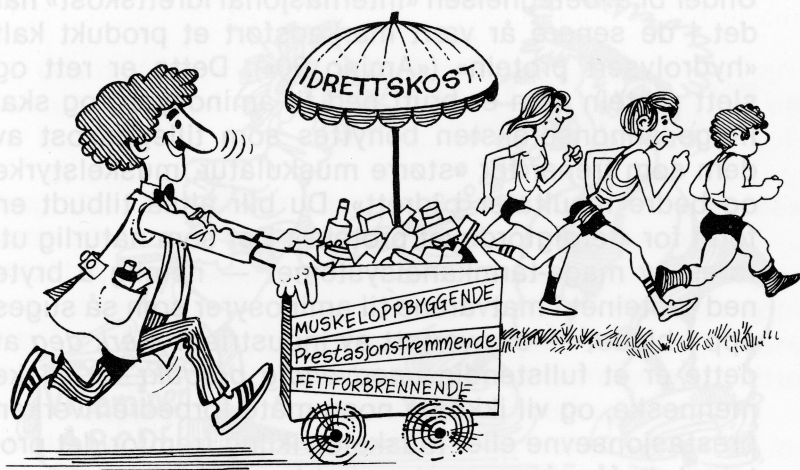
Sigmund B. Strømme

Juni 1983

• Proteinpreparater

Det er en av idrettens mange myter at du trenger store mengder protein ved hardtrening, og at proteintilskudd derfor er nødvendig. Behovet for protein er riktignok noe større for en som trener mye. Men på en variert kost vil alle idrettsutøvere kunne dekke sitt behov for protein og vel så det. Selv for en vektløfter, diskoskaster, kulestøter, sleggekaster eller kroppsbygger er det bortkastede penger å kjøpe proteintilskudd i pulver- eller pilleform.

Noen enkle beregninger av hvor meget protein du får gjennom kosten vil kunne overbevise deg om dette: Dersom maten du spiser omfatter korn- og melkeprodukter, kjøtt, fisk, egg, poteter, grønnsaker m.v. vil energi fra protein utgjøre 12 — 15% av det totale energiinntak. Driver du regelmessig trening forbruker du kanskje 4000 kcal (12,6 MJ) pr. døgn. Da energiinnholdet i hvert gram protein er ca. 4 kcal (17 kj), er det lett å vise at 12% av 4000 kcal tilsvarer en daglig tilført proteinmengde på 120 gram, mens 15% tilsvarer 150 gram.



Med litt kjennskap til de vanligste matvarers innhold av protein er det ikke vanskelig å komme opp i ekstra store proteininntak, dersom du likevel skulle ønske det. Et glass melk (skummet eller helmelk), en skive grovt brød med goudaost gir f.eks. 17 gram protein tilsammen. 1 liter melk gir 34 gram osv.

Driver du f.eks. tungidrett, veier 90 kilo og kommer opp i et proteininntak på 17% av en daglig tilførsel på 5000 kcal (21 MJ), vil du få i deg vel 212 gram, det vil si nær 2,4 gram protein pr. kilo kroppsvekt. Trener du ekstra hardt, vil forbruket kanskje utgjøre 6000 kcal (25 MJ) — proteinandelen vil stige ytterligere og nærme seg hele 3 gram pr. kilo kroppsvekt!

Dette er langt mer enn de offisielle anbefalinger, som går ut på at man trenger ca. 1 gram for hver kilo man veier — og vil *til overmål* ivareta ditt behov for protein. *Lar du deg lure* til å kjøpe proteintilskudd, det være seg på boks eller flaske, vil det prismessig bli minst *dobbelt så dyrt* som det proteinet du får fra biff, *seks ganger så dyrt* som protein fra fisk og over *ti ganger så dyrt* som samme proteinmengde i goudaost! Ikke sjelden er det til og med *mindreverdige* protein som tilbys.

Under bl.a. betegnelsen «internasjonal idrettskost» har det i de senere år vært markedsført et produkt kalt «hydrolysert protein» («Amino 20»). Dette er rett og slett protein som er brutt ned til aminosyrer, og skal ifølge annonseteksten benyttes som tilleggskost av dem som trener for «større muskulatur, muskelstyrke og bedre resultater i idrett». Du blir altså tilbudt en form for «ferdigfordøyet protein». Det som naturlig utføres av mage-tarmkanalsystemet — nemlig å bryte ned proteinet i matvarene til aminosyrer som så suges opp i blodet — er overtatt av industrien! *Merk deg* at dette er et fullstendig *unødvendig produkt* for friske menneske, og vil ikke på noen måte forbedre hverken prestasjonsevne eller muskelutvikling fremfor det proteinet du får gjennom et variert kosthold.

• Vitaminpreparater

Det har vært utført mange undersøkelser for å finne ut om store doser av vitaminer kan bedre prestasjonsevnen. Noen positiv effekt er ikke påvist.

Spiser du mer vitaminer enn det du trenger, vil vitaminene enten bli skilt ut av kroppen igjen (de vannløselige vitaminene i B-gruppen og vitamin C) eller de blir lagret (de fettløselige vitaminene A og D).

Mange har en tendens til å tro at dersom lite er bra, er mye enda bedre. Så også med vitaminer. Med det har ingen hensikt å overdrive vitamintilførselen. Tvert om — *det kan være skadelig!* Store doser A- og D-vitaminer kan således gi *forgiftninger*, særlig hos barn. Siden de er fettløselige, skilles overskuddet som nevnt ikke ut i urinen, men lagres i kroppen.

«Sjokkdoser» av *vitamin C* (tatt f.eks. mot forkjølelse) må det også advares mot. Overskudd av vitamin C som er en syre (askorbinsyre), skilles ut i urinen og kan under visse betingelser bidra til dannelse av nyrestein. Dette gjelder særlig hos dem som i tillegg til ekstra store doser av vitaminet inntar forholdsvis lite væske.



- Andre vitaminer som spesielt har vært i fokus når det gjelder udokumenterte påstander er:

Vitamin E — som ifølge enkelte salgsledd både er «velsmakende» og nødvendig i større mengder for å forbedre prestasjonsevnen gjennom «økt aggressivitet og vitalitet».

Vitamin B₆ — som har vært lansert som et «fettforbrenningsmiddel» og

Vitamin B₁₂ — som ofte har vært omtalt som et vitamin som «idrettsutøvere trenger i store mengder».

La deg ikke bløffe av slike fraser — heller ikke av lokkende betegnelser som Super Vitamin, Natur Vitamin eller lignende.

- En av idrettens mer moderne myter er det såkalte «vitamin B₁₅» som har vært lansert som et prestasjonsfremmende middel. I utlandet kalles det av og til «pangamic acid» («pangaminsyre») eller også «calcium pangamic». Det har vært uklart hva slags stoff dette egentlig dreier seg om. Det ser nå ut til at «vitaminet» kan identifiseres som en blanding av *dikloracetat* og *dimethylglycine hydroklorid*. Sistnevnte stoff kan muligens være *kreftfremkallende* ifølge Food and Drug Administration (FDA) i USA.

● Fibertabletter

Kroppen trenger fiber hver dag for å opprettholde god tarmfunksjon. Fiber får du gjennom matvarer som grovt brød, andre kornvarer av sammalt mel, poteter, grønnsaker og frukt. La deg ikke lure til å tro at du trenger fibertabletter i tillegg, hverken for slankeformål eller av andre årsaker. Skulle du av en eller annen grunn ønske å øke fiberinntaket, bør du merke deg at det er 20 ganger dyrere å bruke fibertabletter enn vanlig hvetekli som kosttilskudd.

• Andre kostholdsprodukter

Fra tid til annen kan du i aviser og ukeblad lese om idrettsutøvere som har benyttet ulike typer av preparater eller «naturprodukter», stoffer som ofte beskrives som «revolusjonerende» eller omtales som «vidundermedisiner». Et ferskt eksempel er *ekstrakt av leverceller* fra ku som har vært benyttet av internasjonalt kjente fotballspillere mot krampe!



Går du til treningssentre eller helsestudioer vil du kanskje støte på tilbuds-hyller med «idrettskost», der du kan finne et omfattende og forvirrende utvalg av stoffer som f.eks.:

- *Pabamin* — med påstått «muskeloppbyggende» (anabolsk) effekt

- *Inosit Kolin* — som skal være «fettforbrennende»

- *Panax Ginseng* — «østens magiske urt» som skal «gi hurtigere reflekser, styrke nervene, bedre hukommelsen og konsentrasjonsevnen, beskytte kroppen mot stress» osv.

Ikke bare kommer salg av slike varer i *konflikt med lover og forskrifter*. Stoffene kan muligens også være

helsefarlige. Således har myndighetene i USA forbudt salget av Pabamin på dette grunnlag.

Vær også klar over at såkalt «naturmedisin» ikke nødvendigvis er «ren». Eksempelvis kan urtete og andre varer importert fra Orienten være sterkt forurenset, blant annet med kvikksølv og arsen.

- To produkter som har vært i søkelyset de senere år er *Longo Vital* og *Propolis*. Annonser i dagspressen har kunnet fortelle at enkelte idrettsutøvere benytter produktene som kosttilskudd.

Hva er så «Longo Vital»? Ifølge heftet «Helsekost — fikse ideer om mat» (Landbruksforlaget, 1980) *består produktet av ryllik, arnica, paprica, gresskarfrø og rosmarin — altså 5 kryddersorter! Merk deg at det ikke finnes holdbar dokumentasjon på preparatets virkning.*

«Propolis» — også kalt «bienes vidunderstoff» eller «naturens egen universalmedisin» — skal ifølge den danske produsenten styrke kroppens forsvar mot forkjølelssykdommer, infeksjoner m.v. Betegnende nok finnes det et stort antall forskjellige Propolis produkter på markedet — alt fra tyggegummi, karameller og halvspastiller til tannpasta, kosmetikk og shampo — i alt et tjuetalls produkter som hver især tillegges ulike virkninger.

Litteraturmengden som behandler «Propolis» er stor. Du bør imidlertid merke deg en oversiktsartikkel om «Propolis», forfattet av forskeren E.L. Ghisalberty og publisert i «Be World» volum 60, nr. 2, 1979.

Ghisalberty foretar en nøytral og kritisk vurdering av mesteparten av den vitenskapelige litteratur som er utgitt om «Propolis» gjennom 70 år. Hele 176 arbeider er berørt, deriblant en rekke sovjetiske og øst-europeiske publikasjoner.

Konklusjonen er klar:

«Propolis» bør ikke benyttes i terapeutisk henseende. Det foreligger ikke holdbare vitenskapelige data som kan forsvare påstandene om produktets bakterieveksthemmende effekt og virkning på kroppens

immunforsvar hos mennesker. Dessuten er det et åpent spørsmål om langvarig bruk av «propolis» kan gi bivirkninger!



- Blant det store utvalg av såkalte «helsekostprodukter» finnes en lang rekke utenlandske varer med diffuse navn. Prisnivået er gjennomgående høyt og varebeskrivelsene ofte befengt med tåkete utsagn om virkningen på kroppen.
- En av varene går under betegnelsen *Kollath-frokost* og består hovedsakelig av hvetekorn. Produsenten viser til et diagram over blodsukkerkurvene for «vanlg frokost med svart kaffe» og Kollath-frokosten. Virkningen av den vanlige frokosten er en forholdsvis rask stigning etterfulgt av et markert fall i blodsukkeret — i motsetning til Kollath-frokostens blodsukkerkurve som har et mer jevnt forløp. Det du imidlertid skal vite, er at en rekke stivelsesrike matvarer som f.eks. *ulike frokostblandinger (cerealier), grøt, grovbrød osv. ville gi omtrent tilsvarende blodsukkerkurve som Kollath-frokosten*. Det er altså ingen grunn til å kjøpe dyre spesialprodukter for å oppnå stabilt blodsukkernivå!

En annen raritet er såkalt «enzymholdig mat». Enzymene bidrar som kjent til å påskynde kroppens utallige biokjemiske reaksjoner og hvert enzym har nøye bestemte oppgaver. Kroppen danner selv de nødvendige enzymer. Det er en feilaktig oppfatning at enzymer tilført via maten har noen betydning i stoffskiftet. La deg altså ikke påvirke av floskler som f.eks. «enzymrikt kosthold er nøkkelen til god helse»!

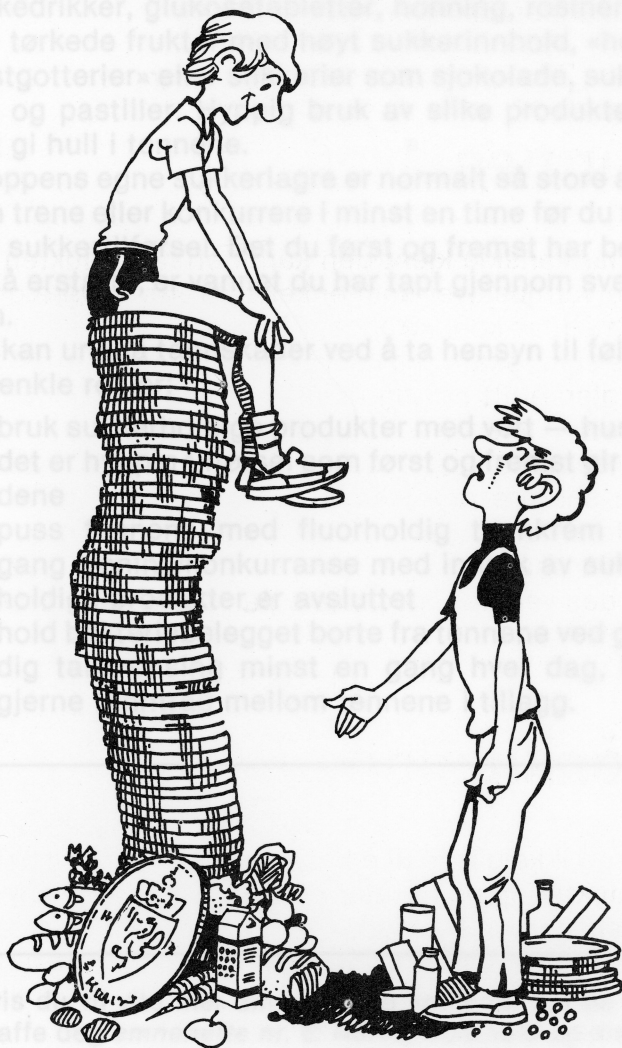
• Varmesalver

Du har kanskje kjent den karakteristiske lukten av såkalte varmesalver som enkelte idrettsutøvere gnir seg inn med før konkurranser. Troen er at slike salver skal virke som lokal «oppvarming» av muskulaturen. Huden blir gjerne litt rød og man kjenner «varmen» brer seg. Det som i virkeligheten skjer er at salven forårsaker utvidelse av de fine blodårene i huden. Gjennom dette vil man snarere *tape* varme, fordi temperaturforskjellen mellom huden og luften blir større. Salven har ingen virkning på temperaturen i selve muskulaturen, og er således verdiløs med tanke på prestasjonsforbedring.

• Konklusjon

La deg ikke bløffe til å kaste bort penger på kostholdsprodukter og preparater uten dokumentert virkning. At enkelte toppidrettsutøvere anvender produktene og gjør det bra i sine respektive idretter, er selvsagt ikke noe bevis for det ene eller det andre. For hver utøver som benytter slike varer er det kanskje 10 som ikke har latt seg påvirke og som prestasjonsmessig sett er på samme nivå. De har dessuten *spart penger!*

La deg ikke bløffe til å kaste bort penger på kostholdsprodukter og preparater uten dokumentert virkning



«Glem ikke tannhelsen!

Det er feil å tro at all trening og konkurranse krever inntak av sukkerholdige produkter — det være seg leskedrikker, glukosetabletter, honning, rosiner, andre tørkede frukter med høyt sukkerinnhold, «helsekostgotterier» eller slikkerier som sjokolade, sukker-tøy og pastiller. Hyppig bruk av slike produkter vil lett gi hull i tennene.

Kroppens egne sukkerlagre er normalt så store at du kan trene eller konkurrere i minst en time før du trenger sukkertilførsel. Det du først og fremst har behov for å erstatte, er vannet du har tapt gjennom svettingen.

Du kan unngå tannskader ved å ta hensyn til følgende enkle regler:

- bruk sukkerholdige produkter med vett — husk at det er hyppig tilførsel som først og fremst gir skadene
- puss tennene med fluorholdig tannkrem hver gang trening/konkurranse med inntak av sukkerholdige produkter er avsluttet
- hold bakteriebelegget borte fra tennene ved grundig tannrensing minst en gang hver dag, bruk gjerne tanntråd mellom tennene i tillegg.

Hvis du vil vite mer om idrett og kosthold bør du anskaffe deg *emnehefte nr. 6: «Idrett, kosthold og ernæring»*, utgitt av Norges Idrettsforbund, 1981.
