

Bærum turnforening

Litt om kosthold og doping

Kroppen inntar og forbruker energi. Energi måles i kalorier (kcal). Grunnforbrenningen er den energimengden kroppen bruker for å holde livsfunksjonene i gang. Denne er på ca. 1500 kcal når vi holder oss i ro, og variasjonene er ikke mer enn +/- 10-15 % - dvs. 150-225 kcal pr. døgn. Fysisk aktivitet krever energi, og kroppen henter denne fra sine fett- og glykogendepoter.

Kroppen har bestemte behov for næringsstoffer. Karbohydrater trengs som energi som kan mobiliseres raskt. Karbohydrater omdannes og lagres i kroppen (i muskler og lever) som glykogen, som raskt kan spaltes til glukose og benyttes som "hurtigenergi." Glukose finnes også i blodet og kalles da blodsukker. Ved fysisk aktivitet på høyt intensitetsnivå forbrennes glukose så lenge det er tilgjengelig.

Fett er en annen nødvendig fødemiddelklasse. Fett (kolesterol) finnes i cellemembranen i alle kroppens celler. Når kroppen må skifte fra karbohydrater til fett som energikilde, synker prestasjonsnivået til 70 %. Det er dette som skjer når noen "møter veggen".

Den tredje klassen av næringsmidler er proteiner. Protein trengs til muskeloppbygning og til kroppens produksjon av hormoner og andre stoffer som inngår i stoffskifteprosesser, vevsreaksjoner, immunforsvar med mer. Proteiner er sammensatt av flere aminosyrer. Noen av disse er helt nødvendige for å overleve og kalles derfor essensielle aminosyrer.

I tillegg til de tre næringsemnene karbohydrater, fett og proteiner trenger vi også vitaminer og mineraler som har en rekke funksjoner. Frukt og grønnsaker inneholder mye vitaminer og mineraler og bør inntas i rikelige mengder. Det er grunn til å bemerke at i våre dager er dessverre innholdet av vitaminer og mineraler ikke slik som i "gamle dager". Dette har med produksjonsmetoder og tidspunkt for når de høster frukten.

Riktig kost for idrettsutøvere er såkalt ideell normalkost. Denne inneholder lite mettet fett, som finnes i dyrefett, og lite sukker. Grunnen til å kutte ned på dyrefettet, som vi finner i kjøtt, melk, smør og fete meieriprodukter, er at det dette som øker blodets innhold av fettstoffer. Fett fra fisk og planter bør erstatte dyrefettet, da dette inneholder mer av det "gode" kolesterolet. Soyaolje kan med fordel erstattes med olivenolje.

Når det gjelder karbohydrater, bør disse komme fra stivelsesholdige matvarer med høyt innhold av kostfiber, fremfor fra sukker. Stivelsesholdige matvarer er kornprodukter, pasta, ris, grønnsaker, frukt og bær.

Vår kunnskap om matvaregruppene kan sammenfattes i noen viktige råd:

Sørg for riktig sammensetning av energikildene, dvs. minst 50 % karbohydrater, ca. 30 % fett og 20 % protein!

Begrens inntaket av sukker til maksimalt 10 % av det totale energiinntaket. Blant

tiltak som bidrar til å redusere sukkerinntaket er restriksjon i forhold til kaker, brus, sjokolade, is og desserter. I "gamle dager" var det en god regel om godteri på lørdager. I våre dager blir det for mange barn store og små lørdager de fleste dagene i uken.

Reduser fettmengden og spesielt mettet fett ved å fjerne synlig fett på matvarer. Skjær av fettstripen på kotelettene etc. Vær bevisst fettinnholdet som er angitt i varedeklarasjonen på matvarer, slik som på kjøttvarer, pølser, oster etc. Bruk karbonadedeig i stedet for kjøttdeig. Bruk myk margarin eller olje i matlagingen.

DOPING

Doping har lenge vært og er fortsatt et problem i idretten. Problemet har mange sider, og mange av dem er ganske kompliserte å forstå og forholde seg til. Blant annet at man som idrettsutøver selv, uavhengig av sitt støtteapparat, har det totale ansvaret for å holde seg dopingfri.

Det er selvsagt etisk forkastelig å jukse i idrett, og bruk av dopingsmidler er juks. Dopingsreglene er en del av regelverket i all idrett, og det å bryte dem er et brudd på likhetsprinsippene i idrett som sier at alle skal konkurrere ut fra like forutsetninger. Enhver som bryter disse reglene skader ikke bare seg selv, men hele idretten.

Kroppen er et finstemt maskineri som hele tiden tilpasser seg og justerer funksjoner og mekanismer slik at de harmonerer med situasjonen vi befinner oss i. Milliarder av signalsubstanser produseres og frigjøres i kroppen til enhver tid og sørger for at maskineriet er i balanse. Som eksempel kan det nevnes hjerte, som kontinuerlig justerer hjerterefrekvens og sammentrekningskraft slik at kroppen får tilført den blodmengden som er nødvendig for vårt aktivitetsnivå. Et annet eksempel er åresystemets evne til å regulere fordeling av blodet i kroppen, som for eksempel ved store blødninger omfordeler det tilgjengelige blodet til de organene som trenger det best, slik som hjernen.

Mange sykdommer oppstår som følge av små funksjonsforstyrrelser i dette finstemte maskineriet. Det kan være en så liten feil som at en signalsubstans som stimulerer en funksjon, blir produsert i litt for stor mengde i forhold til en signalsubstans som hemmer den samme funksjonen. Bruk av dopingsmidler er å gi medisiner til en kropp som i utgangspunktet fungerer normalt. Hva skjer da, når behandling gis unødvendig og i en situasjon som er normal? Svaret er at man da griper inn i det normale og i stedet skaper en unormal funksjon. Det er ganske innlysende at dette kan få alvorlige konsekvenser.