



Kost og ernæring

Af Lone Banke Rasmussen, cand. scient. i human ernæring, Hellerup Dame Roklub

Kostens sammensætning har betydning for vores velvære, vores sygdomsrisiko samt vores præstationsevne. Der er derfor flere gode grunde til at spise en rigtig sammensat kost. Hvad det vil sige, både for motionisten, de som træner næsten dagligt, samt de der vil tabe sig, beskrives kort i dette kapitel. For alle tre grupper er grundprincipperne de samme, det er de samme levnedsmidler man skal tage udgangspunkt i. Den væsentligste forskel er, at jo hårdere og oftere man træner, jo større behov har man for kulhydrater.

En motionist defineres her, som en der udfører egentlig konditionstræning højst 3-4 gange om ugen eller en som ror op til 5-6 gange om ugen ved lav intensitet, dvs. uden at få pulsen væsentligt op. Motionisten vil have gavn af at spise en sund og lødigt kost med et forholdsvis højt kulhydratindhold, men har ikke brug for den meget kulhydratrige kost, som anbefales til hårdt trænende idrætsudøvere. Motionistens kost adskiller sig således ikke fra almindelig sund kost, som anbefales til alle raske over 3 år.

Hvad er sund kost?

Der er mange som har meninger om hvad sund kost er, og der popper ofte resultater af enkeltundersøgelser op i medierne, ofte oven i købet fremstillet lidt forvrænget. Det får ofte folk til at komme med udtalelser så som: "Hvad der er sundt den ene dag er ikke sundt den næste" eller "eksperterne er alligevel uenige, så jeg spiser hvad jeg har lyst til". Sandheden er, at langt de fleste, som arbejder inden for ernæringsområdet, er enige om de overordnede retningslinier for, hvad en sund kost er. Det er sammensætningen af kosten, der kan gøre den mere eller mindre sund, mens man derimod ikke kan tale om at et enkelt levnedsmiddel er sundt eller usundt.

Det største generelle problem med danskernes kost er den forholdsvis høje fedtindtagelse, specielt indtagelsen af mættet fedt, og den tilsvarende lave indtagelse af kulhydrat, herunder kostfibre. Opgivet i tal anbefales en kost hvor 10-15 % af energien kommer fra protein, max. 30 % af energien fra fedt og resten, 55-60 % fra kulhydrat, svarende til ca. 300 g kulhydrat. I boksen ses et eks. på hvordan man kan få 300 g kulhydrat. Gennemsnitsdanskere spiser i dag en kost hvor ca. 37 % af energien kommer fra fedt og tilsvarende mindre fra kulhydrat. Hverken det enkelte levnedsmiddel, det enkelte måltid eller for den sags skyld den enkelte dags fedtindhold behøver ligge under 30 energi %, anbefalingen gælder den gennemsnitlige fedtindtagelse.

Eks. på hvordan man kan få 300 g kulhydrat (den omtrentlige mængde af kulhydrat fra det enkelte levnedsmiddel i parentes):

2 grovboller (56 g)
4 skiver rugbrød (90 g)
6 mellemstore kartofler (77 g)
2 mellemstore gulerødder (9 g)
1 stor tomat (5 g)
1 æble (13 g)
2 dl appelsinjuice (20 g)
½ l skummetmælk (24 g)

Det er ikke meningen, og heller ikke nødvendigt, at man skal gå og regne ud hvor meget fedt eller kulhydrat man får i sin kost medmindre man er særlig interesseret. I stedet kan man spise efter de 7 kostråd. De 7 kostråd er formuleret i fællesskab af de offentlige institutioner, som arbejder med ernæring.

De 7 kostråd med kommentarer:

1. **Spis meget brød og gryn.** Brød og andre kornprodukter har generelt et lavt fedtindhold og et højt kulhydratindhold. Desuden har fuldkornsprodukter et højt kostfiberindhold. Rugbrødet er det bedste i denne henseende og det behøver ikke indeholde kerner af nogen slags, blot være lavet af fuldkornsrugmel. Brød med solsikkekerner, hørfrø og lignende er blevet meget almindelige, og disse ingredienser øger fedtindholdet væsentligt. Gå efter rugbrød med højst 2 g fedt pr. 100 g. Selv rugbrød med solsikkekerner m.m. hører dog til mager mad. Køb/bag et godt brød, så du får lyst til at skære tykke skiver. Vær opmærksom på, at mange morgenmadsprodukter indeholder meget sukker.
2. **Spis frugt og mange grøntsager hver dag (mindst 600 g).** Frugt og grønt indeholder vitaminer, kostfibre og en lang række sygdomsforebyggende stoffer. Spis både rå og tilberedte grøntsager. Godt nok sker et vist vitamintab ved tilberedning, men mange af de andre gode stoffer går ikke tabt, og da man kan spise større mængder tilberedte end rå grøntsager opvejer det tabet af vitaminer.
3. **Spis kartofler, ris eller pasta hver dag.** Disse levnedsmidler indeholder lidt fedt og mange kulhydrater og er derfor gode levnedsmidler at spise meget af, når kulhydratindholdet i kosten skal øges. En tommelfingerregel er at kartofler, ris eller pasta skal udgøre halvdelen af portionen til et varmt måltid, kød højst ¼ og resten grøntsager. Et godt råd er at huske sovsen. Man kan spise meget mere ris, kartofler eller pasta, hvis man får en god sovs til. Sovsen skal selvfølgelig ikke være fed og det behøver den heller ikke for at være god. Eks. på fedtfattige sovse kan f.eks. findes i "Den lette sovsekogebog", som kan fås gratis i Fødevarerdirektoratet.
4. **Spis ofte fisk og fiskepålæg - vælg forskellige slags.** Fisk indeholder bla. bestemte fedtsyrer (n-3 fedtsyrer), som er gavnlige for helbredet samt jod, vitamin D og selen - næringsstoffer som danskerne får i underkanten af. Varier mellem fisk fra forskellige farvande og mellem fede og magre fisk.
5. **Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold.** Mælkefedt, dvs. også smør, har et højt indhold af den type mættede fedtsyrer, som er mest skadelige for vores helbred. Kærnemælk, skummetmælk, letmælk og yoghurt er eksempler på mælkeprodukter m. lavt fedtindhold.
6. **Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold.** Kig på deklarationen. Som udgangspunkt gå efter kød og pålæg med under 10 g fedt pr. 100 g rå kød. Smid stegefedtet væk og skær fedtkanten af kødet, så spares meget fedt.
7. **Brug kun lidt smør, margarine og olie - og spar i øvrigt på sukker og salt.** Mange kan spare meget fedtstof ved at skrabe fedtstoffet på brødet eller helt at undvære det. Spiser man f.eks. 2 skiver rugbrød og 2 skiver franskbrød dagligt med et tykt lag smør eller margarine, kan man spare ca. 35 g fedt svarende til ca. 1300 kJ (ca. 320 kcal) pr. dag, hvis man nøjes med et skrabet lag. Eller illustreret på anden måde: den samme mængde energi som man forbrænder ved ca. 6,5 km roning i ergometer (svarer til nogen flere kilometer ved roning på vandet, afhængig af bådtype).

Selvom det er et generelt problem at danskerne får for meget fedt, er der også nogen der går til den anden yderlighed og får for lidt fedt, og som følge heraf ofte for lidt energi med væggtab til følge. Der er ingen sundhedsmæssig gevinst ved at få mindre end 20-25 % af energien fra fedt, så der er ingen grund til at overdrive. Desuden har vi brug for en vis mængde fedt, både for at få dækket behovet for de essentielle fedtsyrer og for at kunne optage de fedtopløselige vitaminer. Det vigtigste er nok, at det vil være vanskeligt at få tilstrækkelig energi, hvis man skærer alt for meget ned på fedtet. Man bør derfor normalt ikke få mindre end 20 % af energien fra fedt (eller under ca. 50 g totalt fedt (altså ikke kun synligt fedt) pr. dag).

Vitaminer og mineraler

Generelt får danskerne dækket behovet for vitaminer og mineraler. Undtagelsen er folk der spiser meget lidt eller meget ensidigt. Følger man de 7 kostråd vil man automatisk få tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler. Specielt kvinder i den fødedygtige alder har dog ofte vanskeligt ved at få tilstrækkeligt jern. En god kilde til jern er kød, både fordi jern i kød findes på en let optagelig form og fordi kød øger optagelsen af jern fra andre levnedsmidler, der spises sammen med kødet. C-vitamin øger desuden optagelsen af jern fra andre levnedsmidler end kød, så et glas appelsinjuice til måltiderne f.eks. er en god ide.

Væske

Normalt anbefales at indtage ca. 2 liter væske dagligt. Vand er det bedste, men andre kilder kan også tælles med. Selv kaffe og te kan tælles med som en del af den daglige væskeindtagelse, dog regnes kun ca. $\frac{3}{4}$ af den indtagede mængde af kaffe og te med pga. den let vanddrivende effekt.

Ved motion øges væsketabet væsentligt og det er derfor vigtigt at drikke mere end normalt. Ved en rotur kan tabes op til 2 liter pr. time i varmt vejr ved almindelig roning og endnu mere ved intensiv roning. Det bør derfor være styrmandens pligt at sikre sig, at alle roere har rigelig væske med til den planlagte rotur. Allerede ved væsketab på 1-2 % af kropsvæskens nedsættes præstationsevnen. Tørstfornemmelsen er forsinket, så man bør vænne sig til at drikke regelmæssigt, specielt under længere ture, uanset om man føler tørst eller ej.

Specielt for den hårdt trænende roer

Træner man ved høj intensitet over 1 time ad gangen 4-5 gange om ugen eller mere, har man først og fremmest brug for mere kulhydrat end mindre hårdt trænende.

Kostens indhold af kulhydrat

Den primære energikilde under fysisk aktivitet afhænger af intensiteten af det udførte arbejde. Ved arbejde ved lav intensitet, op til 50-60 % af den maksimale iltoptagelse (dvs. arbejde, hvor det stadig er muligt at tale sammen), dækkes ca. $\frac{2}{3}$ af energibehovet af fedtforbrænding og resten af kulhydratforbrænding. Ved arbejde ved højere intensitet forbrændes mere kulhydrat end fedt. Arbejder man ved intensitet på 75-80 % af sin maksimale iltoptagelse, vil kroppens kulhydratlagre (glykogenlagrene) være opbrugt efter 1½-2 timers arbejde. Ved arbejde ved 50-60 % af den maksimale iltoptagelse vil man kunne arbejde 3-4 timer før glykogenlagrene er opbrugt. Ved træning øges kroppens evne til at forbrænde fedt, således at man kan spare på de ret små lagre af kulhydrat kroppen har. For at træningen skal være optimal skal der være tilstrækkeligt kulhydrat i lagrene til at give energi til muskelarbejdet samt til at sikre, at hjernen og nervesystemet og dermed koncentrationsevnen fungerer optimalt.

For hårdtrænende anbefales 65-70 % af energien at komme fra kulhydrat og tilsvarende mindre fra fedt eller for at udtrykke det på en anden måde: Op til 8 g kulhydrat pr. kg legemsvægt pr. dag svarende til ca. 500 g kulhydrat dagligt. Eks. på hvilke levnedsmidler der kan give denne mængde ses i boksen.

For den hårdt trænende er der udover mængden af kulhydrat to andre forhold der har betydning for at kulhydratlagrene kan nå at blive genopbygget mellem træningspassene. Det er henholdsvis typen af kulhydrat og tidspunktet for indtagelse af kulhydratrige levnedsmidler.

Der er noget som tyder på, at let optagelige kulhydrater hurtigere genopbygger kulhydratlagrene end langsomt optagelige kulhydrater. Ligeledes er der noget som tyder på, at kulhydratlagrene står mere "åbne" lige efter træning. Dvs. det er optimalt, hvis man indtager nogle levnedsmidler med højt indhold af let optagelige kulhydrater lige efter træning. Se boks med eks. på levnedsmidler med let optagelige kulhydrater. F.eks. kan man spise lidt lige efter træningen (allerede inden badet) og et større måltid inden for 1 time efter træningen.

Eks. på hvordan man kan få 500 g kulhydrat (den omtrentlige mængde af kulhydrat fra det enkelte levnedsmiddel i parentes):

3 grovboller (84 g)
6 skiver rugbrød (134 g)
8 mellemstore kartofler (102 g)
3 mellemstore gulerødder (13 g)
2 store tomater (10 g)
1 æble (13 g)
1 banan (21 g)
½ l appelsinjuice (50 g)
½ l skummetmælk (24 g)
50 g jordbærmarmelade (27 g)
2 frugtpålægsplader (20 g)

Eks. på levnedsmidler, hvorfra kulhydraterne optages henholdsvis hurtigt og langsomt i tarmen:

**Levnedsmidler,
hvorfra kulhydrater optages hurtigt**

Bananer
Glukosedrikke
Honning
Hvide ris
Hvidt franskbrød
Kartofler, især kartoffelmos
Rosiner

**Levnedsmidler,
hvorfra kulhydrater optages langsomt**

Æbler
Skummetmælk
Yoghurt
Pasta
Rugbrød
Bønner
Appelsin

Protein

Hårdt trænende udøvere af udholdenhedsidrætsgrene har et let øget behov for protein svarende til ca. 1,2 g/kg legemsvægt i modsætning til ca. 0,8 g/kg legemsvægt, som normalt anbefales. Dette vil man automatisk få på en energisufficient kost, hvor 10-15 % af energien kommer fra protein, dvs. anbefalingen er den samme som for almenbefolkningen.

Fedt

Der er ingen særlig anbefaling for fedtindtagelse for hårdt trænende, selv slanke idrætsudøvere vil have tilstrækkelige fedtdepoter til mange timers træning. Som tidligere nævnt er en vis mængde fedt dog væsentlig især for at få tilstrækkelig energi.

Vitaminer og mineraler

For indtagelsen af vitaminer og mineraler gælder samme anbefalinger for idrætsfolk, som for almenbefolkningen. Der er ikke noget bevis for, at høj indtagelse af vitaminer og mineraler

øger præstationsevnen. Derimod ved man at for lav indtagelse af vitaminer og mineraler, dvs. under de generelt anbefalede niveauer, kan nedsætte præstationsevnen. Følger man de generelle retningslinier for sund kost, vil der ikke være nogen problemer med at få tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler. Hårdt trænende kvinder bør dog være opmærksomme på at få tilstrækkeligt jern (se ovenfor).

Kost for den som vil tabe sig

Som udgangspunkt gælder de samme råd til de som vil tabe sig som til almenbefolkningen, altså skær ned på de fedtrige levnedsmidler og øg indtagelsen af kulhydratrige levnedsmidler. Frugter og grøntsager fylder meget på tallerkenen og i maven, men indeholder ikke meget energi. Brød, ris, pasta og kartofler er også gode til at fylde op uden at give så meget energi. Hvis man først og fremmest spiser kulhydratrige levnedsmidler (her tænkes selvfølgelig ikke på slik) kan man spise forholdsvis store mængder mad, uden at få for meget energi. Man skal også være opmærksom på at få tilstrækkeligt protein (dvs. mindst 0,8 g/kg legemsvægt pr. dag), da man ellers vil tære på sine muskler. Det er langt mere effektivt at ændre kost og motionsvaner og tabe sig lidt efter lidt, i stedet for at gå på en streng diæt, som kun vil føre til et hurtigt, ikke blivende vægttab.

Læs f.eks. mere i Hjerteforeningens "Slankeprogram" (60 kr.) eller Forbrugerstyrelsens "Slankemad" (7 kr.). Forslag til videre læsning om kost og ernæring: "Menneskets ernæring. Fra molekylærbiologi til sociologi". Redigeret af Arne Astrup, Lars Garby og Steen Stender.

Derudover henvises til DFFR's [Ernæringspolitik](#).