



# FAKTA OM ANTIOKSIDANTER OG IDRETT

## AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Antioksidanter er et fellesnavn på stoffer som kan nøytralisere visse reaktive stoffer (frie radikaler) som kan skade kroppens celler. Trening fører til økt dannelse av frie radikaler i kroppen, og det er derfor viktig at idrettsutøvere får dekket dette gjennom kosten.

Noen hevder at idrettsutøvere bør ta tilskudd av antioksidanter utover det de får gjennom kosten, og at høye doser kan hjelpe til å beskytte mot celledskade og øke prestasjon. Forskningen så langt har ikke klart å bevise at det er positivt for utøvere å ta tilskudd av antioksidanter, og noen studier har antydnet at det også kan virke mot sin hensikt. Mer forskning må til for å vise om et økt inntak av antioksidanter kan være gunstig og hvilke stoffer dette i så fall gjelder. Antioksidanter er et fellesnavn på stoffer som kan nøytralisere visse reaktive stoffer (frie radikaler) som kan skade kroppens celler. Trening fører til økt dannelse av frie radikaler i kroppen, og det er derfor viktig at idrettsutøvere får dekket dette gjennom kosten. Noen hevder at idrettsutøvere bør ta tilskudd av antioksidanter utover det de får gjennom kosten, og at høye doser kan hjelpe til å beskytte mot celledskade og øke prestasjon. Forskningen så langt har ikke klart å bevise at det er positivt for utøvere å ta tilskudd av antioksidanter, og noen studier har antydnet at det også kan virke mot sin hensikt. Mer forskning må til for å vise om et økt inntak av antioksidanter kan være gunstig og hvilke stoffer dette i så fall gjelder.

### Noen næringsstoffer er også antioksidanter

Vitamin C og E, karoten (forstadiet til vitamin A), sink og selen er de viktigste antioksidantene fra kosten, med Vitamin C og E som de mest kraftige. Antioksidanter finnes først og fremst i frukt, bær, grønnsaker, oljer og kornprodukter. Det er per i dag ikke grunnlag for å anbefale



*Frukt, bær og grønnsaker er gode kilder til en rekke antioksidanter.*

høyere inntak av vitaminer, mineralstoffer og antioksidanter for idrettsutøvere. Idrettsutøvere har et større behov for enkelte næringsstoffer, vitaminer og mineralstoffer, men de har også et høyere energiinntak enn de som ikke trener. Dette gjør at idrettsutøvere får dekket sitt behov for antioksidanter gjennom kosten, forutsatt at de har et kosthold som inneholder mye frukt og grønnsaker.

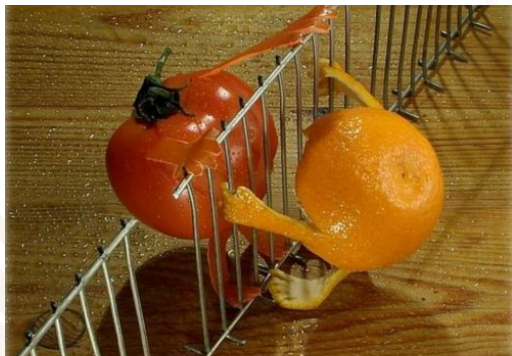
### Tilskudd kan ikke erstatte frukt og grønt

Det er flere grunner til at behovet for vitaminer, sporstoffer og antioksidanter bør dekkes ved inntak av mat heller enn kosttilskudd. Mat inneholder mange andre nyttige stoffer som ikke kan erstattes av kosttilskudd. Et godt eksempel på dette er fytokjemikalier. Dette er stoffer som gir farge og smak på maten, og de fungerer blant annet som sterke antioksidanter. Fytokjemikalier er naturlige kjemiske substanser som kun



finnes i planteriket, og kan derfor ikke erstattes med piller. Det er også viktig å huske at vitaminer og mineralstoffer fungerer i et samspill og kan derfor, ved høye doser, ha ugunstig effekt ved for eksempel å påvirke opptaket av andre stoffer i tarmen.

Tilskudd av antioksidanter inneholder som oftest mye av én eller noen få antioksidanter. Mat, spesielt frukt, bær og grønnsaker, inneholder kombinasjoner av svært mange forskjellige antioksidanter. Det er god grunn til å anta at det har liten eller ingen effekt å innta store mengder av enkelte antioksidanter, men at det kan være bra å innta kombinasjoner av mange forskjellige, som man finner i mat.



*Enkelte juice er rike på antioksidanter, som for eksempel appelsinjuice og blåbærsaft. Prøv og varier inntaket av de forskjellige fruktene og bærene, for å dekke mest mulig forskjellige næringsstoffer.*

### 5 om dagen

For å få mye naturlige antioksidanter, vitaminer og mineraler i kosten bør idrettsutøvere spise minst 5 porsjoner frukt og grønnsaker daglig (tilsvarer 750 g), der 2 porsjoner bør være frukt og 3 porsjoner bør være grønnsaker. Videre bør 1 porsjon være sitrusfrukt/-juice. 1 porsjon tilsvare:

- 1 middels stor frukt
- 1 glass frukt- eller grønnsaksjuice
- 1-2 dl bær-2-3 poteter
- 150 g kokte eller rå grønnsaker
- 1 porsjonsbolle med blandet salat

For å øke inntaket av frukt og grønnsaker, er det viktig å planlegge. De fleste liker både frukt og grønnsaker dersom det er lett tilgjengelig. Dette betyr at frukt, juice og salater må pakkes ned i bagen, slik at det kan spises til matpakken eller som mellommåltid i løpet av dagen.

### Eksempel på 5 om dagen:

- 1 glass appelsinjuice til frokost
- grønnsaker som pålegg på brødskiver (tomater, agurk, paprika)
- 1 banan etter trening
- 1 porsjon salat eller grønnsaker til middag

### Tips for å øke inntaket

- Skjær opp frukt og grønnsaker i biter og la det stå fremme på bordet når du er hjemme
- Blåbær, bjørnebær, jordbær, bringebær og rips med melk et fint mellommåltid
- Smoothies (yoghurt, juice eller melk og bær, frukt og isbiter i en mikser) passer fint både som mellommåltid og som restitusjonsinntak etter trening
- Ha alltid med litt frukt i bagen når du går hjemmefra
- Kutt opp grønnsaker (for eksempel gulrøtter, selleri og agurk) i strimler, og lag en rømmedipp til. Grønnsaksdipp er et godt snacks-alternativ
- Inkluder grønnsaker (ca. 1/3) av tallerkenen til alle middager som rå salat eller som kokte, bakte eller wokede grønnsaker.