



FAKTA OM ALTERNATIVE DIETTER OG PRESTASJON

AV: ERNÆRINGS-AVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Tenk deg om før du begynner på en alternativ diett for å bedre prestasjonen eller for å gå ned i vekt. De fleste dietter lover mye, men kan sjelden vise til god dokumentasjon for påstandene. Ofte er kostrådene stikk i strid med resultater fra forskningsstudier i ernæring og idrettsernæring.

Sonedietten, Atkinsdietten, steinalderdietten, GI-dietten med flere dukker stadig opp i media. Disse diettene blir som regel satt i sammenheng med slanking og overvekts-problematikken. De er også populære i noen idrettsmiljøer, idet diettene lover bedre prestasjon. De inneholder ofte kompliserte biokjemiske teorier og kompliserte regler for hva du kan spise, hva du ikke kan spise og hva du ikke kan spise samtidig.

Disse diettene fungerer for mange som slanke-dietter. Det anbefales inntak av ulike andeler karbohydrat, fett og protein, men felles for de fleste er at de er lavkaloridietter som fører til vektreduksjon. Dette er det viktig å være klar over for idrettsutøvere som ønsker å begynne på en diett. Mange av diettene har restriksjoner på inntak av vanlig matvarer i det norske kostholdet, og det kan være vanskelig å finne enkle erstatninger. Dette fører ofte til at du rett og slett spiser mindre, og derfor går ned i vekt.

Sonedietten

Sonedietten er en diett av Dr. Barry Sears, som har gitt ut to bøker: "Enter the zone" og "Mastering the zone". Teorien bak dietten er å balansere inntaket av protein, karbohydrat og fett, slik at utskillelsen av hormonet insulin kontrolleres. Han hevder at dietten kan kurere de fleste medisinske og ernæringsrelaterte problemer, i tillegg til at den fører til økt prestasjon hos idrettsutøvere.

Dietten er basert på 5 måltider om dagen med 30% av energien fra protein, 40% fra karbohydrat og 30% fra fett. Dette er mer protein

og mindre karbohydrat enn det man anbefaler å ha i det norske kostholdet. Karbohydratene skal ha lav glykemisk indeks (se eget faktaark på glykemisk indeks), fett skal være umettet, og proteininntaket skal være 1,8-2,2 gram per kilo muskelmasse. Matvarer som skal unngås er brød, ris, pasta, kornblandinger og noen frukter og grønnsaker. Mettet fett skal også unngås.

Siden det er satt en øvre grense for proteininntak, er det totale energiinntaket bestemt. Det medfører at denne dietten er en lavkaloridiett. Dette kan vises med et eksempel: En kvinnelig utholdenhetsutøver på 60 kg som trener over 2 timer per dag, vil ha et energiinntak på 1735 kcal per dag, der 139 gram kommer fra protein, 175 gram fra karbohydrat og 58 gram fra fett. Dette gir 2,3 g protein pr kg kroppsvekt, og 2,9 g karbohydrat pr kg kroppsvekt. Det er mer protein og langt mindre karbohydrat enn det en idrettsutøver trenger for å prestere. Det gir også for lite energi. Et normalt energiinntak for en slik utøver vil være ca 3000 kcal per dag.

Vurdering: Kostholdet blir svært komplisert dersom man skal følge kostrådene konsekvent. Det er ikke skadelig å innta 2,2 gram protein per kilo muskelmasse per dag for friske personer (muskelmasse utgjør ca. 45 % av kroppsvekten), men det lave karbohydratinnntaket vil være et problem for idrettsutøvere som skal trene mye og prestere. I tillegg gir ikke dietten tilstrekkelig energi for de fleste idrettsutøvere, noe som resulterer i vektreduksjon, ufullstendig restitusjon og dårlige prestasjoner.



Atkinsdietten

Atkinsdietten (av Dr. Robert Atkinson) er enklere å følge enn sonedietten. Dietten er basert på en teori om at inntak av karbohydrat fører til lagring av fett. Målet er å innta svært lite karbohydrat, for å komme i en fysisk tilstand som kalles ketose. Dette er kroppens måte å sørge for nok karbohydrat til hjernen. Når kroppen må forbrenne fett og proteiner i stedet for karbohydrat, vil det dannes biprodukter i leveren, ketonlegemer. Disse kan brukes som energi, men hoper seg først og fremst opp i blodet og fører til et surere miljø i kroppen. Dette medfører flere bivirkninger som hodepine, svimmelhet, dårlig ånde, dehydrering, forstyrret hjerterytme og nyreproblemer.

De som følger denne dietten, kan spise fritt av protein og fett så lenge de ikke inntar karbohydrat. Her gjelder prinsippet: Spis så mye du vil, jo fetere jo bedre! Dietten består derfor av pølser, egg, bacon, majones, krem og lignende matvarer. Ketosen blokkerer for sultsignalene i hjernen, og matlysten minker slik at du blir raskere mett.

Vurdering: Problemet med denne dietten er at det nærmest vil være umulig å gjennomføre treningsøkter med så lite karbohydrat tilgjengelig. Dietten egner seg derfor meget dårlig for idrettsutøvere. I tillegg blir det lavt inntak av korn, frukt og grønnsaker på denne dietten. Dette kan føre til for lavt inntak av flere viktige næringsstoffer, spesielt antioksidanter. Et annet problem er at de fleste vil få økt kolesterol pga mye mettet fett i dietten. Forskere fraråder barn, unge, personer med nyreproblemer, gravide og ammende å følge Atkinsdietten.

GI-dietten

Det er flere dietter som baserer seg på glykemisk indeks, og den mest kjente i Norge er dietten fra Dr. Fedon Lindberg. Dietten baserer seg på å balansere inntaket av karbohydrat, protein og fett, og bare bruke matvarer med lav glykemisk indeks. Teorien er også her å unngå utskillelse av insulin som fører til lagring av energi og fett.

Dietten går ut på at forbruket av sukker, brød, pasta, ris, poteter og andre matvarer med moderat til høy glykemisk indeks skal reduseres betraktelig. Inntaket av grønnsaker og belgfrukter, og umettet fett skal økes. Prinsippet er: Spis så mye du vil, bare du balanserer ditt kosthold i forhold til andel protein, karbohydrat og fett.

Vurdering: Denne dietten anbefaler et kosthold som er tilnærmet lik de norske kostholdsanbefalingene for personer med diabetes. Dette betyr at overvektige personer med insulinresistens eller diabetes kan ha nytte av å følge dietten. Dietten er sunn med grove matvarer og mye frukt, grønnsaker og belgvekster. Det lave inntaket av karbohydrat gjør imidlertid at dietten ikke egner seg for idrettsutøvere, i alle fall ikke utøvere som trener mye og med høy intensitet.

Er diettene forenelig med god prestasjon

Lavkaloridietter fører til vektreduksjon hos idrettsutøvere så vel som andre personer. Spørsmålet er hva utøveren ønsker å oppnå med dietten. Mange av disse diettene gir et meget lavt kaloriinntak (1100-1600 kcal per dag), noe som er uforenelig med målene som er satt for trening og prestasjon. Det er vanskelig å gjennomføre mye trening og treningsøkter med høy intensitet på disse diettene fordi karbohydrat-inntaket blir lavt. Uten nok karbohydrat til å fylle opp glykogenlagrene, er det umulig å prestere optimalt på treningsøkter med moderat til høy intensitet og lang varighet. Lite karbohydrat og energi gjør at restitusjonen også kan forringes, spesielt etter lange og harde økter.

Flere av diettene utelukker en eller flere viktige matvarer (kornprodukter, pasta, ris, poteter, frukt, grønnsaker, meieriprodukter). Dette kan føre til at det blir vanskelig å få dekket kroppens behov for alle næringsstoffer.

Konklusjon

Det finnes i dag mye kunnskap om hvilken kost som gir best prestasjon innenfor ulike typer idrett. Optimalt inntak av protein, karbohydrat, fett og mikronæringsstoffer er studert, og et stort internasjonalt forskermiljø har på grunnlag av dette laget kostholdsanbefalinger for idrettsutøvere. Alternative dietter innebærer ofte en dramatisk endring av kosten, og dette er høyst sannsynlig lite heldig for prestasjon.