

# **Idrettsernæring for kvinnelige toppidrettsutøvere**

Riktig ernæring er helt avgjørende for prestasjon, helse og utvikling i toppidrett. For kvinnelige utøvere påvirkes ernæringsbehovet av flere faktorer enn bare treningsmengde, blant annet hormonelle svingninger, kroppssammensetning og ulike livsfaser. Derfor kan ikke alle ernæringsråd som er utviklet på grunnlag av forskning på mannlige utøvere, uten videre overføres til kvinner.

## **Energi er selve grunnmuren**

Målet med tilpasset idrettsernæring er å sikre tilstrekkelig energi til trening og konkurranse, støtte restitusjon og samtidig ivareta hormonhelse, benhelse og langsiktig prestasjonsevne.

Å få i seg nok energi er det viktigste ernæringsprinsippet for kvinnelige utøvere. Energitilgjengelighet beskriver hvor mye energi kroppen har igjen til nødvendige funksjoner etter at treningen er gjennomført. Dersom energiinntaket er for lavt over tid, kan dette føre til nedsatt prestasjon, dårligere restitusjon og økt risiko for skader. I tillegg kan lav energitilgjengelighet påvirke hormonbalansen og føre til uregelmessig eller bortfall av menstruasjon, samt svekke benhelsen.

Lav energitilgjengelighet forekommer oftere hos kvinner, særlig i idretter der kroppsvekt og kroppssammensetning anses som viktig for prestasjon. Uregelmessig eller uteblitt menstruasjon kan være et tidlig varsel på at kroppen ikke får tilstrekkelig energi, og bør tas på alvor av både utøver og trener.

## **Karbohydrat er avgjørende for kvalitet i trening og konkurranse**

Karbohydrat er kroppens viktigste drivstoff ved moderat til høy intensitet. Tilstrekkelig inntak er nødvendig for å opprettholde fart, kraft, utholdenhet og konsentrasjon, både på trening og i konkurranse. Mange kvinnelige utøvere får i seg for lite karbohydrat, ofte på grunn av lav appetitt, mageproblemer eller bekymring for vekt. Dette kan føre til at øktene gjennomføres med lavere kvalitet enn planlagt.

## **Protein er viktig for restitusjon og muskelvedlikehold**

Protein er nødvendig for å reparere og bygge opp muskulatur, og spiller en sentral rolle i restitusjonen etter trening. Kvinnelige utøvere som trener mye, er i vekst eller har som mål å øke muskelmassen, har et særlig behov for tilstrekkelig protein. For best effekt bør proteininntaket fordeles jevnt utover dagen og inngå både i hovedmåltider og mellommåltider, samt være en naturlig del av restitusjonen etter trening. For lite protein, spesielt i kombinasjon med lavt energiinntak, kan over tid føre til tap av muskelmasse, dårligere restitusjon og redusert prestasjon.

## **Fett – viktig for hormonhelse**

Fett er nødvendig for normal hormonproduksjon, inkludert kjønnshormoner. Et svært lavt fettinntak over tid kan bidra til hormonforstyrrelser og menstruasjonsproblemer, spesielt hos kvinner med høy treningsbelastning. Kvinnelige utøvere bør derfor unngå langvarige perioder med svært fettfattig kost og sørge for et balansert inntak med vekt på umettet fett.

## **Viktige vitaminer og mineraler – særlig for kvinner**

Enkelte næringsstoffer er spesielt viktige for kvinnelige utøvere. Jern spiller en avgjørende rolle for blodets oksygentransportkapasitet og dermed utholdenhetsprestasjon. Jernmangel kan derfor både føre til tretthet, redusert treningskvalitet og svekket prestasjon. Kalsium og

vitamin D er nødvendig for å opprettholde god helse og redusere risikoen for stressfrakturer. Kvinnelige utøvere, særlig innen utholdenhetsidretter, har økt risiko for jernmangel. Det kan derfor være hensiktsmessig med jevnlig kontroll av jernstatus og vitamin D-nivå, spesielt ved høy treningsbelastning eller ved symptomer som vedvarende tretthet.

### **Ernæring som en del av helheten**

Ernæring må alltid ses i sammenheng med trening, restitution, søvn og mental belastning. Det finnes ingen «én løsning som passer alle», og ernæringsbehovet kan variere både mellom utøvere og i ulike perioder av sesongen og livet. Hormonelle svingninger gjennom menstruasjonssyklusen kan påvirke både treningsopplevelse og energiomsetning. Det finnes imidlertid ikke tydelige forskningsbevis for at det er hensiktsmessig å tilpasse kostholdet etter menstruasjonssyklusen. Det finnes heller ikke dokumentasjon som viser at kosthold kan redusere menstruasjonssmerter eller menstruasjonsrelaterte symptomer. Det viktigste er å sikre tilstrekkelig energi- og karbohydratinntak i perioder med høy treningsbelastning. Kvinnelige utøvere vil også kunne oppleve ulike faser i karrieren, som puberteten, overgangen fra junior til senior, svangerskap og tiden etter fødsel, der ernæringsbehovet endres og bør tilpasses.

### **Usikkerhet i kunnskapsgrunnlaget**

Det er viktig å være klar over at mye av forskningen innen idrettsernæring fortsatt er basert på mannlige utøvere. Studier på kvinner er færre og ofte basert på små utvalg. Derfor må anbefalinger tilpasses den enkelte utøver, og justeres basert på erfaring, respons på trening og dialog mellom utøver og støtteapparat.

### **Praktiske råd til utøvere**

- **Sørg for å få i deg nok energi gjennom hele treningsåret.** Tilstrekkelig energiinntak er en forutsetning for at trening skal gi ønsket effekt. Energiinntaket bør tilpasses både treningsmengde, intensitet og livssituasjon. Perioder med økt treningsbelastning, konkurranser eller ekstra stress stiller høyere krav til energi. Vedvarende tretthet, redusert treningskvalitet eller gjentatte småskader kan være tegn på at energiinntaket er for lavt.
- **Prioriter karbohydrat ved høy trenings- og konkurransebelastning.** Karbohydrat er avgjørende for å gjennomføre økter med god kvalitet og for å opprettholde intensitet over tid. For lite karbohydrat kan føre til tidlig utmattelse, lavere tempo og redusert konsentrasjon, selv om energiinntaket totalt sett virker tilstrekkelig.
- **Fordel proteininntaket jevnt gjennom dagen.** Protein bør inngå i alle hovedmåltider og gjerne også i mellommåltider. En jevn fordeling gjennom dagen bidrar til bedre restitution og vedlikehold av muskulatur. Etter trening er det spesielt viktig med et måltid eller mellommåltid som inneholder protein, kombinert med karbohydrat, for å støtte reparasjon og gjenoppbygging.
- **Vær oppmerksom på symptomer på jernmangel og lav energitilgjengelighet.** Symptomer som vedvarende tretthet, redusert arbeidskapasitet, hyppige infeksjoner eller svimmelhet bør tas på alvor. For kvinnelige utøvere er menstruasjon et viktig helsetegn. Uregelmessig eller bortfall av menstruasjon kan være en indikator på for lavt energiinntak over tid, og bør følges opp i samarbeid med lege eller gynekolog.
- **Tilpass ernæringen individuelt.** Ernæringsbehov varierer betydelig mellom utøvere, idretter og faser i karrieren. Standardløsninger fungerer sjelden optimalt over tid. Ved utfordringer knyttet til energiunderskudd, vektregulering, jernstatus, mage- og

tarmproblemer eller prestasjonsutvikling kan samarbeid med klinisk ernæringsfysiolog være et viktig tiltak for å sikre både helse og prestasjon.

Artikkelen er basert på kapitlet «Idrettsernæring» i [Den kvinnelige idrettsutøveren – trening, helse og prestasjon](#), skrevet av Ina Garthe.