

Languages on this page:

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 6 juni 2010

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om fysiologi och näringslära på [idrottsforum.org](http://idrottsforum.org)

Läs mer om idrott och hälsa på [idrottsforum.org](http://idrottsforum.org)

Det framhålls ofta i det offentliga samtalet om övervikt och fetma, vilket för övrigt också bevisats i vetenskaplig forskning – det är således numera en allmänt vedertagen sanning – att kroppsvikt är en funktion av näringsintag och energiförbrukning, således  $BMI=f(N,E)$ . Du måste alltså göra av med den energi du konsumerar, och det sker enklast genom fysisk aktivitet. Att denna insikt dessvärre inte alltid nått ut till alla människor ser man alltför ofta i våra matvaruhus, i form av kundvagnar fulla med läsk och chips och godis i sådana kvantiteter att den tid som åtgår för att konsumera allt gör det omöjligt att hinna springa alla de mil som skulle krävas. Ofta kan man se detta på den eller de som kör kundvagnen.

Men det finns en annan, och betydligt trevligare aspekt av balansen mellan intag och förbrukning av energi, och det handlar om att alla de, nämligen idrottare, som förbrukar mycket energi hela tiden måste kompensera förlusten med intag av näringsrik föda, som dessutom helst ska vara god. Forumet recenserade en kokbok för idrottare redan 2003,

Christine Helles *Idrottarens matbok*. Från samma förlag som gav ut den, SISU Idrottsböcker, kommer nu *Idrottarnas kostbok*, författad av nutritionisten Anki Sundin. Vi bad en annan nutritionist, Graciela Pfannenstill, att läsa boken och recensera den på [idrottsforum.org](http://idrottsforum.org). Vår recensent konstaterar att Sundins bok har vissa tillkortakommanden

– några saker kunde utelämnas, andra läggas till eller utökas – men också att den innehåller en mängd nyttig information och dessutom en hel del väldigt trevliga recepttips från svenska elitidrottare. Eat with the stars!

## You are what you eat!

Graciela Pfannenstill

Nutritional Consulting

Anki Sundin

### Idrottarnas kostbok

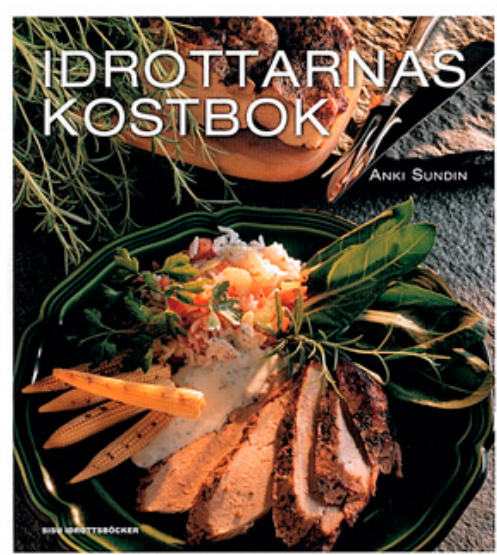
262 sidor, hft., ill.

Stockholm: SISU Idrottsböcker 2009

ISBN 978-91-85433-75-9

Efter att ha tillbringat några månader tillsammans med Anki Sundins *Idrottarnas kostbok* har jag upptäckt att den inte bara fungerar som en inspirerande kokbok utan även som ett lättillgängligt uppslagsverk. Den riktar sig framför allt till idrottare, motionärer, föräldrar till idrottande ungdomar samt personal och aktiva inom idrottsföreningar, men också till näringsfysiologer och dietister. Utmärkande för boken är att den syftar till att höja kunskapsnivån och medvetandet om kost och prestation hos idrottare samtidigt som den erbjuder ett brett utbud av näringsrika frukostar, mellanmål, brödsorter, diverse drycker och middagar. Speciellt roligt är det att kunna laga middagar som några av Sveriges mest lovande idrottare själva lagar, exempelvis Charlotte Kallas laxfilé med pestotäckelse eller orienteraren Sara Eskilssons timjankyckling. Personligen tycker jag att mellanmålstipsen, brödrecepten och snabbenergiförlagen är utmärkta, om än något för få.

Boken inleds med ett avsnitt med frågor och svar kring kost och prestation. Det är en strategisk inledning som fångar läsarens intresse samtidigt som myter och vanliga missuppfattningar avskrivs i ett tidigt skede. Då kost och prestation är en väldigt populär gren inom idrottsnutrition vore inledningen och boken i dess helhet ännu mer attraktiv om delen med frågor och svar kring kost och prestation utökats ytterligare.



Guiden till idrottarens skafferi och genomgången av vad som kännetecknar en innehållsförteckning respektive en näringsvärdesdeklaration är ovärderliga verktyg och kunskapskällor för att en medveten inhandling ska kunna ske. Då idrottare och aktiva motionärer framförallt under högintensiva träningsperioder behöver mer energi än den breda allmänheten, ställs frågan om vad som är nyttig mat på sin spets. Att veta vilka livsmedel som är energirika och samtidigt näringstät är inte alltid så lätt. Här erbjuds läsaren en snabbguide som med fördel kunde ha byggts ut. I all hast hanteras sedan laktosintolerans, glutenintolerans och något mer ingående diabetes typ 1 och idrott. Dessa delar kunde inkluderats kort i avsnittet "frågor och svar" eller uteslutits helt.

Vegetarianism och idrott är ett viktigt avsnitt med tanke på att det ställer stora kunskapskrav på hur behovet av energi och näring kan tillfredställas på ett fullgott sätt. De energikällor som är av särskilt intresse och som med fördel kan intas ofta omnämns, precis som de näringsämnen som kräver speciell uppmärksamhet. Denna del är tillfredsställande om än något tunn. (Angående rutan "Kortfakta om järn" kan understrykas att vitamin C bara ökar upptaget av icke-hemjärn, det vill säga enbart ökar upptaget av det järn som finns i vegetabiliska källor.)

*” Med tanke på hur media brukar framställa begreppet GI, vilket minst sagt kan beskrivas som förvirrande och ibland rakt av felaktigt, är det verkligen önskvärt att rätt kunskaper om GI sprids.*

I inledningen till avsnittet om dieter ur ett idrottsperspektiv behandlas i all korthet under- och övernäring samt oförnuftiga viktclassmål. Här nämner författaren vilka idrottare som ligger i riskzonen för respektive problem och vilka negativa hälsoeffekter som blir konsekvenserna. Ämnet lämnas lite abrupt med hänvisning till vidare läsning i boken "Idrottsnutrition" från SISU idrottsböcker, och övergången härifrån till glykemiskt index (GI) och glykemisk belastning (GL) känns onaturlig.

Med tanke på hur media brukar framställa begreppet GI, vilket minst sagt kan beskrivas som förvirrande och ibland rakt av felaktigt, är det verkligen önskvärt att rätt kunskaper om GI sprids. Under ingressen "Blanda inte äpplen och päron" är Anki tydlig med att beskriva syftet med GI (vilket är att jämföra olika kolhydratrika livsmedel inom samma kategori). Kortfaktarutan om glykemiskt index och vilka faktorer som påverkar GI är tydlig, kort och koncis. Den pedagogiska jämförelsen mellan pasta och potatis ur ett GI- respektive GL-perspektiv är lättasam samtidigt som den utgör en introduktion till begreppet GL. Innan läsaren tillåts ta del av den stundande GI- och GL-tabellen, förklarar Sundin hur de olika kolumnerna i tabellen ska tolkas i två illustrativa exempel. Därefter är läsaren utrustad med tillräckliga kunskaper för att tillgodogöra sig av innehållet i tabellen, glykemiskt index och glykemisk belastning (Foster-Powell, K. *et al*, <http://www.ajcn.org/cgi/content/full/76/1/5>). Tabellen återspeglar en helhetsbild av vilka mätparametrar som bör iaktas för en rimlighetsbedömning av det totala kolhydratintaget. Här ingår även tillgängliga kolhydrater per portion och portionsstorlek. Särskilt anmärkningsvärt med valet av tabell är att läsaren måste ta hänsyn till skillnaden i blodsockerkontroll mellan de olika försöksgrupper som mätningarna är gjorda på; typ1 och 2 diabetiker samt friska. I exempel 1 görs dock läsaren tydligt uppmärksam på att skillnaden i blodsockersvar mellan försöksgrupperna är en viktig faktor att ta hänsyn till inför utvärdering av tabellen.

Tabellen följs upp med en sammanfattning om varför livsmedel med högt GI tjänar idrottare väl, och hela avsnittet om "dieter ur ett idrottsperspektiv" avslutas med några rader om de mest populära dieterna idag, viktväktarmetoden, LCHF (low carbohydrate, high fat) samt ketogen kost (kolhydratfattigkost) och deras relation till idrottsprestation. Sammantaget är det här avsnittet skrivet med en populärvetenskaplig pedagogisk tydlighet som imponerar och de avslutande texterna om resterande kosten bygger ytterligare ut bilden av samtida dieter ur ett idrottsperspektiv.

Bokens mest genomarbetade avsnitt inleds med ett förtydligande av målet, nämligen att översätta lovande idrottarens tips och favoritrecept till näringsvärdesberäknade (av leg. dietist Peter Håkansson) recept för medvetna idrottsutövare. Varje portion är beräknad utifrån ett totalt energibehov på ca 2700 kcal och varje recept är beräknat till fyra personer. Naturligtvis skiljer sig energibehovet från person till person och olika

idrotter är olika energikrävande, varför författaren har delat in idrotterna i olika kategorier: Uthållighetsidrotter, kraftidrotter, mixade idrotter och teknik- och precisionsidrotter.

Huvudfrågeställningarna, på vilken bokens grundidé vilar, riktar sig till Sveriges mest lovande idrottare och lyder:

1. Hur ser en matdag under intensiv träningsperiod ut för dig?
2. När du har tävlingsdag/turnering eller liknande i din idrott, hur gör du då med mat och dryck? Har du några särskilda tips eller rutiner i samband med tävling?
3. Vilken är din favoriträtt för bra prestation?

Uthållighetsidrotterna representeras bl.a. av landsvägscyklisten Nils Penton, ultralöperskan Emelie Andersen, kanotisten Björn Ljungberg och längdskidåkerskan Charlotte Kalla. Fartfyllda och inspirerande bilder av representanterna väcker intresse och idrottsporträtten utgör en trevlig introduktion till måltidsuppläggen. Kraftidrottarna, som tillhör författarens kategori, representeras av styrkelyfterskan Angelica Brage och spjutkastarskan Isabell Gradin. Därefter finner läsaren ett brett spektrum av idrotter som räknas till de mixade

idrotterna. Här finner man många varierade recept och man kan låta sig inspireras av simmerskan Lalita Loureiro, fotbollsspelerskan Emma Wilhelmsson, ryttarinnan (fälttävling) Annelie Svensson eller tiokamparen Björn Barrefors för att nämna några. I den sista kategorin, teknik och precisionsidrotter, finner vi golfspelaren Mattias Nordqvist och skytten Karl Olsson vars favoriträtt för prestation, lax med couscoussallad, är att rekommendera.

Upplägget kring och indelningen av de olika idrotterna ger inte bara läsaren möjlighet att låta sig inspireras av förebilder inom samma idrottskategori utan även att ta del av den feedback som dietisten Peter Håkansson ger. Ytterligare sammanfattande kommentarer kring måltidsupplägg och återkoppling finner man under Sundins tips och kommentarer. Detta är tveklöst bokens starkaste kort och även om recepten och maträtterna till största delen går i husmanskosten tecken har jag funnit många bra och roliga rätter.

Mellanmålstips är en ovärderlig guldgruva för idrottaren. Under långa tränings-/tävlingspass kan tillgången på lättillgänglig energi vara utslagsgivande och visst är det alltid godare att exempelvis få i sig en smoothie jämfört med pulverdryck. Variationen av smörgåsmåltider som återhämtningsmål är nästintill oändlig och ändå är det lätt att fastna i kända hjulspår. Därför kunde detta avsnitt med lätthet ha byggts ut ytterligare med tips och förslag på rörer och fyllningar. Matbrödstipsen är väldigt trevliga och inte särskilt komplicerade, vilket känns lättillgängligt. Grönsaksbullarna är en personlig favorit eftersom variationen av grönsaker kan anpassas efter säsong och i skrivande stund skulle nässlor och kirskål passa fint. Ett annat ess i boken är recepten på hemmagjorda energikakor. Sannolikheten att man får i sig denna lättillgängliga energi är betydligt större än att den kommer från vilken annan industriframställd energikaka som helst. Dessutom finns det möjlighet att spara in ett och annat öre.


Näringslära för idrottare stillar den nyfikenhet och vetgirighet som idrottare generellt har kring kost och näringslära ur ett idrottsperspektiv. Några av de säkerligen mest eftertraktade ingresserna lyder; kolhydrater och uthållighetsidrott, kolhydrater och styrketräning, tidpunkt för proteinintag ("timing"), kreatin och prestation. Det avslutande avsnittet om särskilda näringsbehov hos barn, ungdomar och kvinnor innehåller värdefull information för idrottsföräldrar.

Sammanfattningsvis har idrottarnas kostbok givit inspiration till matlagning, bakning och energikakbak samt tjänat som idé- och uppslagsverk, vilket har varit väldigt stimulerande och givande för mig både personligen och som näringsfysiolog. Jag kan därför inte annat än att varmt rekommendera denna bok till idrottare, deras anhöriga och måltidsinvolverad personal inom idrottsvärlden.

© **Graciela Pfannenstill 2010.**

 **Hitta bästa pris på boken på [Prispallen.se](http://Prispallen.se)**

 **Kjøp boken fra [Capris.no](http://Capris.no)**

 **Køb bogen fra [Adlibris.dk](http://Adlibris.dk)**

 **Buy this book from [Amazon.co.uk](http://Amazon.co.uk)**

 **Buy this book from [Amazon.com](http://Amazon.com)**