



Idrett – kosthold – ernæring

Næringsstoffene



- Karbohydrater
- Fett
- Proteiner
- Mineraler/
sporstoffer
- Vitaminer

Karbohydrater

- Viktigste oppgave er å tilføre kroppen energi
- De to mest vanlige typene er
 - Sukker
 - Stivelse (korn/mel, ris, pasta, poteter, grønnsaker, frukt)
- 1g karbohydrat gir ca 4 kcal (17 kJ)



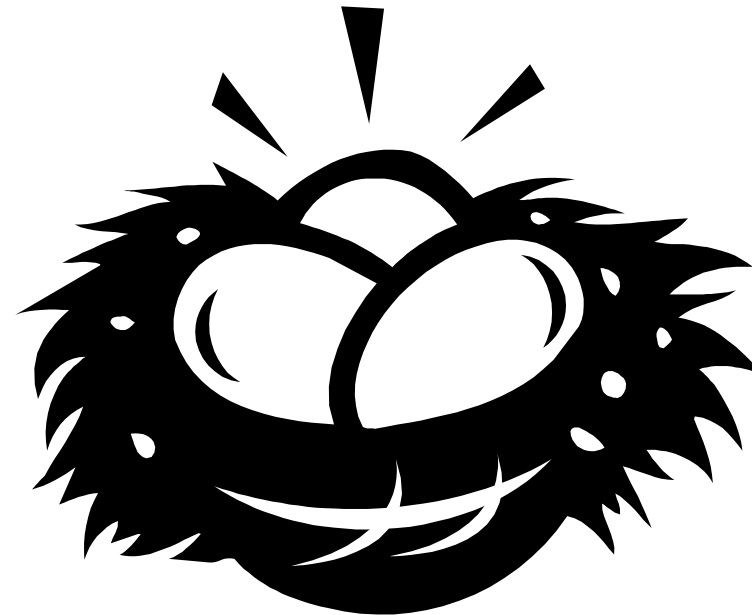
Fett



- Det mest energirike næringsstoffet – 1g gir ca 9 kcal (38 kJ)
- Er satt sammen av glyserol og fettsyrer (triglyserid)
- Fettsyrene deles inn i mettede og umettede
- Fett finnes i vegetabilsk og animalsk form

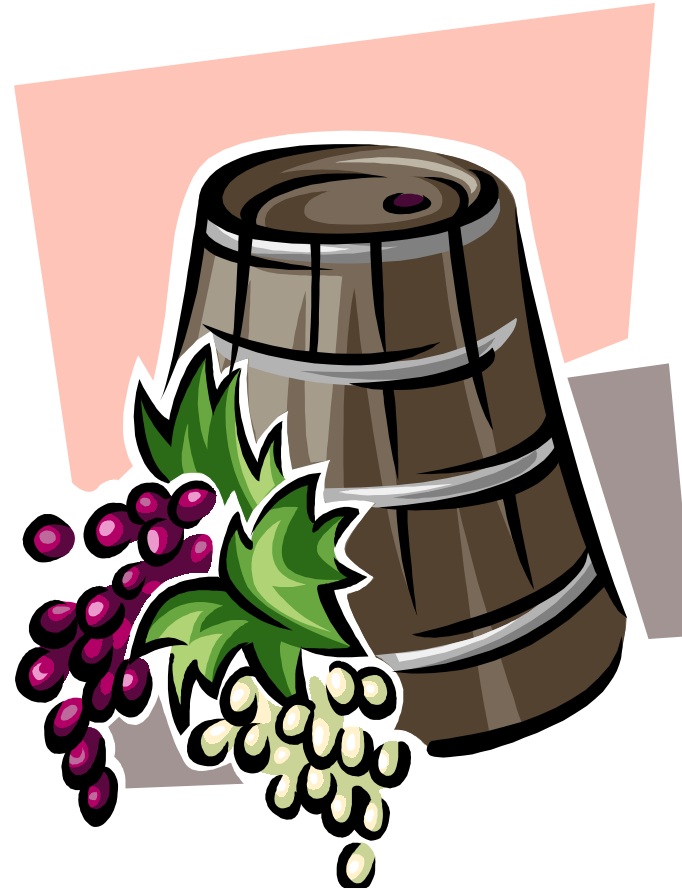
Protein

- Inneholder ca 4 kcal (17 kJ) pr gram
- Benyttes hovedsakelig til vedlikehold og oppbygging av kroppen
- Protein brytes ned til aminosyrer, som går over og transporteres i blodet
- Animalsk/vegetabilsk



Mineraler

- Inneholder ingen energi
- Makromineraler:
 - Natrium, kalium, kalsium og magnesium
- Mikromineraler (sporstoffer):
 - Jern, jod, mangan, kobber, sink, krom, fluor, selen, silisium, aluminium



Vitaminer

- Skal hjelpe kroppens ulike funksjoner
- Fettløselige (lagres):
A, D, E og K
 - Ikke nødvendig med daglig dosering
 - Bør ikke overdoseres!
- Vannløselige (lagres ikke): B og C
 - Må ha daglig tilførsel
 - Overdosering vil føre til at overskudd blir utskilt i urinen



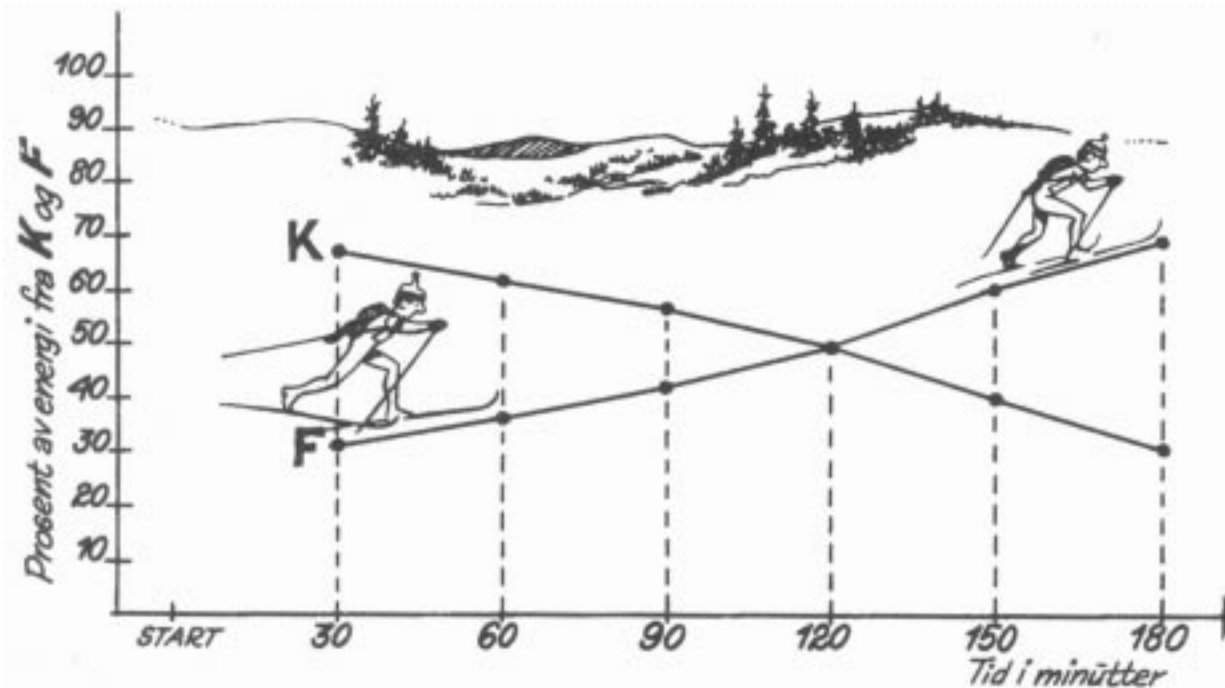
Kroppens energitilgang



- **Energilagre som spaltes**
 - Fettdepoter (normalt ca 15% av kroppsvekt), spaltes sakte
 - Glykogendepoter (lever og muskler), spaltes og frigjøres raskt
- **Energiproduksjon**
 - Leveren kan produsere sukker (glykogen)

Bruk av energilagrene

- Avhenger av intensitet og varighet
- Påvirkes av vår treningstilstand



Oppsummeringsspørsmål



- Hvorfor bør vi spise mer fet fisk?
- Hvilke matvarer inneholder mye mettet fett?
- Hva er forskjellen på mineraler og sporstoffer?
- Hvorfor er det praktisk å dele inn vitaminene i fettløselige og vannløselige?
- Hvilke energikilder finnes, og når benyttes de?