

Kosthold og næringsinntak for en idrettsutøver - et praktisk forsøk

Erik Huse erikhu@viken.no

Innledning

Det praktiske forsøket jeg skal gjennomføre er å sammenlikne 2 uker med forskjellig kosthold. Første uka skal kostholdet være basert på kjøtt, mens andre uka skal være plantebasert. Gjennom begge ukene skal jeg måle inntak av næringsstoffer, og sammenlikne det med anbefalingene. I tillegg skal jeg måle puls, søvn og treningsformen min gjennom uken. Jeg skal også måle mitt økologiske fotavtrykk, for å se hvilke av kostholdene som er mest bærekraftig. Jeg synes dette er et interessant tema mye på grunn av at jeg er en idrettsutøver. Det er viktig for meg å vite hva jeg får i meg av de ulike næringsstoffene. Ved hjelp av dette forsøket vil jeg også kunne se hvilken av kostholdet som passer best til anbefalt inntak av næringsstoffer. En annen grunn til at dette interesserer meg er på grunn av koblingen prosjektet har til bærekraft. Det er viktig å ta hensyn til kostholdet for å ha en bærekraftig framtid, hvor kanskje løsningen er å gå over til et mer plantebasert kosthold.

Teori og framgangsmåte

Mesteparten av teorien jeg har basert prosjektet mitt på har vært ernæringsfysiologi. Jeg har funnet anbefalt inntak av næringsstoffer for normalbefolkningen og idrettsutøvere. Anbefalt inntak av næringsstoffer for normalbefolkningen er at 55-60% av energien i en matvare skal komme fra karbohydrater, <30 av fett, og 10-15% fra protein. Anbefalt inntak av næringsstoffer for idrettsutøvere er at 60-65% av energien i en matvare skal komme fra karbohydrater, 25-30% av fett, og 12-15% fra protein (Helle, 2014, side 53). Siden mat og kosthold er nært knyttet til bærekraft, har også teorien jeg har basert prosjektet på omhandlet dette. Hva vi velger å spise er ikke bare viktig for kroppen, men også kloden vår (NDLA, 2020). Matproduksjon står for nærmere 1/3 av de globale klimagassutslippene, hvor storfehold har mest påvirkning på miljøet (Lindh, 2020). Måten jeg har gjort målingene mine er ved å registrere alt jeg har spist på nettsiden (Kostholdsplanleggeren), samt at jeg har gått med en Fitbit klokke hele tiden. En slik Fitbit klokke måler blant annet puls, skritt pr dag, antall kalorier forbrent pr dag og søvn. Kostholdsplanleggeren vil måle antall næringsstoffer jeg har fått i meg, blant annet karbohydrater, protein, fett, mineraler og vitaminer. Etter begge ukene vil jeg få opp prosentvis hva jeg har fått i meg av de ulike næringsstoffene, slik at det blir lett å sammenlikne de to ukene. Jeg vil også sammenlikne med alt Fitbit klokken har registrert.



Forsøksoppsettet: Kostholdsplanleggeren.no og Fitbit Charge 4

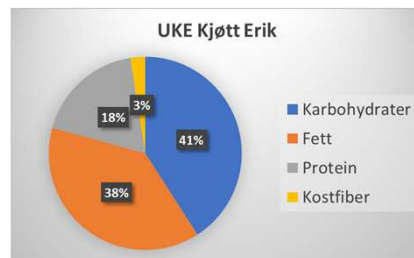
Resultater

Forsøket viser at det er store forskjeller i hva jeg har fått i meg av de ulike næringsstoffene. Det var lettere for meg å gjennomføre uken der kostholdet var basert på kjøtt, ut ifra at det var ganske likt et vanlig kosthold for meg. Uken der kostholdet var plantebasert var litt vanskeligere å gjennomføre derimot. Jeg er ikke vant til å spise så mye grønt som jeg gjorde den uken, og følte at jeg fikk mindre metthetsfølelse, enn i uken før. Som et resultat av målingene kan man se at jeg fikk i meg mere av nesten alle næringsstoffene i uken der kostholdet var basert på kjøtt. På den andre siden viser ikke dette hva jeg fikk i meg av prosent, bare mengden. I prosent viser det seg at jeg kostholdet mitt gjennom den plantebaserte uken stemte mer med kostholds anbefalingene.

Inntak av næringsstoffer i de 2 ukene

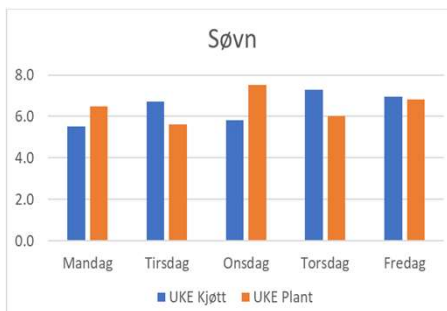
Næringsstoff	UKE Kjøtt	Uke Plant
KJoule	12927	9171
Kcal	3080	2182
Fett	133	78
Karbohydrater	319	278
Kostfiber	19	19
Protein	143	82
Mettede	50	24
Trans-umettede	1.1	0.5

Figuren viser totalt inntak av ulike næringsstoffer fordelt på de to ukene.

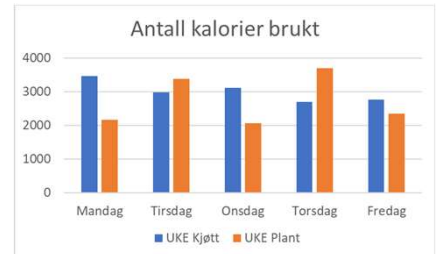


Figuren over viser den prosentvis fordelingen av karbohydrat, fett, protein og kostfiber gjennom de to ukene.

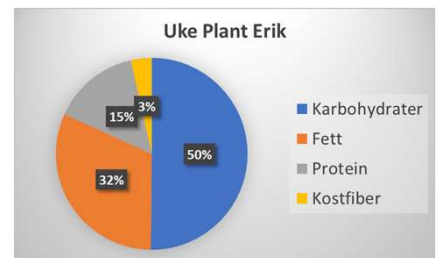
Kostholdet gjennom planteuken bestod av 50% karbohydrater, 32% fett og 15% protein. Kostholdet gjennom kjøttuken bestod av 41% karbohydrater, 38% fett og 18% protein. Her kan man se at kostholdet gjennom planteuken var mer i samsvar med anbefalingene, i og med at anbefalt inntak av næringsstoffer for en idrettsutøver er at 60-65% av energien i en matvare skal komme fra karbohydrater, 25-30% av fett, og 12-15% fra protein. Når det kommer til treningsformen gjennom ukene merket jeg ikke stor forskjell. Antall kalorier forbrent hver dag ser ut som å ha hvert ganske likt gjennom begge ukene, og det ser ikke ut som at kostholdet har påvirket det noe særlig. Det var heller ingen stor variasjon i pulsen min gjennom de to ukene. Jeg har heller ikke merket store forskjeller i søvnkvalitet og hvor mye jeg sover, som grafen nedenfor viser. Uken der kostholdet var plantebasert har også vært mer bærekraftig. Her har jeg fått i meg lite kjøtt, og heller mer bærekraftig mat sånn som frukt og grønnsaker. Dette viser at kostholdet gjennom planteuken er et bedre alternativ dersom man skal se på hva som er mest bærekraftig. Ducky er et norsk selskap som blant annet beregner økologisk fotavtrykk på nettet (www.ducky.eco). Hvis kostholdet mitt skulle vært likt hver dag som i kjøttuken hele året, hadde mitt årlige økologiske fotavtrykk på mat vært 1882 kg CO2-ekvivalenter. Hvis jeg derimot hadde levd på likt kosthold hver dag som i planteuken gjennom hele året, hadde fotavtrykket gått ned til 1305 kg CO2-ekvivalenter. Dette tilsvarer en reduksjon på 30%.



Figuren viser antall timer med søvn for de 2 ukene. Det ser ikke ut som kostholdet har påvirket søvnen noe særlig.



Figuren viser kaloriforbruk per dag for de to ukene målt med Fitbit charge 4



Daglig inntak av vitaminer i de 2 ukene

Vitamin	Anbefalt	UKE Kjøtt	UKE Plant
A	900	830	770
B12	2	7	3
C	75	37	31
D	10	13	20
E	10	13	15
Jern	11	13	8

Anbefalt daglig dose milligram

Figuren viser daglig inntak av vitaminer fordelt på de to ukene, opp mot hva som er anbefalt. Anbefalt daglig dose fra «Helsedirektoratet»

Diskusjon og konklusjon

Det er helt klart at nærings sammensetningen er avhengig av kosthold. Det ble veldig tydelig etter dette forsøket. Det virker som det plantebaserte kostholdet gir en bedre sammensetning opp mot anbefalingene, spesielt for en idrettsutøver. Totalt sett fikk jeg i meg for lite næring gjennom planteuken sett i forhold til energiforbruket mitt, og jeg gikk faktisk ned i vekt de dagene. Det er også interessant å se at inntaket av noen vitaminer (D og E), er bedre i planteuken, selv om næringsinntaket var lavere. For meg var inntaket av kalorier i kjøttuken mer tilpasset aktivitetsnivået mitt. Men for at jeg skal kunne nå anbefalingene av næringsinntak for en idrettsutøver må jeg legge om kostholdet mer retning av kostholdet mitt under planteuken. Jeg må spise det jeg spiste gjennom planteuken, men samtidig øke kaloriinntaket gjennom rent kjøtt som kylling og fisk. Totalt sett vil det kunne bli et kosthold som er mer optimalt tilpasset min hverdag. Resultatene er rimelige i forhold til hva jeg leste i forberedelsen til prosjektet, og i forhold til hva jeg selv så for meg. Forsøket kunne vært forbedret dersom jeg hadde planlagt litt mer kostholdet gjennom planteuken. Det ble rett og slett litt vanskelig og plutselig legge om kostholdet så mye. Alt i alt har jeg blitt mer bevisst på kostholdet mitt etter det prosjektet her.

Kildehenvisninger

Helle, C. (2014). Prestér bedre – med riktig kost. (www.helsedirektoratet.no)
NDLA (2021). Bærekraftig mat. Lastet ned 12. mai fra (www.ndla.no)
Lindh, H. (2021). Grønne tips. Lastet ned 12. mai fra (www.framtiden.no)
Norum, K. et al. (2003). Mat og prestasjon – kostholds anbefalinger for idrettsutøvere. (www.helsedirektoratet.no)
Helsedirektoratet (2021). Anbefalt daglig dose av vitaminer. Lastet ned 12. mai fra (www.helsedirektoratet.no)
Kostholdsplanleggeren (2021). (www.kostholdsplanleggeren.no)
www.nmbu.no