

Kostpolicy

IKSU anser att vanlig mat vid tillräckligt intag tillgodoser de allra flestas näringsbehov för både vardagsaktivitet samt träning.

Kosttillskott bör endast i undantagsfall rekommenderas, och då endast via medicinsk förskrivning eller utifrån konsultation med en legitimerad kostrådgivare eller dietist. Av denna anledning säljer vi inte kosttillskott tillhörande kategorierna b) och c) nedan och jobbar för att erbjuda alternativ även under kategori a) till försäljning som inte marknadsförs som tillskott.

IKSU använder RF:s definition av kosttillskott som består av tre huvudgrupperingar:

a) Energitillskott som innehåller kolhydrater och protein.

Det kan vara relevant att använda energitillskott i samband med hård fysisk träning som varar i mer än 60 minuter. Vid exempelvis turneringar, flera tävlingar på en dag eller liknande, där normalt matintag inte är möjligt, behöver kroppen extra energi i någon form. Vid sådan hård träning eller tävling kan det vara befogat med intag av protein eller kolhydrater i någon form.

b) Ergogena tillskott, så kallade prestationshöjande preparat.

Ergogena tillskott är den grupp som innebär störst risker både vad det gäller doping och hälsorisker. Det är den här typen av kosttillskott som RF:s varningar gäller i första hand.

c) Vitaminer och mineraler

Tillskott av vitaminer och mineraler är sällan nödvändigt men kan komma ifråga om det finns konstaterad brist och det därför ordineras av expertis. Exempelvis:

Järntillskott vid konstaterad järnbrist och järnbristanemi.

Tillskott av kalcium till aktiva som inte dricker eller äter mjölk- ost- eller andra mejeriprodukter.

Vid allergier, sjukdomar, resor eller extrem tränings- eller tävlingsbelastning.