

Kostpolicy

IKSU:s kostpolicy tar sin utgångspunkt i teorin om att vi i samband med utövande av fysisk aktivitet, träning eller tävling, behöver fylla våra kroppar med rätt sorts energi för att nå optimal effekt och ökat välmående. Rätt sorts energi får vi genom kosten i form av väl sammansatt mat och dryck. En väl sammansatt kost tillgodoser de allra flestas energi-och näringsbehov för både vardagsaktivitet samt träning på motionsnivå.

I samband med hård träning, 60 minuter eller längre, och vid tävlingsidrott kan det ibland vara nödvändigt att säkra intaget av energi i form av tillskott som innehåller kolhydrater och protein. IKSU tillhandahåller försäljning av produkter som tillgodoser detta ändamål i sina lokaler.

Ergogena tillskott eller så kallade prestationshöjande kosttillskott innehåller näringsämnen och/eller kostkomponenter i en högre grad än vad som vanligen kan intas genom kosten. Dessa tillskott är inte nödvändiga att inta för personer som äter en fullvärdig kost, inte bedriver hård träning flera gånger i veckan eller elitidrott.

Vidare är det endast ett fåtal av dessa tillskott som kan visa på vetenskaplig evidens och positiv effekt på prestation. IKSU tillhandahåller försäljning av produkter i sina lokaler som innehåller bland annat koffein. Koffein är en av de få ergogena tillskott som inom forskning har visat sig ha en möjlig positiv påverkan på prestation. IKSU säljer endast produkter som innehåller koffein inom rekommenderade gränser.

På Svensk Antidoping:s hemsida finns mer information kring definitioner och rekommendationer.

Reviderad och beslutad 2024-06-24