

The logo for nr1 fitness is displayed within an orange rounded rectangle. The text 'nr1 fitness' is written in a white, lowercase, sans-serif font. The 'nr1' is slightly larger and more prominent than the word 'fitness'.

nr1 fitness

Fagsamling for kontrahert personell  
28.05.2013

**Kostholdsforedrag**

- Det finnes få eksempler på udiskutabel dokumentasjon innen ernæring, få forsøk som ikke kan kritiseres, gjendrives eller nytolkes. Mye arbeid innen feltet er underfinansiert, ufullstendig eller dårlig strukturert.

# Vårt biologiske potensialet

- Gjennomsnittlig forventet levealder i vår del av verden er omkring 79 år for menn og 83,5 år for kvinner.
- Undersøkelser av biologiske cellestruktur tyder på at livsløpet vårt burde vært 110-120 år??
- Fleste individer er pre-syke

# Antioksidanter – Frie radikaler



- Frie radikaler er partikler som angriper kroppens celler, skader dem og eliminerer dem
- Frie radikaler dannes av ditt eget stoffskifte, røyking, soling og overdreven trening

Hvert eneste trekk av en sigarett produserer 10 000 000 000 frie radikaler

- Skader forårsaket av frie radikaler er en av hovedårsakene til aldring. De bidrar til gradvis nedbrytning av organer og sykdommer som kreft, leddbetennelser, grå stær og hjertelidelser
- Antioksidanter minsker skadene som er forårsaket av frie radikaler. Fører til fravær av sykdom og lengre levetid

# Sosial- og helsedirektoratet

## Anbefalinger:

- Anbefalingene er stadig i drøfting
- energigivende nærings stoffer
  - karbohydrat 50-55%
  - fett 20-30%
  - protein 10-15%
- vitaminer/mineraler
  - Vannløslige
  - Fettløslige
  - Antioksidanter (frie radikaler)
- Spis variert
- "5 om dagen"

- Salt  
Reduseres fra 10gram til 5gram per dag
- Alkohol  
7 kcal pr gram  
Ikke overstige 5%
- Energiinntak  
Energi forbruk  
Energi balanse
- Fysisk aktivitet

# Energigivende næringsstoffer

- Fett
  - 9 kcal pr gram
  - Enumettede
  - Flerumettede
  - Mettet. Kun 10%
  - Oljer
  - Margarin
  - Meieriprodukter
  - Anbefales tran hver dag

- Proteiner

- 4 kcal pr gram
- Aminosyrer. Spis variert
- Fisk
- Kjøtt
- Fjærfe
- Egg
- Meieriprodukter
- linser, bønner, kikerter (grønnsaker)
  
- ved spalting (forbrenning) forsvinner 25-30 prosent av energien
- Protein er det mest mettende næringsemne vårt



# ● Karbohydrater

- 4 kcal pr gram
- Kun 10% sukker
- Mer fiber
- Glykemisk indeks (GI)
- Grønnsaker
- Fukt
- Kornvarer
- Bær
- Rotfrukter
- Pasta
- Ris

# Glykemisk indeks (GI)

- Minske risikoen for diabetes 2
- Overvekt
- Daglige prestasjon innen jobb og trening

# Insulinresistens

(syndrom X, metabolsk syndrom)

–vår tids epedemi???

Hvem har insulinresistens:

- magen buler ut, mens kroppen ellers ser normal ut
- overvekt/fedme –BMI over 30
- Diabetes 2
- 85% av dem med høye triglyseridverdier
- 55% med høyt kolesterol
- 88% med lavt HDL –kolesterol
- 58% av dem med høyt blodtrykk
- 63% av dem med høyt urinsyrenivå
- 10% av dem med vestlig levesett har det selv uten å være overvektig

Mange er arvelig disponert for å bli insulinresistente, men det er spise og mosjonsvanene som avgjør om vi utvikler sykdommen

# Glykemisk indeks (GI)

- Gi under 40 = super lavt
- GI mellom 40-70 = lav GI
- GI mellom 70-90 = mellomhøyt GI
- GI mellom 90-110 = høy GI
- GI over 110 = super høyt

- Baguett = GI 136
- Brød = 95
- Grovbrød = 68
- Grovbrød med hele korn = 48
- Loff = 100
- Ris, parboiled = 68
- Ris, basmati = 83
- Hurtigris = 128
- Nektar = 94
- Saft = 94
- Brus = 97
- Gatorade = 111
- All bran = 60
- Branflakes = 106

- Cornflakes = 116
- Riskaker = 132
- Weetabix = 109
- Apelsin = 60
- Banan, grønn = 43
- Banan, gul = 84
- Eple = 52
- Yoghurt = 50
- Poteter = 80-93
- Bakt potet = 135
- Spaghetti, kokt 20min = 87
- Spaghetti, fullkorn = 53
- Gulrøtter, rå = 23
- Gulrøtter, kokt = 82

# Råd til en sunnere livsstil for den aktive



- Spis regelmessig. 4-7 måltider per dag
- Spis karbohydrat måltid med lav GI 2-3 timer før trening
- Drikk mye vann inntil en time før trening. Rent og godt vann fra Bergen Vann er fantastisk!
- Drikk jevnt 1-2 dl vann hvert 15 min under trening. Aktiviteter over 1,5 time velg sportsdrikk
- Spis umiddelbart etter trening, moden banan, loff med syltetøy osv
- Spis i tillegg et godt fullverdig måltid innen en time etter trening.
- Dekk energibehovet
- Velg mat som kommer fra naturen
- Minimum "5 om dagen"

# Råd for ned i vekt

Fysisk aktivitet SKAL stå i fokus ved enhver ønske om vektreduksjon

- Bruk god tid. Maks 0,7-1,2 kg per uke
- Spis regelmessig. 5-6 måltider per dag.
  - 3 hovedmåltider
  - 2-3 mellommåltider
- Drikk mye vann
- Unngå stress
- Velg mat som kommer fra naturen
  - lav Glykemisk belastning
  - Høy Biologisk verdi
- Velg bra fett
  - essensielle fettsyrer, -omega 3