

Börn og unglingar í íþróttum – hvaða næringu þurfa þau?

Mataræði: Börnum og unglingum sem æfa íþróttir, stundum oft og lengi í einu, er ráðlagt að mæta þörfinni fyrir meiri næringu (þ.m.t. aukinni orkuþörf) með því að borða fjölbreyttan mat í samræmi við orkuþörf. Þannig eiga þau einnig að geta fengið næringarefnið sem þau þarfnast. Undantekning frá þessu er þó D-vítamín, því fáar fæðutegundir eru góðir D-vítamínjafar, og þess vegna er ráðlagt að taka eina teskeið (5 ml) af þorskalýsi (krakkalýsi) daglega.



Viðbótarprótein: Fæða íslenskra barna og unglinga er að öllu jöfnu próteinrík og því er engin þörf á að þau neyti viðbótarpróteins í formi próteindufts eða próteinstanga. Þau prótein hafa ekki neina kosti fram yfir prótein úr matnum en góðir próteingjafar eru fiskur, kjöt, mjólkurvörur, hvers konar hnetur, baunir og fræ. Það hefur engan ávinning í för með sér að borða umframmagn próteina, þau nýtast ekki í annað en orkuforða og ofneysla þeirra getur verið skaðleg heilsunni.

Vatn er besti svaladrykkurinn

Vatn: Lögð er áhersla á að börn og ungmenni drekki vatn við þorsta - hollasta svaladrykkinn. Mikilvægt er að drekka vel af vatni fyrir og eftir æfingar og meðan á þeim stendur.

Íþróttadrykkir: Ástæðulaust er að gefa börnum og ungmennum íþróttadrykki. Þeir sem æfa lengur en 90 mínútur í einu gætu þurft á auka næringu að halda í drykkjarformi og fyrir þennan hóp er bent á að 100% hreinn ávaxtasafi þynntur með vatni getur komið í stað íþróttadrykkja.

Orkudrykkir: Orkudrykkir innihalda örvandi efni, m.a. koffín, og henta því börnum alls ekki. Slíkir drykkir geta haft ýmis óæskileg áhrif sem börn eru sérstaklega viðkvæm fyrir. Sérstaklega er varhugavert að drekka þá samhliða mikilli líkamlegri áreynslu.

Sykraðir svaladrykkir: Forðast ætti að drekka gosdrykki og sykraða svaladrykki í tengslum við keppnisferðir og íþróttæfingar. Hitaeiningainnihald þessara drykkja er hátt en næringargildi nánast ekkert auk þess sem sykurinn getur valdið tannskemmdum. Að auki eyða ávaxta- og rotvarnarsýrur í drykkjunum glerungi tannanna.

Börn og ungmenni sem stunda íþróttir . . .

- Þurfa ekki að neyta viðbótarpróteins í formi próteindufts eða próteinstanga – borða heldur fjölbreytt fæði.
- Þurfa ekki íþróttadrykki, þynntur ávaxtasafi getur gert sama gagn.
- Orkudrykkir henta börnum alls ekki, þeir gera verið varhugaverðir, drekka heldur vel af vatni