

# Fysisk aktivitet er sundt – kosttilskud og doping er ikke

## LEDER

Professor  
Bjørn Richelsen

Fysisk aktivitet indgår i de otte »kost«-råd som et væsentligt element til fremme af befolkningens sundhedstilstand. Selve de otte råd omhandler, hvordan man kan foretage sundhedsfremmende valg ved at spise og leve sundt i den almindelige hverdag. Bl.a. tager de hensyn til den lokale madkultur, geografien og dyrkningsmulighederne samt muligheder for at indarbejde fysisk aktivitet i hverdagen etc. Sund livsstil er således det modsatte af specialprodukter, specifikke fitnesscentre o.l. I modsætning til hvad der sædvanligvis hævdes, er en sund livsstil derfor økonomisk set en meget billig livsstil, der desuden har den fordel, at den reducerer klodens resurseforbrug. Som eksempler på sunde, resursebesparende valg er: spis groft og ikke for processeret, spis mindre, tag cyklen og lad bilen stå, leg og sluk for fjernsynet, løb i naturen og ikke på løbebånd etc. Sund livsstil er således i virkeligheden antimaterialistisk. Det er naturligvis et problem for dem, der gerne vil tjene penge på tidens fokusering på sundhed.

I dette nummer af Ugeskriftet publiceres en oversigt om kosttilskud til motionister [1], der bygger på den sidste rapport fra det nu nedlagte Motions- og Ernæringsråd. Baggrunden er det store forbrug af kosttilskud og sportsprodukter, der anvendes, også når det drejer sig om motionister, der træner eller blot vil holde sig i fysisk form. Reklamerne for disse produkter er massiv. Ved opslag på nettet kan man forvise sig om det store udbud og anprisningerne med henblik på at bedre præstationsevnen, træningsudbyttet etc., og opfordring til anvendelse går ofte fra mund til mund i forbindelse med træningsseancerne. Konklusionen på oversigten er ikke overraskende ved sammenligning med vurderinger fra udlandet [2], nemlig at der generelt ikke er dokumenteret effekt ved anvendelse af disse dyre specialprodukter, herunder proteintilskud og ekstra vitaminer. Alle ens behov i relation til fysisk aktivitet kan sædvanligvis dækkes af en varieret og balanceret sund kost, der følger kostrådene. Hvis man er meget fysisk aktiv, skal man naturligvis også spise mere for at opretholde energibalancen, og dermed får man også det ekstra, der er behov for af mikronæringsstoffer og essentielle elementer. Rådet om at have fokus på væskebalancen og indtage en passende mængde kulhydrater er kendte og stadig gældende.

Kosttilskuddene, der gennemgås i oversigten, er lovlige produkter, men de indtages med samme hensigt som de ulovlige dopingprodukter, der ofte anvendes under de samme omstændigheder som

kosttilskuddene. I efteråret 2008 har der netop været en mediedebat herhjemme om doping blandt almindelige motionister i fitnesscentre. Ved rundspørgning til diverse centre viste det sig, at doping med især diverse anaboliske stoffer var endda meget udbredt. På Danske Gymnastik- og Idrætsforeningers hjemmeside vurderes det, at 20.000-60.000 af landets 400.000 fitnessmotionister anvender doping [3]. Dette har resulteret i, at Anti Doping Danmark er gået sammen med fitnessbranchen med henblik på at komme dette ulovlige misbrug til livs bl.a. via intensiv information. På samme måde ville det være hensigtsmæssigt, om der blev givet en seriøs information om alle kosttilskuddene og sportsprodukterne og herunder, at det i næsten alle tilfælde er mere hensigtsmæssigt at indtage en fornuftigt sammensat kost end at tro, at man kan spise sig til en manglende træningsindsats med specialprodukter.

Den aktuelle rapport blev den sidste fra det nu nedlagte Motions- og Ernæringsråd. Rådet var den eneste rigtige uafhængige aktør i debatten om motion og ernæring og kunne derfor sætte dagsordenen på disse områder og opnå resultater, som det fremgik af bl.a. transfedtsyresagen [4] og i forbindelse med forebyggelse af overvægt og fedme blandt børn [5]. Rådet var også i stand til at holde politikerne fast, hvilket måske var en medvirkende årsag til nedlægelsen af rådet sammen med den generelle ekspertforskrækkelse, der har været den herskende holdning/ideologi nu gennem adskillige år.

## LITTERATUR

1. Overgaard K, Hansen HS, Hansen M et al. Fysisk aktivitet, kosttilskud og sportsprodukter. Ugeskr Læger 2009;171:2376-9.
2. Dorfman L. Nutrition for exercise and sports performance. I: Mahan K, Escott-Stump S, eds. Krause's Food & Nutrition Therapy. St. Louis, Missouri: Saunders, 2008:587-613.
3. www.dgi.dk (8. december 2008).
4. Stender S, Dyerberg J. Danmark fjerner som det første land i verden industrielt fremstillet transfedtsyre fra maden. Ugeskr Læger 2004;166:29-32.
5. Richelsen B, Astrup A, Hansen GL et al. Den danske fedmeepidemi. Oplæg til en forebyggelsesindsats. København: Ernæringsrådet, 2003.

## KORRESPONDANCE:

Bjørn Richelsen,  
Medicinsk-Endokrinologisk  
Afdeling C, Århus Universitets-  
hospital, Århus Sygehus,  
DK-8000 Århus C.  
E-mail: brich@dadlnet.dk

## INTERESSEKONFLIKTER:

Ingen