

Väsby simsällskaps Kostpolicy

Väsby Simsällskap strävar efter att alla idrottsledare, idrottsutövare och föräldrar ska vara medvetna om betydelsen av bra matvanor för god hälsa, välbefinnande och prestation.

Alla som tränar och tävlar vill givetvis få ut så mycket som möjligt av sin idrott. Det krävs olika mängd energi beroende på hur mycket man tränar. Oavsett träningsnivå är en väl sammansatt kost en förutsättning för optimal träningseffekt, återhämtning, idrottsprestation och god hälsa. En väl sammansatt kost som är anpassad för den idrottande individen ska täcka kroppens behov av energi och näring i relation till träningsmängd.

Väsby simsällskap ska regelbundet genomföra föreläsningar för föräldrar och simmare gällande kost och träning vilka ska inkludera viktiga aspekter att känna till som simmare samt föräldrar och även innehålla konkreta tips och råd. Klubben har också kontakter med utbildad dietist.

Om ledare uppmärksammar tendenser till förändrat matbeteende eller att kostintaget inte motsvarar träningsmängd och intensitet ska detta snarast tas upp med den aktive och i förekommande fall även med vårdnadshavare. Ledare, den aktive och vårdnadshavare tar tillsammans beslut om vilken hjälp som behövs och hur fortsatt uppföljning skall ske.

Väsby Simsällskap avråder generellt från kosttillskott i linje med rekommendationer från RF, eftersom det aldrig kan ersätta en väl sammansatt kost. I speciella fall kan det behövas men då efter kontakt med specialist. RF:s argument mot tillskott är formulerade enligt nedan:

- *Väl sammansatt mat och dryck i rätt mängd är normalt tillräckligt för att täcka en idrottares behov av energi och näring*
- *Överdoser av vissa oxidanter, vitaminer och mineraler kan skada hälsan och hämma träningseffekten*
- *Konsumtion av tillskott utan vägledning om än i liten omfattning är förenad med risk för misstagsdoping*
- *Många produkter under benämning tillskott genomgår inga kontroller. Det finns därför produkter på marknaden som innehåller annat än vad som framgår av innehållsdeklarationen. Risken för misstagsdoping är stor vid bruk av dessa preparat.*
- *Oavsett innehållet är de flesta preparat mycket dyra och, för de flesta idrottare onödiga utgifter*

RF kostpolicy 2018-12-10: <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/policies/kostpolicy.pdf?w=900&h=700>