

Kostpolicy Väsby Danskлубb

Vi i Väsby Danskлубb avråder alla våra medlemmar att äta någon form av kosttillskott. Det råder alldeles för dålig kontroll av dessa tillskott för att kunna vara 100 % säkra på att dessa inte innehåller några otillåtna medel. I speciella fall kan kosttillskott behövas men då efter kontakt med specialist och vi rekommenderar att dessa inhandlas på apoteket.

För att träna dans, socialt eller elit, så räcker det gott och väl med att äta en balanserad kost. Det krävs olika mängd energi beroende på hur mycket du tränar.

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

Oavsett träningsnivå är en väl sammansatt kost en förutsättning för optimal träningseffekt, återhämtning, idrottsprestationer och god hälsa. En väl sammansatt kost innehåller tillräcklig energimängd för att täcka kroppens alla behov av näringsämnen i relation till träningsmängd.

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.

Detta är RF:s argument mot tillskott:

- *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.*
-

FAKTA: Detta är kosttillskott

Livsmedel som är avsedda att komplettera en normal kost i form av kapslar, tabletter eller liknande.

Kosttillskott för träning kan vara till exempel fettförbrännare, muskelbyggare, måltidsersättningar, prestationshöjare och vitaminer.