Hur använder du kosttillskott för träning tryggt och effektivt?

För det mesta är det relativt enkelt att förstå hur mycket som är lagom för att få i sig tillräcklig mängd av ett tillskott; köper du en bar eller dryck är den förpackad i portionsstorlek och till burkar med t ex proteinpulver skickas en skopa med för att kunna portionera upp rätt mängd.

Följ noga tillverkarens anvisningar om användning och dosering, så undviker du eventuella risker att få för mycket av något ämne – detta gäller inte minst om det är en prestationshöjande produkt. Tveka inte att kontakta tillverkare eller leverantör om du har frågor om innehåll eller användning.

Titta efter denna banner på hemsidan du funderar att handla av:

MEDLEM I SVENSK EGENVÅRD • TRYGGA VAL FÖR DIN HÄLSA

Att handla produkter av Svensk Egenvårds medlemmar är ett tryggt val för din hälsa. Svensk Egenvårds medlemmar följer de lagar, direktiv, förordningar och myndighetsföreskrifter som reglerar handeln med egenvårdsprodukter, exempelvis livsmedelslagen, läkemedelslagen och marknadsföringslagen. Medlemsföretagen följer också de av Svensk Egenvård antagna Branschriktlinjerna för säkra produkter samt etiska riktlinjer. Titta efter denna banner när du besöker en hemsida så vet du att du gör ett tryggt val.

www.svenskegenvard.se

Checklista

för att handla kosttillskott säkert

Svensk Egenvård

Kan du handla kosttillskott säkert?

Du har säkert läst löpsedlarna och sett nyheterna om farliga eller verkningslösa sportpreparat. Dessa vill du naturligtvis undvika. Du har säkert också fått tips på bra produkter av både vänner och tidningar. Hur vet du vad du ska välja?

Branschföreningen Svensk Egenvård jobbar för säkra produkter på den svenska marknaden. Du ska kunna lita på att de tillskott du köper verkligen är säkra produkter av god kvalitet. Därför har vi tagit fram en checklista med fem enkla punkter vi rekommenderar dig att följa.

Tveka aldrig att höra av dig till oss eller någon myndighet om du känner tveksamhet inför en produkt. Chansa aldrig!

Frågor att ställa sig inför köp av sportnutrition och kosttillskott för träning

- Vad tränar du; styrka, maratonlöpning eller promenader? Graden av intensitet och belastning är en viktig faktor att ta hänsyn till för att avgöra hur mycket extra energi som behövs.
- Hur hårt tränar du?
- Hur ofta tränar du?
- Vilka resultat eftersträvar du? Är det tävlingsform eller en förbättrad förmåga att må bra i vardagen?

Fundera igenom frågorna och svara dig själv så ärligt som möjligt, lär känna din kropp och dina personliga behov – därefter är det dags att välja typ av produkter. Utöver en bra kost, vilka tillskott kan du ha nytta av? Kanske är prestationshöjande tillskott, s.k. PWO, något som tillför din träning precis det du behöver för att nå dina mål. Välj då tillskott noga, titta gärna på innehållsförteckningen en extra gång och följ råden för säkra inköp. Kanske är det snabba kolhydrater och protein du behöver tillföra efter en tuff terränglöpning, det finns återhämtningsprodukter som fyller det syftet väl. När du vet mer om dina personliga behov är det enklare att välja produkter som är effektiva och värda att investera i.

Checklista för att handla sportnutrition och kosttillskott för träning säkert

Notera att punkterna 1-4 är obligatoriska för företag som verkar i Sverige, därför ska du vara mycket noga med att alla dessa kriterier uppfylls.

1. Produkten ska ha svensk märkning.
2. Det ska finnas en fullständig ingredienslista samt en näringsdeklaration/mängdtabell.
3. Produkten ska ha bäst-före-datum på märkningen.
4. Det ska finnas kontaktuppgifter till företaget. Att till exempel bara ha ett Facebook-konto räcker inte.
5. Är företaget medlem i Svensk Egenvård?

Medlemmar i Svensk Egenvård skriver under etiska riktlinjer och följer speciella branschriktlinjer för säkra sportprodukter, allt för att du ska känna dig trygg med ditt köp. Titta gärna om den produkt du köper är tillverkad/levererad av någon av branschföreningens medlemmar. Vi rekommenderar att man alltid köper sina produkter från dessa företag.

Är du osäker på någon produkt, till exempel angående innehåll och ingredienser, kan du alltid kontakta företaget, Miljö- och hälsoskyddsnämnden, Livsmedelsverket eller Läkemedelsverket. Det gäller för alla livsmedel, inklusive kosttillskott och sportnutrition.

Har du frågor specifikt kring egenvårdsprodukter är du välkommen att kontakta branschföreningen Svensk Egenvård.