



FRARÅDER: Det er flere årsaker til hvorfor ekspertene fraråder unge mennesker å bruke proteintilskudd i forbindelse med trening. Foto: vbacarin / Getty Images

# Varsellampene bør blinke: Dropp proteinpulveret

Flere eksperter advarer mot muskelbyggende kosttilskudd. I tillegg til å være unødvendig for mange, kan det også ha en plagsom bivirkning som overrasker.



**Kari Byklum**

For 2 døgn siden kl. 17:47

**Lytt til saken** • 8 minutter

1x



Vis mer

– Jeg vil fraråde det. Proteinpulver er et kraftig prosessert produkt med en veldig annen næringssammensetning enn det menneskekroppen er tilpasset, sier Eirik Garnås, høyskolelektor ved Institutt for Helsefag ved Oslo Nye Høyskole.

Han har full forståelse for at mange synes det er lettvinnt å ty til en proteinshake i farta, men mener ungdom må være klar over ulempene.

– Protein er viktig for metthet, vekst og kraft, og spesielt unge som trener mye styrke bør være bevisst på å få i seg proteiner, men det kan oppdrives fra kilder som er bedre for kroppen.

Kristin Lundanes Jonvik, forsker ved Institutt for fysisk prestasjonsevne ved Norges Idrettshøgskole, råder også unge til å styre unna proteintilskudd, også de som trener mye og hardt.

– Er man frisk og spiser variert, trenger man ikke tilskudd av protein. Det er heller ikke slik at du må ha i deg proteiner i full fart etter trening for å bygge muskler. Muskeloppbyggingen blir ikke redusert selv om det går et par timer før du får spist et skikkelig måltid.



←

**Eirik Garnås**

Høyskolelektor ved Institutt for Helsefag ved Oslo Nye Høyskole

Bjørn Steen Skålhegg, professor ved Institutt for medisinske basalfag ved Universitetet i Oslo har ikke noe i mot at unge spiser proteinpulver i forbindelse med trening og muskeloppbygging, men mener det er unødvendig å gjøre det.

– Proteintilskudd for en frisk person er unødvendig. Spis sunt og variert, da får du i deg protein sammen med sukker og fett og alle vitaminene og mineralene som kroppen trenger, og som er nødvendig for en god og effektiv fordøyelse.

I tillegg trekker han fram viktigheten av å kose seg med maten.

– Hvorfor kaste bort tid og penger på en proteinshake? Vanlig mat smaker bedre, og det gir også leveren tid til å sortere gode og dårlige næringsstoffer og kvitte seg med de stoffene kroppen ikke trenger.



←

**Bjørn Steen Skålhegg**Professor ved Institutt for medisinske basalfag ved  
Universitetet i Oslo

## Én av to bruker det

Deres advarsler står i kontrast til det faktum at én av to unge mellom 13 og 24 år bruker muskelbyggende kosttilskudd, som blant annet proteinpulver og pre-workouts, ifølge en undersøkelse utført av Forbrukerrådet.

– Undersøkelsen vår viser at noen også erstatter hele måltider med proteintilskudd, og det er uheldig. Slikt tilskudd må aldri gå på bekostning av vanlig, sunn mat, sier Inger Lise Blyverket, direktør i Forbrukerrådet.

til å ta slike tilskudd.



**Inger Lise Blyverket**  
Direktør i Forbrukerrådet

– Det er ingen tvil om at både navn og design appellerer til de unge. Om du i tillegg kjøper pre-workout fra utenlandske nettbutikker, kan de inneholde udeklarte stoffer, eller til og med dopingmidler.

Hun mener myndigheten bør komme på banen for å redusere det voldsomme forbruket.

– Vi etterlyser obligatorisk merking av innholdsmarkedføring. Ofte er det vanskelig å se forskjellen på hva som er reklame og ikke, og det gjør det enda vanskeligere for unge å ta et fornuftig valg.

### **Er det egentlig farlig?**

Samtidig som fagfolkene er enige om at proteinpulver er unødvendig, mener de at det sjelden er direkte skadelig. Men det kan være uheldig.

– Proteinpulver i seg selv er ikke skadelig. Pulveret er som oftest hentet ut fra melkeprotein, og det er liten risiko for forurensning av andre stoffer, som doping, hvis man kjøper det fra norske produsenter. Men hvis man starter å bruke proteinpulver for å bygge muskler, kan det øke risikoen for at man vil prøve ut flere stoffer, fra kreatin til potensielt ulovlige stoffer som steroider, sier NIH-forsker Kristin Lundanes Jonvik.

det også havne et sted.

– Inntar du mer protein enn kroppen bruker til å bygge muskler og trenger til andre prosesser i kroppen, vil energien som blir til overs lagres som fett i kroppen. Nitrogendelen av proteinet vil man tisse ut, og derfor snakker man ofte om at overskuddet går ut i urinen, men i tillegg vil energien fra proteinet lagres som fett i kroppen.

**Hva tenker du?**

**Hva er din hovedkilde til protein?**

- A Matvarer
- B Proteinpulver
- C Begge deler
- D Usikker

## **Kan gi deg flere kviser**

En annen konsekvens av inntak av proteinpulver kan være hudproblemer, sier Garnås ved Oslo Nye Høyskole.

– Det er dokumentert at spesielt inntak av melk og proteintilskudd kan initiere og forverre kviseproblematikk. Myseprotein, også kjent som whey protein, er den mest brukte typen i slike produkter, og er spesielt problematisk, men man kan ikke utelukke at andre varianter også har uheldige effekter på hud.

Garnås viser til en rekke forskningspublikasjoner, inkludert artikler som forklarer mekanismer og til undersøkelser som

– Vi kan med fordel ta enda flere og større intervensjonsstudier, men det foreligger nok forskning til å konstatere en tydelig sammenheng.



**BIVIRKNING:** Ekspertene trekker frem at flere studier viser at inntak av proteinpulver kan kobles til hudproblemer. Foto: BongkarnThanyakij / Getty Images

## Noen mer utsatt

Det er likevel ikke slik at alle får urenheter av proteintilskudd, men det øker risikoen spesielt hos de genetisk predisponerte, fortsetter han og trekker fram to sentrale forhold.

– Myseproteinet har en kraftig påvirkning på insulinutskillelse og stimulerer et proteinkompleks i kroppen kalt mTORC1, som koordinerer vekstfremmende prosesser. Denne effekten støtter opp om muskelbygging, men er uheldig for huden, da den er knyttet til talg- og kvisedannelse.

I tillegg kan proteintilskudd forstyrre bakteriesamfunnet i tarmen, spesielt når det kommer i kombinasjon med kunstige tilsetningsstoffer og søtningsmidler som finnes i disse produktene, sier han.

Hvorfor advarer ekspertene? ✓

Hva sier forskningen? ✓

Er proteinpulver nødvendig for trening? ✓

Hva er bedre enn proteinpulver? ✓

Når kan proteinpulver være nyttig? ✓

## Naturstridig for mennesker

– Å helle i seg konsentrerte doser av et næringsstoff fra kumelk, som er innrettet mot tidlig utvikling og vekst hos kalver, er naturstridig for mennesker.

Siden stadig mer vitenskapelig dokumentasjon støtter opp om at proteintilskudd representerer et av de skadelige aspektene ved moderne vestlig kosthold, mener han at varsellampene bør begynne å blinke.

– Proteinpulver kan faktisk også ha uheldige effekter på prestasjon og muskelvekst, spesielt over tid, gjennom å gi svekket helse, betennelse og redusert innhentingsevne. Det er altså gode grunner til å helle spise vanlig mat.

## Maten som sikrer nok protein

Kristin Lundanes Jonvik har også et klart råd til unge som trener mye og tror det er en god idé å innta proteinpulver, eller kanskje velger det fordi de synes det er en lettvin løsning.

– Ulempen er at du går glipp av mange andre nyttige næringsstoffer fra maten, og hvis du blir veldig oppheng i

Hun er klar på at man heller bør sørge for nok protein gjennom maten.

– Jeg anbefaler å inkludere én proteinkilde i hvert av dagens tre-fire måltider, for eksempel fisk, kjøtt, egg eller bønner. Det er mer enn nok for å dekke proteinbehovet, selv om du trener mye.



←

**Kristin Lundanes Jonvik**

Forsker ved Institutt for fysisk prestasjonsevne ved Norges Idrettshøgskole

### **Disse kan ha nytte av**

Samtidig vil ikke forskerne fraråde proteintilskudd i alle sammenhenger.

Det er enkelte grupper og i gitte situasjoner hvor det kan forsvares, mener hun.

– For de som har utfordringer med å få i seg nok protein, for eksempel eldre med redusert matlyst eller ved noen sykdommer, kan proteinpulver være et nyttig tilskudd. Noen idrettsutøvere bruker også proteinpulver fordi det i noen tilfeller ikke er så enkel tilgang på vanlig mat, og da kan proteinpulver eller barer være et alternativ. Men da bør det være noe man bare spiser innimellom.

Les også



**Ekspert:** Derfor er det gode grunner til å begrense proteininntaket