DAYXKOSTTILLSKOTTSGUIDE

Din guide till kosttillskott

Tydlig riktning. Enkel plan. Var du än är.

Gymmet, hotellet, bilresan eller flygplatsen: med din 7-dagarsorganizer har du rutinen med dig utan att behöva tänka på den.

Kosttillskott kan komplettera din kost och din träning på ett smart sätt. Men grunderna är alltid desamma: ät regelbundet, drick tillräckligt, sov ordentligt och träna konsekvent. Resten kommer av sig självt.



HÄR BÖRJAR DU

Din enkla start

Vill duv hålla det enkelt och effektivt börjar du här:

- ✓ Protein, när du inte når ditt dagsmål med maten enbart
- ✓ Kreatin, varje dag, för styrka och prestation
- ✓ Koffein, riktat inför passen som betyder något, om du tål det bra
- ✓ D3-vitamin eller omega-3, beroende på hur dina dagar och din kost ser ut

På långa, varma eller extra tuffa dagar gör kolhydrater, elektrolyter eller andra riktade tillskott verklig skillnad.



01

Proteinpulver

För att bygga muskler, behålla dem och återhämta dig



Protein är din dagliga bas, särskilt om du tränar regelbundet. En shake räddar dagen när frukosten, mötena, resandet eller hotellbuffén gör det svårt att komma i mål med maten.

SÅ ANVÄNDER DU DET

- Riktmärke: cirka 1,4–2,0 g protein per kg kroppsvikt och dag
- Per shake: oftast 20–40 g protein
- Använd det flexibelt: efter gymmet, till frukost eller som proteinmellanmål
- När på dagen du tar det spelar mycket mindre roll än dagstotalen

BRA ATT VETA

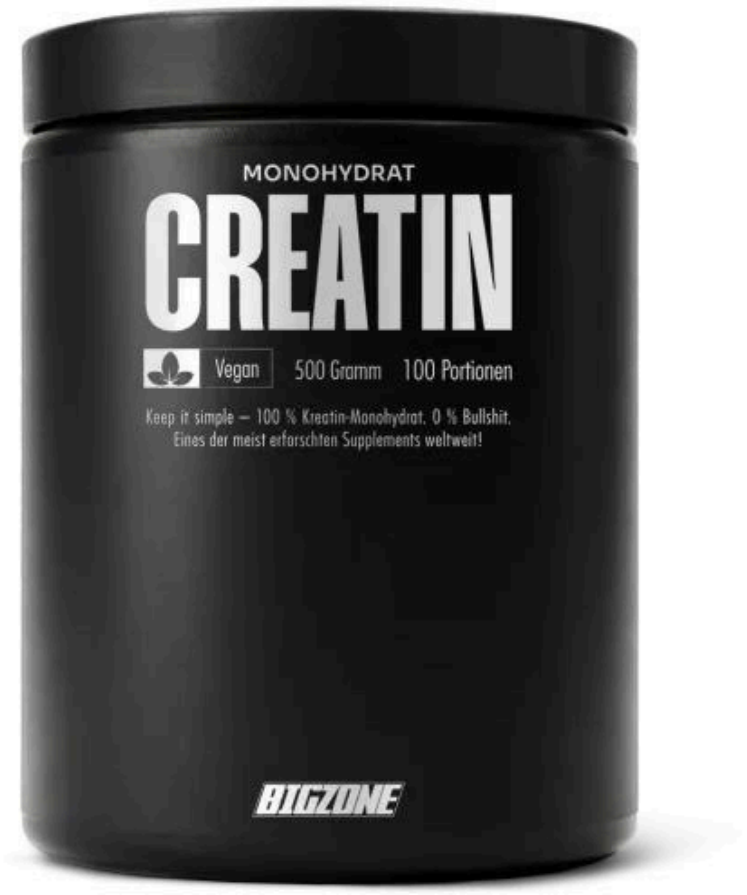
- Vassle, kasein, soja och ärtprotein är alla praktiska alternativ
- Är du känslig för laktos passar ett vassleisolat dig troligen bättre
- Vid känd njursjukdom: prata med läkare innan du höjer proteinet rejält

Källa: Morton et al., 2018 · Jäger et al., 2017

02

Kreatinmonohydrat

För styrka, kraft och progression



Kreatin är ett av de enklaste dagliga hjälpmedlen för gymmet, sprinterna och intervallarbetet. Det märks framför allt i korta, intensiva ansträngningar och över veckor av konsekvent träning.

SÅ ANVÄNDER DU DET

- 3–5 g per dag
- Ta det varje dag — även på vilodagar
- Lös helt enkelt upp det i vatten, kaffe, en shake eller ta det till maten
- Exakt tidpunkt gör ingen skillnad
- Uppladdningsfas går bra, men behövs inte

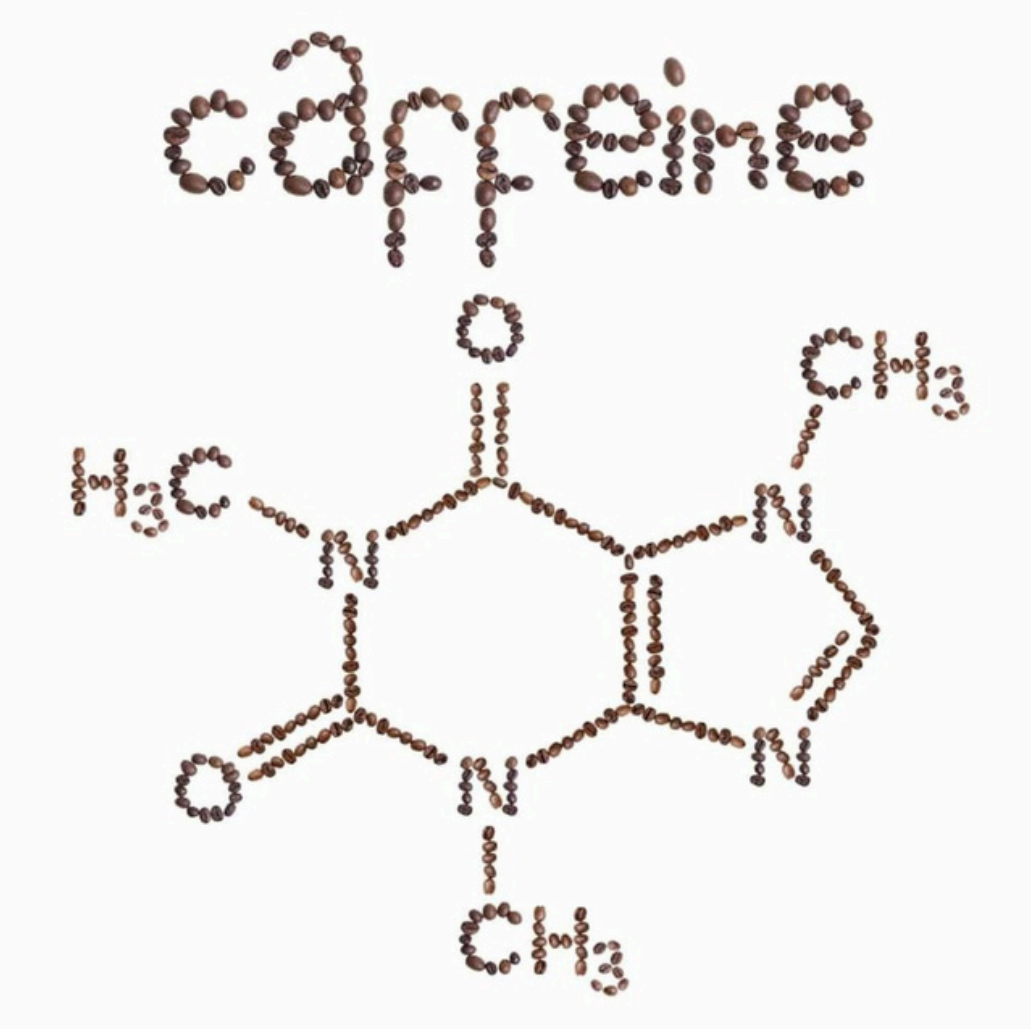
BRA ATT VETA

- En liten viktuppgång är normal: musklerna binder mer vatten
- Rent kreatinmonohydrat räcker mer än väl
- Vid känd njursjukdom eller oklara njurvärden: prata med läkare

Källa: Kreider et al., 2017 · Wang et al., 2024

03 Koffein

Förfokusochenergi inför träningen



Koffein hjälper dig att komma pigg till passen som betyder något: en tung träning, ett långpass eller en dag efter en jobbig resa. Poängen är inte att ta så mycket som möjligt, utan att hitta din dos.

SÅ ANVÄNDER DU DET

- Börja med 1–3 mg per kg kroppsvikt
- Vanlig dos: 3–6 mg per kg kroppsvikt
- Cirka 30–60 minuter före träningen
- Räkna alltid ihop kaffe, te, energidryck och pre-workout
- Testa koffein i vardagen eller på träning — aldrig första gången på tävling

BRA ATT VETA

- Hos friska vuxna anses upp till 200 mg per tillfälle och 400 mg per dag från alla källor vara mängder utan förväntade säkerhetsproblem
- Koffein sen eftermiddag eller kväll kan störa sömnen
- Tål du det dåligt, blir du nervös eller är du känslig för sömnbrist: sänk dosen eller skippa det

Källa: Guest et al., 2021 · EFSA, 2015

04

Kolhydrater + elektrolyter

För långa, varma och krävande dagar



För ett vanligt gympass behövs oftast ingen sportdryck. Men vid långa ansträngningar, i stark värme, när du svettas mycket eller staplar flera pass gör kolhydrater och elektrolyter påfyllningen mycket enklare.

SÅ ANVÄNDER DU DET

- Användbart framför allt från cirka 60–90 minuters arbete
- Ett bra riktmärke: 30–60 g kolhydrater i timmen
- Anpassa elektrolyterna efter tid, värme och hur mycket du svettas
- Perfekt för långpass, cykling, lagsport, vandring, festivaler eller resor i solen

BRA ATT VETA

- Börja med en mängd som magen tål bra och testa den på träning
- Kolla innehållet av kolhydrater och natrium per portion
- Vid diabetes, metabola sjukdomar eller vissa blodtrycks- eller njurbehandlingar: be om en personlig rekommendation

Källa: Pöchmüller et al., 2016 · Ramos-Campo et al., 2024

05

Beta-alanin

För hårda intervaller och upprepade sprinter



Beta-alanin är gjort för träningen där det verkligen svider: tuffa intervaller, upprepade sprinter, HIIT, kampsport eller arbete som varar några minuter.

SÅ ANVÄNDER DU DET

- 4–6 g per dag
- Dela upp det i flera små doser
- Ta det varje dag — inte bara strax före passet
- Räkna med minst 2–4 veckor innan du bedömer effekten

BRA ATT VETA

- Stickningar i huden kan förekomma; med små doser märks de oftast mycket mindre
- I praktiken fungerar doser på cirka 1,6 g, två till fyra gånger om dagen, bra
- Använd det riktat, när din typ av träning faktiskt kräver det

Källa: Saunders et al., 2015 · Saunders et al., 2020

06

Nitrat / rödbetspulver

För uthållighet och högre arbetstolerans



Rödbetsprodukter kan hjälpa dig i rätt sorts uthållighets- och intervallarbete. De passar framför allt på pass där du vill hålla högt tempo i flera minuter.

SÅ ANVÄNDER DU DET

- Titta på den deklarerade nitrathalten, inte bara på antalet gram pulver
- Vanlig dos: cirka 5–8 mmol nitrat
- Cirka 2–3 timmar före ansträngningen
- Alternativt: ta det under flera dagar inför något viktigt

BRA ATT VETA

- Rödaktig urin eller avföring kan förekomma: med rödbeta är det normalt
- Antibakteriella munsköljningar kan minska effekten
- Vid lågt blodtryck eller blodtrycksbehandling: prata med läkare

Källa: Poon et al., 2025 · McMahon et al., 2017

07

Omega-3 EPA + DHA

För dinkostochdinåterhämtning



Hamnar fet fisk sällan på din tallrik kan omega-3 vara ett vettigt komplement. Det är ingen snabb boost före passet, utan en byggsten i din vardagskost.

SÅ ANVÄNDER DU DET

- Vanlig dos: 1–2 g EPA + DHA per dag
- Ta det till en måltid som innehåller lite fett
- Kolla mängden EPA + DHA på etiketten — inte bara total fiskolja
- Veganskt alternativ: algolja

BRA ATT VETA

- Äter du fet fisk regelbundet blir tillskottet ofta överflödigt
- Vid blodförtunnande, koagulationsrubbningar eller före en operation: prata med läkare
- Kvaliteten spelar roll: välj tydligt deklarerat EPA/DHA-innehåll och oberoende kontroll

Källa: McGlory et al., 2021 · ISSN Position Stand, 2025

08

D3-vitamin

För dagarnamedlitesol



Jobbar du mycket inomhus, ser lite sol på vintern eller reser ofta är D3-vitamin värt att tänka på. Det fungerar bäst när det är anpassat efter ditt behov — mer betyder inte automatiskt bättre.

SÅ ANVÄNDER DU DET

- Ta D3-vitamin till en måltid som innehåller fett
- Din kost, hur mycket sol du får och vid behov ett blodprov ger dig de bästa riktmärkena
- Vid konstaterad brist: låt vårdpersonal bestämma dosen

BRA ATT VETA

- D3-vitamin är ingen kick inför träningen
- Höga doser under lång tid är ingen bra idé
- Vid njur- eller bisköldkörtelsjukdom, högt kalcium i blodet eller löpande behandling: prata med läkare

Källa: Farrokhyar et al., 2017 · Koundourakis et al., 2019

09

Kollagenpeptider

För senor och bindväv



Kollagen kan vara ett intressant komplement när dina senor jobbar hårt — gym, löpning, hopp eller intensiva träningsblock.

SÅ ANVÄNDER DU DET

- Vanlig dos: 10–15 g kollagenpeptider
- Cirka 30–60 minuter före ett mekaniskt krävande pass
- Kombineras ofta med C-vitamin
- Ge det tid: förändringarna sker över veckor, ibland månader

BRA ATT VETA

- Kollagen ersätter inte ett komplett protein för muskeltillväxt
- Var uppmärksam på ursprunget, särskilt vid allergier
- Det är inte veganskt

Källa: Konopka et al., 2024

10

Magnesium

För ditt dagliga intag



Magnesium har sin plats i din vardag om kosten innehåller få magnesiumrika livsmedel eller om du förlorar mycket via svetten. För många är kvällen den enklaste stunden.

SÅ ANVÄNDER DU DET

- Vid behov: börja med cirka 100–250 mg elementärt magnesium per dag
- Kolla halten elementärt magnesium på etiketten
- Praktiska former: magnesiumcitrat eller magnesiumbisglycinat
- Ta det till maten eller på kvällen, beroende på vad du tål bäst

BRA ATT VETA

- En för hög dos kan irritera magen
- Magnesium från nötter, bönor, fullkorn och gröna grönsaker är fortfarande en stabil bas
- Vid njursjukdom: använd det bara efter läkarens ok
- Håll avstånd till vissa läkemedel, till exempel antibiotika eller sköldkörtelhormon

Källa: Warden et al., 2019 · Nielsen & Lukaski, 2006

LÄTT VÄSKA. TYDLIG PLAN.

Din resplan

Situation	Det här funkar bra
Proteinfattig hotellfrukost	Proteinpulver
Styrketräning på gym eller hotell	Kreatin varje dag, protein vid behov
Tidigt morgonpass eller lång resdag	Riktat koffein, med koll på sömnen
Lång vandring, cykeltur eller stark värme	Kolhydrater + elektrolyter
HIIT, sprinter eller hårda intervaller	Beta-alanin varje dag i flera veckor
Uthållighets- eller intervalldag	Nitrat/rödbeta, taget i god tid
Lite fisk i din kost	Omega-3 EPA + DHA
Lite sol / dagar inomhus	D3-vitamin anpassat efter behov
Hårt belastade senor	Kollagen före passet
Kost med få magnesiumrika livsmedel	Magnesium vid behov



DET VIKTIGASTE PÅ KORT TID

Innan du börjar

- Börja inte medalltpå en gång.
- Testa nya produkter först i vardagen eller på träning.
- Ta bara med dig det du faktiskt använder.
- Använd din organizer för en tydlig veckorutin, inte för att samla på onödiga kapslar.

Tävlar du: välj produkter som testas satsvis av ett oberoende organ och håll koll på WADA:s dopinglista.

> OBSERVERA
> Den här guiden ger allmän information riktad till friska vuxna och ersätter inte medicinsk rådgivning. Vid graviditet eller amning, känd hjärt-, njur- eller leversjukdom, regelbunden medicinering, avvikande provsvar eller om du helt enkelt är osäker: prata med en läkare eller apotekare innan du tar någon produkt.

