



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND

## **IDROTTSDIETISTEN LYFTER NUTRITION OCH PRESTATION**

Emma Bergman är leg. dietist och egen företagare med idrottsnutrition som specialområde.

– Jag föreläser om kostens betydelse för hälsa och prestation och ger praktiska råd och individuell kostrådgivning för att optimera kosten i förhållande till träning, främst för idrottande ungdomar och deras föräldrar. Jag träffar ofta både aktiva, ledare och tränare, barn och vuxna och behöver förklara och visa hur kosten anpassas efter mål, aktivitetsnivå, träningsmängd och så vidare. Många saknar den kunskap som behövs och det är viktigt att hitta praktiska lösningar som gör det enkelt för hela familjen trots att det kan finnas olika behov.



Genom praktiska tips och råd översätter Emma Bergman näringsrekommendationer och kostråd till idrottarens personliga behov. Målet är att hitta en fungerande vardag och rutiner för en hälsosam kost med rätt energi och näring för att ge förutsättningar för träning, optimera prestationen och främja hälsan på kort och lång sikt. Samtidigt handlar det om att aktivitetsanpassa kosten och att skapa en sund inställning till mat och träning – för att förebygga energibrist, ätstörningar, osunda ätbeteenden, övervikt eller undernäring.

– För att stödja idrottaren och personerna runt omkring är det viktigt att höja kunskapsnivån så att man ser helheten och kan anpassa de allmänna kostråden efter de ökade behoven av näring och energi, och även att stödja dem i ett sunt förnuft när de möts av budskap och kostråd som figurerar i media.

– Idrottsnutrition är ett spännande område där det kommer allt mer forskning. Jag tror att ämnet idrottsnutrition kommer att få allt mer uppmärksamhet och betydelse och i framtiden vara en mer självklar del av idrottsrörelsen. Dietister blir allt viktigare inom idrotten, inte minst vad gäller individuell rådgivning för idrottare och motionärer, samt för att utbilda och höja kunskapsnivån hos tränare och ledare, menar Emma Bergman.

Namn: Emma Bergman  
Ålder: 26 år  
Ort: Kristianstad  
Examensår: Göteborg 2014  
Favoriträtt: Råkor och plockmat  
Bästa matminne: Oj, många matminnen nära hjärtat och får ständigt nya!