

Träna, äta och vila

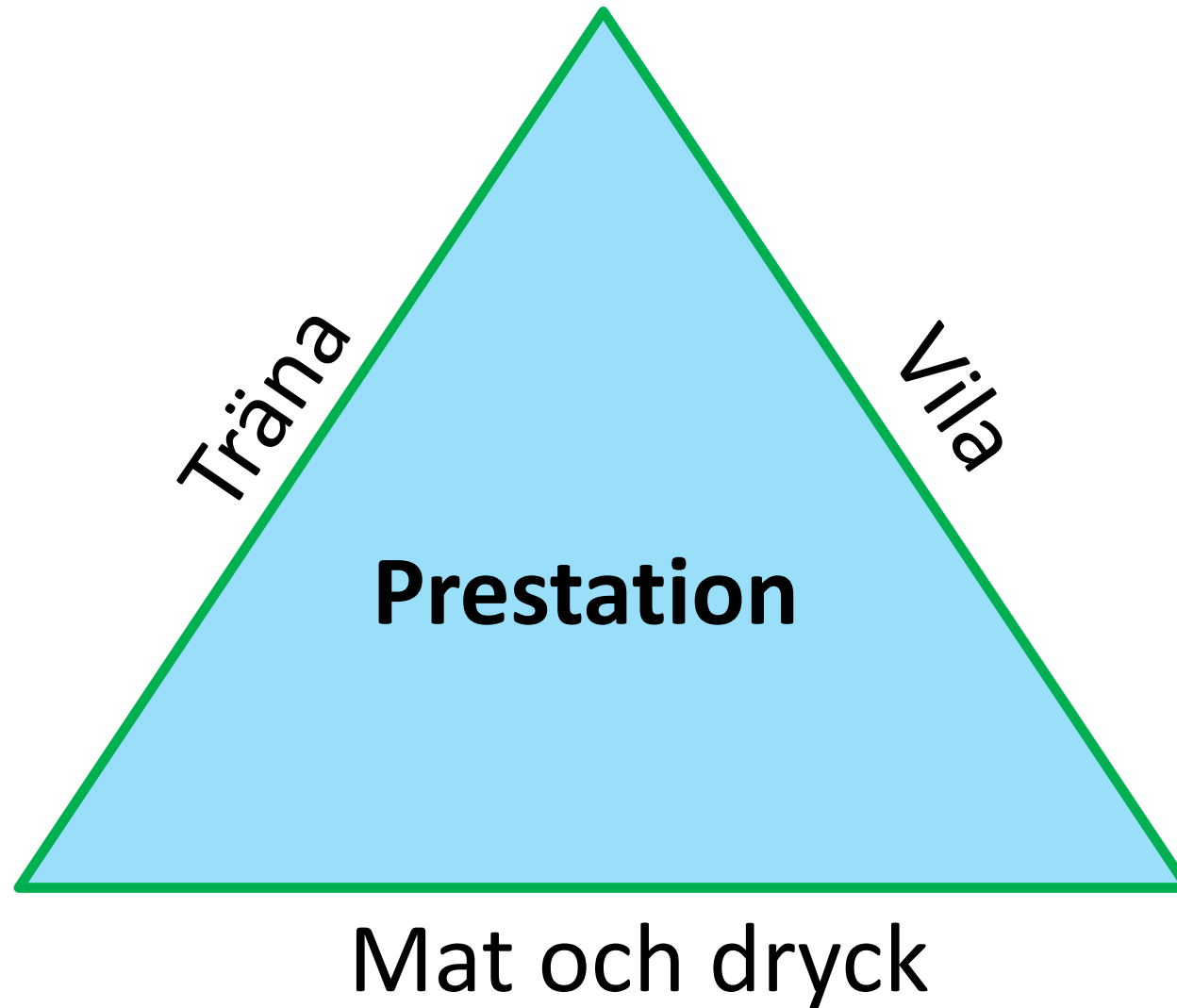
Kostens roll för idrottande ungdomar



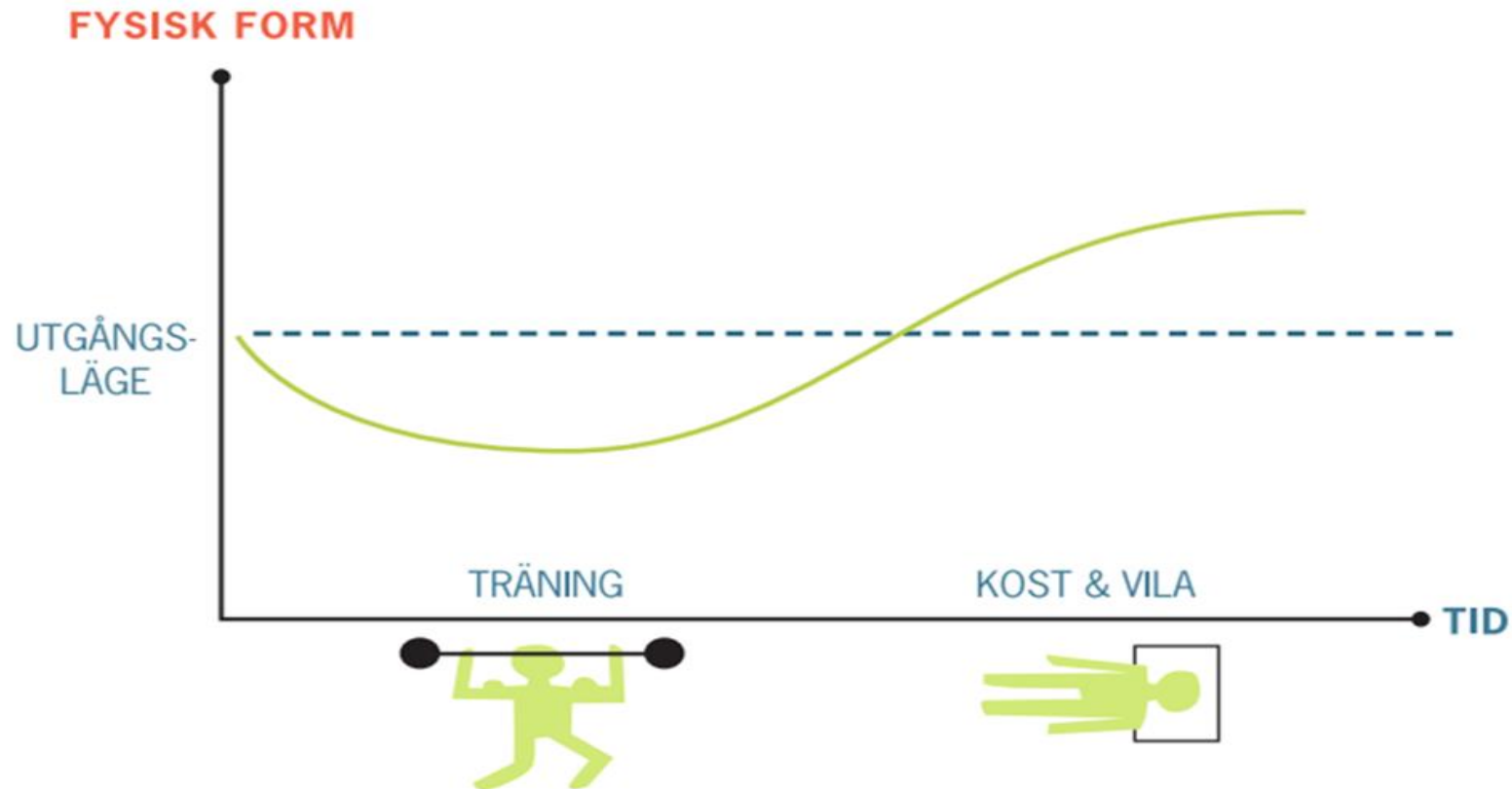
Det här kommer jag att prata om

- **Varför** det är viktigt att äta och dricka tillräckligt mycket då man idrottar.
- **Vinster** med att äta och dricka tillräckligt mycket då man idrottar.
- **Vad** man bör äta och dricka för att kroppen ska få det den behöver.
- **När** ska du äta och dricka för att få ut mest av din träning och prestera bra på tävlingsdagar.
- Svara på era frågor och funderingar.





All fysisk aktivitet är nedbrytande för kroppen,
det är maten och återhämtningen som gör dig bättre!



Ditt energibehov

Hur mycket *Du* behöver äta och dricka styrs av:

Vem du är

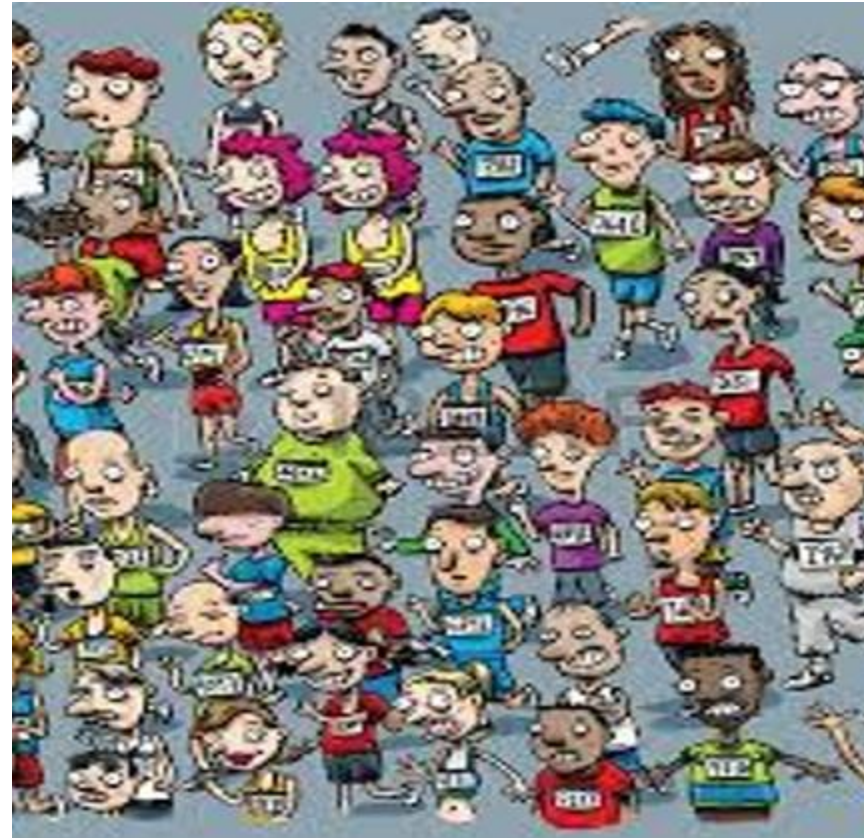
Typ av idrott

Hur ofta du tränar

Hur länge du tränar

Övriga fritidsaktiviteter

Du är unik och kan inte jämföra dig med andra!



Det här händer direkt då du ätit för lite:

- Du blir trött.
- Du får sämre motorik.
- Du får svårt att koncentrera dig.
- Du blir på dåligt humör.

Kan vara avgörande för din prestation!



Så här påverkas den som äter för lite under en längre tid

- Minskad bentäthet
- Risken för stressfrakturer och benbrott ökar
- Muskelfunktionerna försämras
- Skador och infektioner ökar
- Prestationsförsämring
- Hormonbalansen påverkas – menstruationsstörningar/ sämre spermiekvalitet



Varför tar kroppen skada då man äter för lite?

Kroppen prioriterar de livsviktiga funktionerna först. Ser till att de viktigaste organen får tillräckligt med näring och energi.

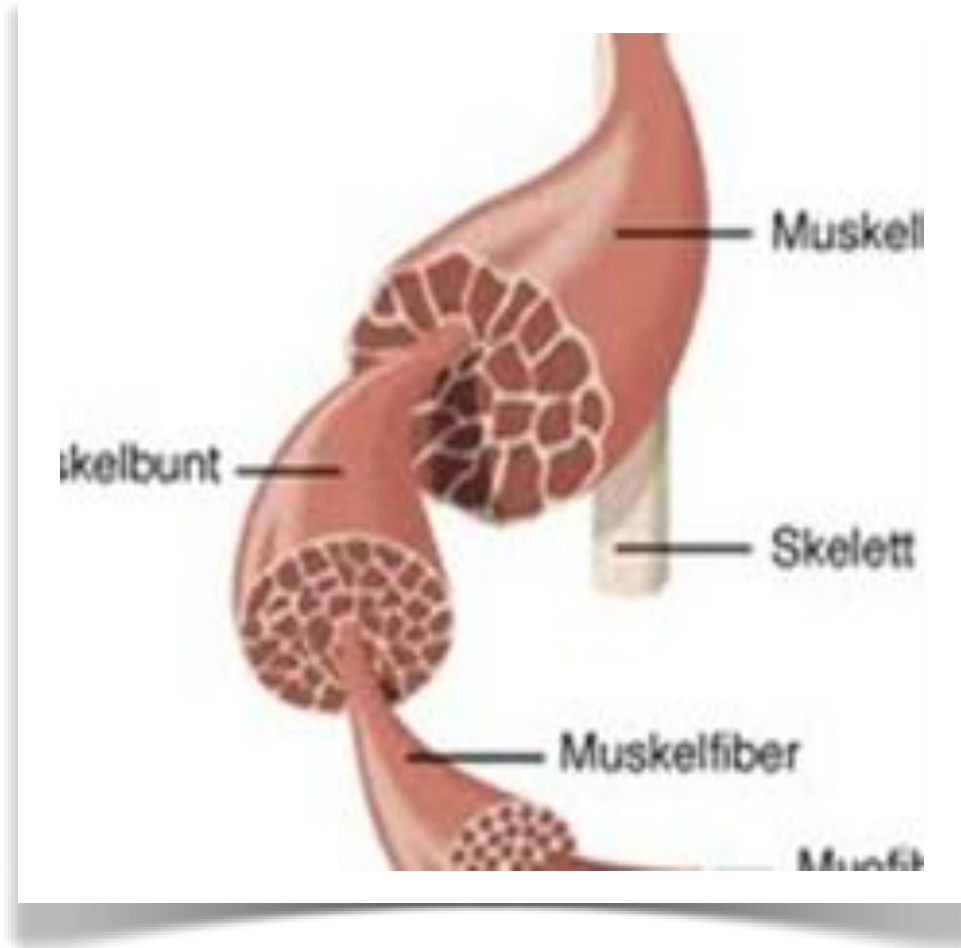
1. Hjärta, Hjärna och Lungor
2. Övriga organ
3. Att du kan röra dig och klara skola eller jobb
4. Sist kommer uppbyggnad av muskler, senor och skelett



Vinster med att satsa lite extra på måltiderna

Avgörande för hur du svarar på träningen!

1. Muskeltillväxt
2. Uthållighet
3. Spänst
4. Speluppfattning



Energi som räcker länge

Kallas ibland för **långsamma kolhydrater** och finns i:

- Pasta
- Potatis
- Ris
- Bröd
- Gröt
- Flingor/Müsli



När du behöver snabb energi

Till exempel **före** en fysisk aktivitet eller **direkt efter**.

Då kan du äta det som ibland kallas för **snabba kolhydrater**. De finns i:

- Fukt & Bär
- Mjölksprodukter



Proteiner är kroppens byggmaterial.

De behövs för att din träning ska ge resultat på din styrka och spänst. Du behöver även äta proteiner för att få bra hud, hår och naglar.

Proteiner finns i:

- Kött / Fisk / Fågel
- Ägg
- Mejeriprodukter (ost/keso/kvarg mm)
- Baljväxter (bönor/ärter/linser mm)

OBS! Du behöver äta tillräckligt av annat för att proteinet du äter ska bli byggmaterial, annars används det till energi.



Idrottare behöver *lite* mer protein.

Ökade förluster, dvs ökat behov av reparation.

Ökat behov av enzymer för energiutvinning.

Tros skydda musklerna från nedbrytning och skynda på återhämtningen.

Du klarar dig bra med vanlig mat, behöver inga speciella produkter!





Frukost

2 dl naturell yoghurt med müsli och blåbär
2 skivor bröd ost och skinka
1 ägg
= 28 g protein



Efter träning

3 dl mjölk och 1 banan
= 12 g protein



Mellanmål

Fruktsallad med 1 dl keso och nötter
= 17 g protein



Lunch

70 g pasta 8 g
sås bolognese 1,5 dl köttfärs 13 g
= 21 g protein



Middag

125 g grillad lax
fransk potatissallad
med purjolök och 1/2 dl ärtor eller bönor i vinegrätt
= 35 g protein



en dag med 112 gram protein: Karin Magnusson leg dietist

Fetter – ett viktigt tillskott av energi.

Du behöver även fett för att bygga upp hjärnan och nervsystemet.

Fett ingår i flera av våra hormoner och det skyddar våra kroppar & knoppar.

Fetter finns i:

- Mjölk och andra mejeriprodukter.
- Fisk
- Nötter
- Oljor
- Avocado
- Frön



För att allt ska fungera i kroppen

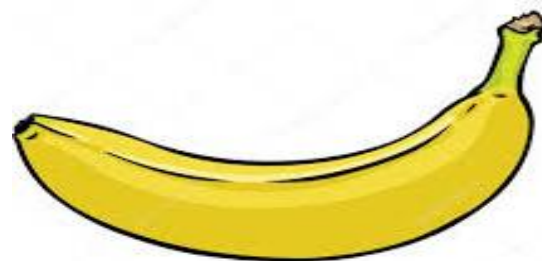
Du behöver ca 500 gram frukt och grönt varje dag. De innehåller ämnen som utför en mängd viktiga uppgifter i kroppen, som exempel att musklerna kan jobba.

Frukt & Grönsaker innehåller:

- Vitaminer
- Mineraler
- Antioxidanter
- Kostfiber



Extra viktigt för dig som idrottar!



Vad är en bra frukost eller mellanmål?

Kolhydrater av något slag:

- Gröt
- Flingor
- Bröd

Proteiner av något slag:

- Leverpastej
- Skinka
- Ägg

Fetter av något slag:

- Mejeriprodukter
- Smörgåsmargarin

Frukt/Grönsaker/Bär



Mellanmål att äta hemma

- Mjölk och smörgås med pålägg.
 - Varma mackor/"Klämmackor"
 - Plättar med sylt
 - Yoghurt/fil med skivad banan och flingor +
 - Gröt med sylt och mjölk +
 - Smoothie +
 - Overnight oat +
- ...smörgås med pålägg om du behöver mycket energi.



Mellanmål att ta med

- Smoothies
- Overnight oat
- Chiapudding
- Matmuffins/Pizzabullar
- Plättar
- Yoghurt/Fil + flingor
- Mackor
- Kokt ägg
- Fukt
- Russin och annan torkad frukt



Konsten att ta med sig något

- Skaffa en yoghurtbägare med plats för müsli i locket.
- Det finns fiffiga matlådor med inbyggd kylklamp.
- Ta med dig sådant som är fryst hemifrån. Tex frysta plättar. De hinner tina innan du ska äta dem!
- Packa i en liten mjuk kylbag 😊



Vad är en bra lunch eller middag?

Kolhydrater av något slag:

- Pasta/Ris/Nudlar/Potatis
- Bröd

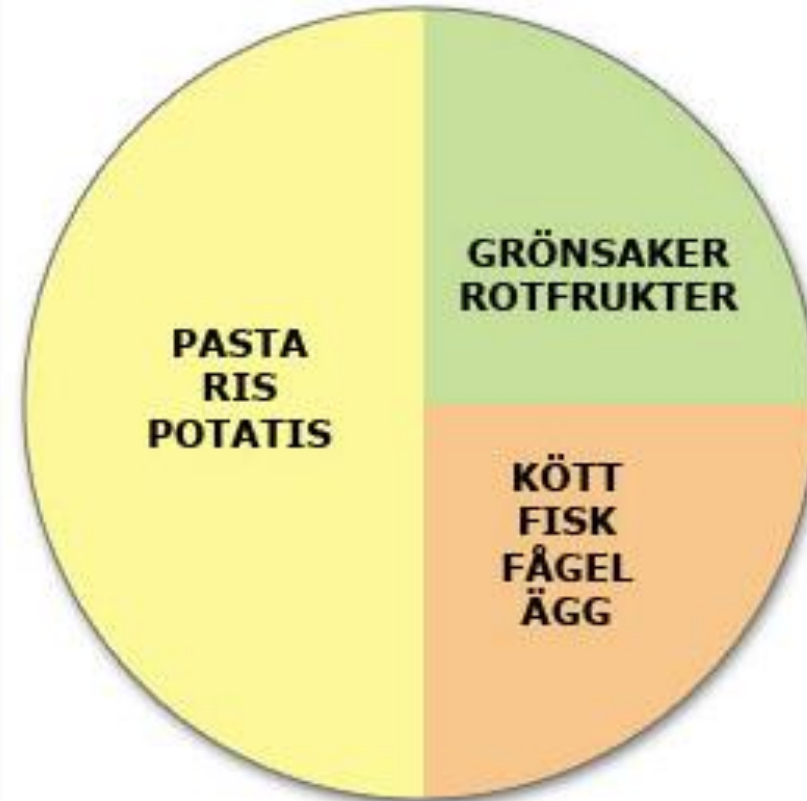
Proteiner av något slag:

- Baljväxter
- Kött/Fisk/Kyckling
- Ägg

Fetter av något slag:

- Salladsdressing
- Smörgåsmargarin

Frukt/Grönsaker/Bär



Så här kan en dag se ut

Frukost

Frukt

Lunch

Mellanmål

Middag

Kvällsfika



Vart energin tas ifrån vid aktivitet

Vila/sömn = främst fett

Lågt tempo = främst fett

Högt tempo = kolhydrater

Korta snabba moment = kolhydrater

Uthållighetsidrotter = kolhydrater + fett



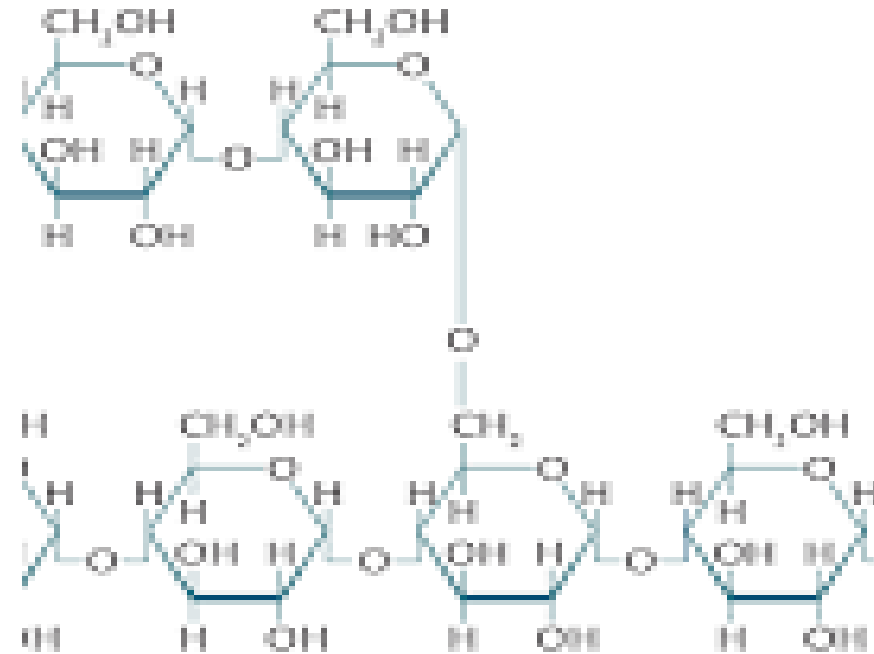
Vad kännetecknar din idrott?

Kroppens kolhydratförråd räcker max 2tim!

De kolhydrater du äter *3 timmar eller tidigare* kan lagras i **Musklerna**. De muskler som används mycket blir duktiga på att lagra, om du också är duktig på att äta!

De kolhydrater du äter senare lagras i **Levern**. Främst för att förse hjärnan med energi.

Kolhydrater + vatten = sant



Nutrient timing...

...är en samordning av träning och matintag, rätt mängd och rätt sorts mat vid rätt tidpunkt, vilket maximerar de **anabola** (uppbyggnad) och minskar de **katabola** (nedbrytande) faserna.



Vad kan man äta före fysisk aktivitet?

Beroende av hur lång tid du har till att din aktivitet börjar bör du välja olika saker att äta. Därför att kroppen ska hinna ta hand om maten och skicka energin ut i kroppen!



20-30minuter



1 timme



2 timmar



3 timmar

Tima intaget före fysisk aktivitet.

Sista huvudmålet *3 timmar* före match/tävling. (Lagad mat)

Sista huvudmålet *2 timmar* före träning. (Lagad mat)

Sista mellanmålet *½ -1 ½ timme* före träning eller match/tävling.

Eventuellt intag under uppvärmningen (om man senare kommer att använda sportdryck).



Varför det är viktigt att äta före fysisk aktivitet:

Nr 1

Ökar effekterna av träningen!

- +Maximera kolhydratlagret i muskler och lever.
- +Minskar träningsrelaterad muskelskada.
- +Säkrar vätskebalansen.
- +Man känner sig förberedd.



Varför man ibland kan behöva sportdryck *under* pågående aktivitet:

- Bibehålla blodsockernivå och muskelglykogenlager.
- Bibehålla vätskenivåer/minska förlusten av vätska.

= Bättre ork och koncentration
vid pass över 90min!

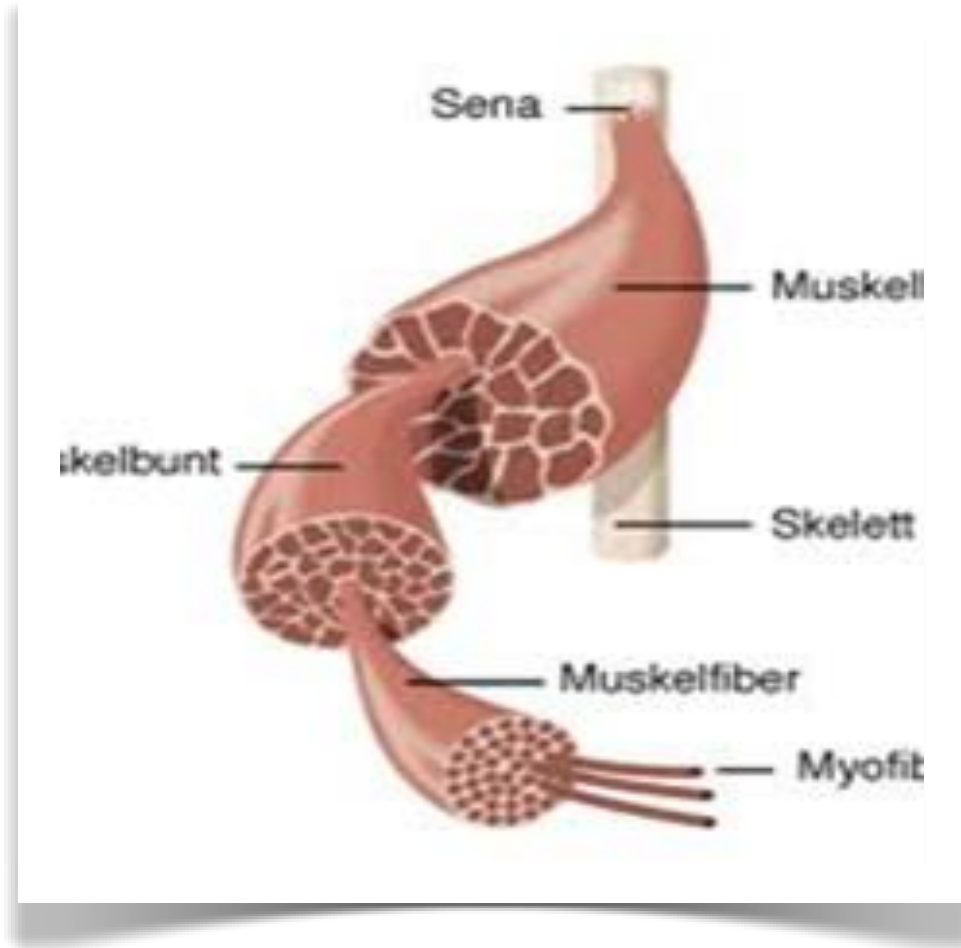


Varför det är viktigt att äta *efter* fysisk aktivitet:

Nr1

Bryta det katabola stadiet till ett anabolt. (Sluta bryta ner och börja bygga upp!)

- +Reparation av muskelskador samt muskeltillväxt inleds.
- +Påfyllnad av kolhydratlagren inleds.
- +Ersätter salt och vätskeförluster. (Som du svettats ut!)



Återhämningsmål 30-45min efter aktivitet

- 1 banan + 1 drickyoghurt
- 2dl juice + 1 smörgås
- 1 banan + 1 Risifrutti
- 1 päron + 2dl yoghurt
- Smoothie

...och vatten



Förslag till måltidsordning träning 16-17.

Alternativ 1

07.30 Frukost

09.00 Frukost

11.30 Lunch

15.00 Större mellanmål

16:00 Träning 1tim

17.30 Middag/Återhämtningsmål

21.00 Kvällsfika

Alternativ 2

07.30 Frukost

09.00 Frukost

11.30 Lunch

ca14.00 Mellanmål

15.30 Banan

16:00 Träning 1tim

17.30 Middag/Återhämtningsmål

21.00 Kvällsfika

Förslag till måltidsordning träning 18:15-19:30

Alternativ 1

07.30 Frukost

09.00 Frukost

11.30 Lunch

14.30 Mellanmål

16.15 Middag

18:15 Träning 1.15tim

19:45 Återhämtningsmål

21.15 Kvällsfika

Alternativ 2

07.30 Frukost

09.00 Frukost

11.30 Lunch

14.30 Mellanmål 1

17.00 Mellanmål 2

18:15 Träning 1.15tim

19:45 Middag

21.15 Kvällsfika

Förslag till måltidsordning träning 19:15-21

Alternativ 1

07.30 Frukost

09.00 Fukt

11.30 Lunch

14.30 Mellanmål

17.00 Middag

18:45 Banan

19:15 - 21 Träning 1.45tim
(eventuellt något mellan passen)

21.30 Återhämtningsmål/Kvällsfika



Förslag till måltidsordning vid match.

LÖRDAG

09.00 Frukost

12.30 Lunch

14.30 Mellanmål

18.00 Middag

21.30 Lite snacks och
godis + *Stort Kvällsfika*

SÖNDAG

09:00 Frukost

11:00 Lättsmält Lunch

13:00 - ? Match

Återhämtningsmål

17.30 Middag

21.00 Kvällsfika

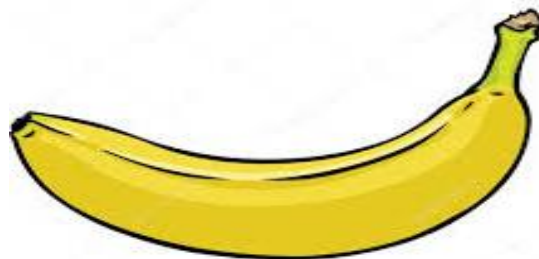
Cup/Träningsläger

Många matcher under en cup.

Mycket fysiskaktivitet under träningsläger.

Att tillföra energi och vätska kontinuerligt under dagen i små portioner är därför viktigt. Helt okej att småäta!





Hur mycket ska man dricka?

- Minst ett glas varje gång du äter, ca 6ggr/dag, som grund.
- Då du känner dig törstig – välj vatten.
- Helt ok att dricka på kvällen om man haft stora förluster under dagen eller att ladda för kommande dag.



Vätskeintag under aktivitet.

- Ca 1 liter extra för varje timme du tränar eller har match/tävlar. Du bör fördela intaget före, under och efter din fysiska aktivitet.
- Försök fylla på med ca 2dl vätska varje kvart.
- Testa dig fram på träning hur mycket du kan dricka åt gången utan att uppleva obehag.
- Rätt temperatur – kall dryck absorberas snabbare, kan upplevas obehaglig.



Olika dryckers effekt på vätskebalansen

Dessa är *bra* för vätskebalansen:

Vatten

Vätskeersättning

Sportdryck

Dessa är *inte bra* för vätskebalansen:

Läsk

Energidryck (sötad)

Kaffe

Alkohol

Återhämtningsprodukter

t ex Gainomax



Effekter av energidryck

- Missar energiintag
- Magproblem
- Hjärtrytmrubbningar
- "Snabbt tom på energi igen"
- Hål i tänderna
- Sömnsvårigheter

<https://runnersworld.se/sa-funkar-energidryckerna/>



Till sist:

- Ät bäst utifrån dina behov!
- Viktigast att äta, mindre viktigt vad 😊
- Ta det lugnt och bara vara!

Du kommer att förstå allt vad jag har sagt då du själv har känt skillnaden på en bra eller dålig matdag!



Lycka till!

rfsisu.se/vasterbotten

Anna Nyström • Tel 070-595 45 89

