Detta är ett kunskapsbrev från SISU Idrottsböcker och SISU Idrottsutbildarna

Bra mat för unga idrottare

[24 september, 2014](http://tranarpasset.com/2014/09/24/bra-mat-for-unga-idrottare/) [SISU Idrottsböcker](http://tranarpasset.com/author/sisuidrottsbocker/)

Att som växande barn och tonåring få i sig för lite energi kan påverka tillväxten, försena puberteten och öka skaderisken. Växande barn och ungdomar behöver energi för att utvecklas och orka prestera. Unga idrottare behöver extra mycket energi. Men det handlar också om att äta rätt.

**Fem frågor till experten**

Erik Hellmén

Erik Hellmén arbetar på folkhälsoenheten, Örebro läns idrottsförbund där han är ansvarig för nutrition och ANDT (alkohol, narkotika, dopning och tobak) samt som adjunkt på hälsoakademin, Örebro universitet. Han har skrivit häftet ”Bra mat för unga idrottare” till 11-15-åringar.

**Vad är bra mat för idrottande barn och ungdomar?**

– Näringsrik mat som ger en lagom balans av kolhydrater, fett och protein, till exempel kokt ris, torsk med äggsås och broccoli. Att fokusera på en bra måltidsordning under dagen gör det lättare att nå energibalans. Starta dagen med en bra frukost och fyll på med lunch, middag och mellanmål. Med en bra måltidsordning blir det också lättare med måltidstajming i förhållande till träning och att främja en god återhämtning.

**Att laga bra mat till idrottande barn ställer en del kunskapskrav på föräldrar som handlar och lagar maten. Hur ska man tänka?**

– Att äta varierat och tänka på mycket färg. Alltid utgå från att alla energigivande näringsämnen finns med i måltiden, det vill säga kolhydrater, fett och protein. Har man ont om tid kan man alltid förstärka en sämre måltid med bra livsmedel som exempelvis bönor, nötter/frön, avokado, ägg och grönsaker.

**Färdiga sportdrycker och energi-bars kan man ofta köpa på olika idrottsanläggningar. Är det ok för barn?**

– Till att börja med är det viktigt att definiera skillnader på sportdryck och energidryck eftersom många tror att det är samma sak. En sportdryck är en balanserad kolhydratsdryck som ska ge snabb energi främst under en prestation. Sedan finns det kolsyrade energidrycker med stora mängder kolhydrater, koffein och taurin. Sådana energidrycker är inte lämpliga under prestation och särskilt inte för barn. Att dricka en sportdryck är däremot inte farligt för barn men i de flesta fall onödigt. Finns det behov av en sportdryck är det enkelt att göra sin egen. Energi-bars är som namnet antyder en bar med mycket energi och framför allt avsedda för vuxna. Mitt råd när det gäller barn är att så långt som möjligt tillhandahålla vatten, bananer, russin, drickyoghurt, hemmagjorda energibollar osv.

**Om en ung idrottare har svårt att få i sig något ätbart alls under en lång tävlings- eller matchdag, kan det vara farligt?**

– Inte om man får i sig dricka. Har idrottaren svårt att äta fast föda kan en dryck som både ger energi och vätska vara bra, exempelvis drickyoghurt eller nyponsoppa.

**Om man som tränare oroar sig för att en aktiv äter för lite, hur tar man upp det på ett bra sätt?**

– Först och främst är det viktigt att man som tränare, ledare eller äldre aktiv aldrig kommenterar utseende och vikt hos yngre idrottare, och för all del inte hos de äldre heller. Utgå istället från vad kroppen behöver för att orka prestera och må bra. Ge gärna tydliga exempel på skillnader i energibehov hos idrottare kontra icke idrottare och visa exempelvis på en dagsmeny och hur mycket mat som faktiskt krävs när man idrottar.

**Idrottens himmel och helvete om kropp och kost**

[I avsnittet ”Kropp och kost” i UR:s programserie *Idrottens himmel och helvete* får du fler tips om mat för unga idrottare.](http://www.ur.se/Produkter/180949-Tranarens-himmel-och-helvete-Kropp-och-kost)

**Måltidsplanering i samband med tävling eller match**

När och vad det fungerar bäst att äta inför en tävling är individuellt och upplägget kan skilja sig åt beroende på idrott. Men det finns ändå några generella råd för måltidsplanering i samband med tävling/match att utgå från.

**Inför tävling**

Två till fyra timmar före start rekommenderas en kolhydratrik och lättsmält måltid. Måltiden bör inte innehålla för mycket fibrer, fett, protein, vara hårt stekt eller ha mycket kryddor eftersom det kan förstärka besvären av en kanske redan nervös mage. Exempel på en bra måltid kan vara pastasallad med kyckling.

**Under tävling**

En tävlingsdag kan se väldigt olika ut beroende på vilken idrott det gäller. Men det viktigaste under en tävling är att fylla på med energi för att upprätthålla energiförråden och hålla uppe blodsockret, samt fylla på med vätska.

**Exempel på vad man kan äta eller dricka beroende på hur lång tid man har på sig:**

 **20-30 minuters paus:** Vatten, sportdryck, fruktsoppa, yoghurt, russin

**1 timmes paus:** Vatten, sportdryck, blåbärssoppa, nyponsoppa, smörgås

**2 timmars paus:** Vatten, sportdryck, gröt med sylt och mjölk, pannkaka med sylt, müsli med mjölk eller yoghurt, kokt ris med kokt fisk, smörgås och frukt

**3 timmars paus eller mer:** Vatten och mat, men undvik hårt stekt och friterad mat och mat som är starkt kryddad

**Efter tävling**

Efter en tuff tävlingsdag kan det vara bra att försöka äta något kort efter avslutad tävling – till exempel banan och drickyoghurt – och sen en riktig måltid inom två timmar.

**Glöm inte mellanmålen**

Mellanmål är viktiga som komplement till huvudmåltiderna och kan för idrottande ungdomar med ett högt energibehov vara det som avgör om hon/han kommer i energibalans, det vill säga att energiintaget motsvarar energiförbrukningen. De flesta ungdomar får huvudmålen lagade hemma och i skolan, medan mellanmål är något man tar större ansvar för själv. Här är ett recept på goda och energirika bollar som klarar sig i kylskåpet i flera dagar:

**Energibollar**, ca 20 st

50 g smör
4 msk kakao
1 dl finhackade nötter (ex. mandel, valnötter)
½ dl kokos
1 dl pumpafrön
½ dl solrosfrön
1½ dl russin eller dadlar
½ dl Gojibär
2 dl havregryn
2-3 msk flytande honung
2 msk kallt kaffe
Kokosflingor att rulla i

Mixa allt i matberedare, rulla till bollar och doppa i kokos. Energibollarna kan förvaras i kylskåp ca 1 vecka eller frysas