

# **KOST OCH ÅTERHÄMTNING**

**JOHAN & LOTTA MOBERGER**



**Träning**

**Kost**

**Återhämtning**

**= Hälsa**

**Välbefinnande**

**Prestation**

# SYFTE/AGENDA

Syfte: Öka kunskapen om sambandet mellan vad du äter och hur du återhämtar dig med hur du mår och orkar prestera.

Agenda:

- Energi och energikällor
- Måltidsordning
- Mellanmål
- Återhämtning
- Så hjälper du ditt barn
- Test – Vad kommer du ihåg?

# TVÅ ENERGIBEHOV

- **Basalmetabolism** = Det som krävs om du ligger och vilar och inte gör någonting (för att hjärna, organ och värme ska fungera)
- **Aktivitetsnivå** = Den genomsnittliga energin som du gör av med varje dag

Detta ger tillsammans det totala energibehovet i kalorier/kcal (=energi)



# ENERGIN SKA RÄCKA TILL...

Tanke-  
verksamhet

Driva kroppens  
organ

Motverka  
sjukdomar/skador

Dagliga  
aktiviteter


Koncentration

Orka träna

Reparera  
kroppen efter  
slitage



# VAD INNEHÅLLER MATEN?

- 
- Kolhydrater och fibrer
  - Protein
  - Fett
  - Vatten
  - Vitaminer
  - Mineraler
  - M.m..



# KOLHYDRATER

Kroppens främsta bränsle

Lagras som glykogen i musklerna och kan snabbt omvandlas till energi

Håller blodsockernivån jämn

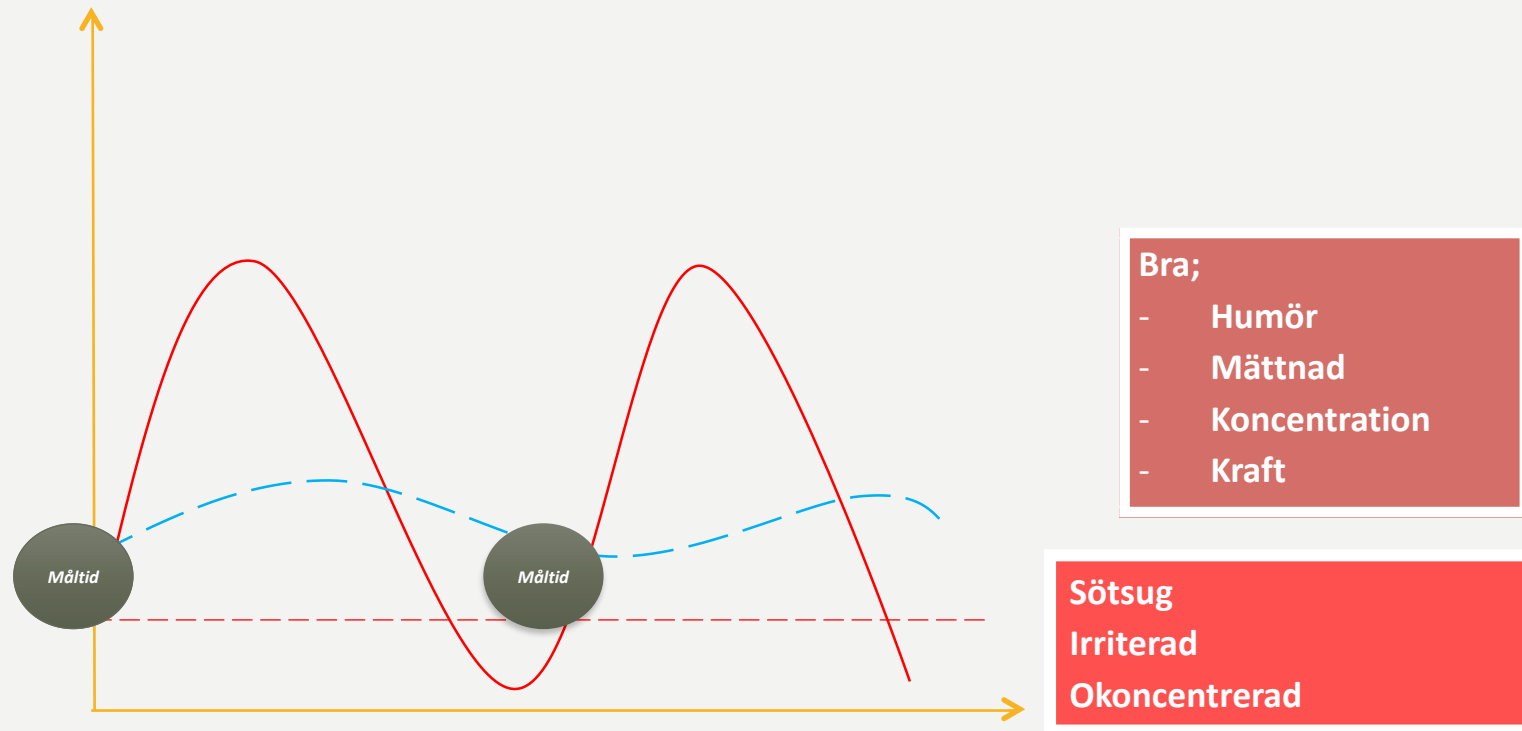
Ger energi till hjärnan



Ej livsnödvändigt – men träningsnödvändigt, särskilt vid idrotter med hög intensitet



# OLIKA KOLHYDRATER PÅVERKAR BLODSOCKRET OLIKA MYCKET



# KOLHYDRATER

## LÅNGSAMMA

- Grovt bröd + Knäckebröd
- Fullkornsprodukter
- Baljväxter
- Fiberrika flingor
- Rotfrukter/grönsaker
- Bär

## SNABBA

- Banan
- Fruktyoghurt
- Ljust bröd
- Juice
- Smoothie
- Chokladdryck
- Vitt ris
- Torkad frukt
- Men också..... Godis, läsk, saft, kakor etc....

# FRUKT, GRÖNSAKER OCH BÄR

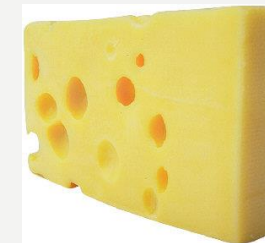
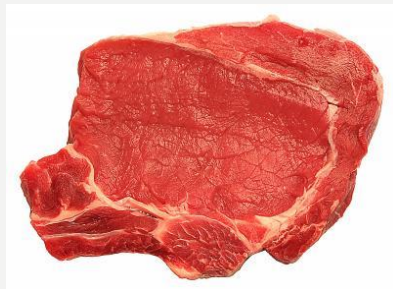
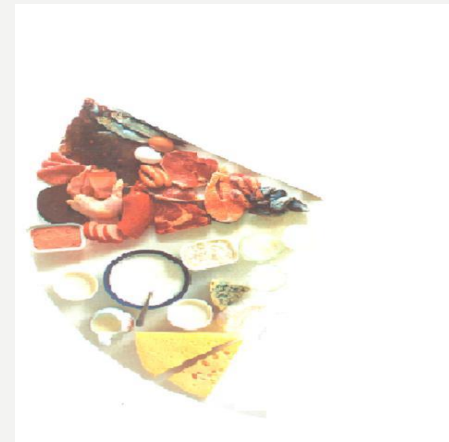
- Vi bör äta 500 gram/dag
- Ungdomar idag äter 250 gram/dag



# PROTEIN

Kroppens byggstenar

Reparerar muskler och ger viss energi vid styrka och uthållighet

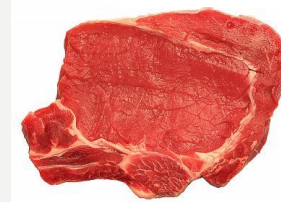


# FETT

Ger mycket energi

Bidrar inte lika snabbt med energi till musklerna men kan bidra med energi vid lågintensiv träning under lång tid

Ger livsnödvändiga fettsyror och vitaminer, stötdämpande, kroppstemp, hormoner, smakbärare,



# VÄTSKA

- Behov 2-3 l/dag (hälften genom maten)
- Vanligt kranvatten är den bästa drycken vid träning
- Drick före, under och efter träning



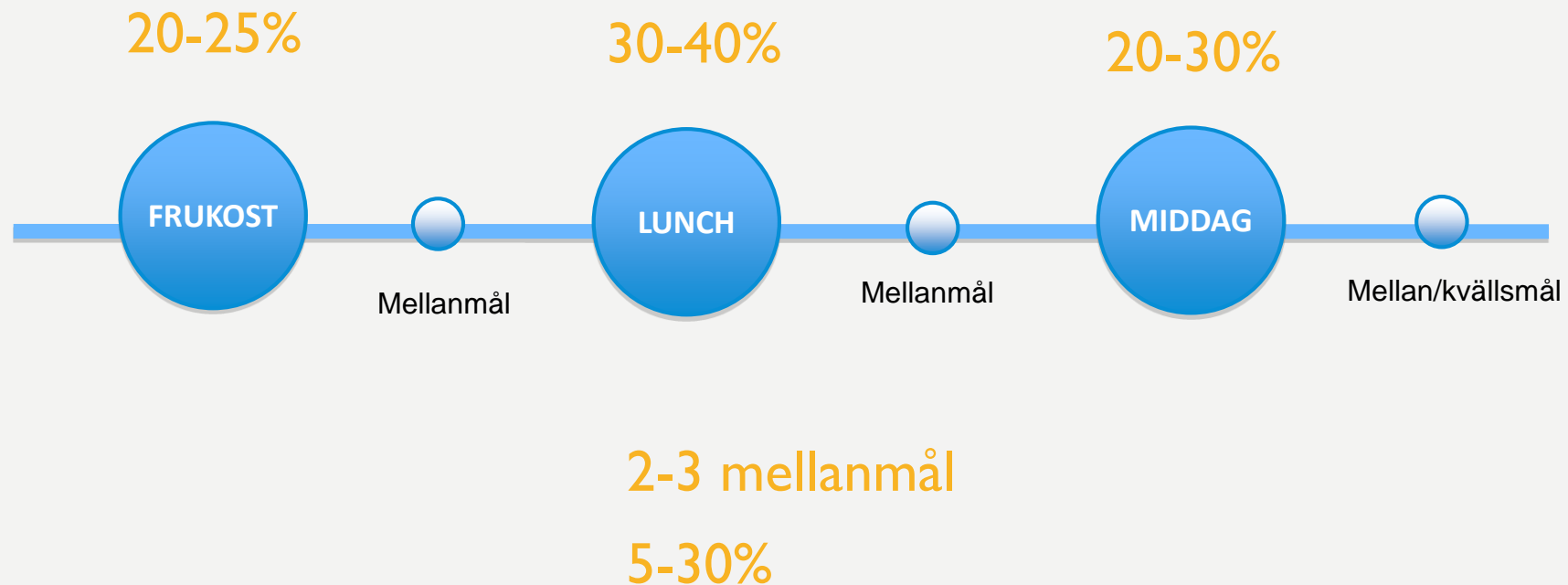


# TALLRIKSMODELLEN FÖR IDROTTARE



Källa: Livsmedelsverket

# ATT ÄTA REGELBUNDET



# SVÅRT ATT ÄTA FRUKOST?

- Drick soppa/yoghurt/fil

*Ger kolhydrater*

*Snällt mot magen*

*Väcker hungerkänslorna*

- Ta med frukost till skolan

*Ät när kroppen har kommit igång, helst flera gånger på förmiddagen*

- Gå upp lite tidigare

*Kroppen hinner vakna*

- Gå och lägg dig tidigare

*Kan bero på att du är trött - Kroppen stänger av hungerkänslorna*

# VAL AV MAT

## **Mat före träning:**

Långsamma kolhydrater, protein och fett

Huvudmål 2-4 h innan

Mellanmål 1-2 h innan

## **Mat direkt efter träning (återhämtningsmål)**

Snabba kolhydrater och proteiner

Gärna flytande

Ska intas 0-30 min efter avslutad träning

# ÅTERHÄMTNINGSMÅL

Relevant om...

- Aktiviteten ligger på 75% av max eller mer
- Aktiviteten är längre än 60 minuter
- Personen tränar med fokus på prestation
- Personen har energibrist innan träningen
- Personen tränar flera pass samma dag alternativt tränar kvällspass följt av morgonpass dagen därpå
- Om det är mer än ett dygn mellan passen är timingen inte lika avgörande

# FÖRSLAG PÅ ÅTERHÄMTNINGSMÅL

- Mellanmålsbar
- Banan + mjölk
- Mjölk/yoghurt + flingor
- Smoothie
- Chokladdryck
- Juice + smörgås
- Torkad frukt + osaltade nötter/frön
- Toast



# EXEMPEL PÅ VAD DU KAN ÄTA/DRICKA UNDER CUP

- **20-30 min paus:**Vatten, sportdryck, fruktsoppa, yoghurt
- **1 timmes paus:**Vatten, sportdryck, blåbärssoppa, nyponsoppa, smörgås
- **2 timmars paus:**Vatten, sportdryck, gröt med sylt och mjölk, pannkaka med sylt, mjölk/yoghurt med musli, smörgås och frukt
- **3 timmars paus eller mer:**Vatten och mat men undvik
  - mycket fibrer, protein och fett
  - hård stekt mat
  - starka kryddor



# MELLANMÅLSFÖRSLAG

- Pannkakor
- Propoud/drickyoghurt/smoothie/nyponsoppa
- Pastasallad
- Grov smörgås med ost/skinka och grönsaker
- Tunnbrödsrulle
- Frukt eller nötblandning (naturella nötter)
- Fil eller yoghurt med flingor
- Frukt, bär eller fruktsallad med keso
- Köttbullar, skinkrullar, ostkuber

# GRÖNA NYCKELHÅLET

- Mindre socker och salt
- Mer fullkorn och fibrer
- Nyttigare eller mindre fett



# ALLMÄNNA RÅD

- Ät regelbundet
- Ät främst dagtid eftersom kroppen är vaken då
- Ät i lugn och ro
- Ät med färger och doft så att vi vill äta mer
- Ät både före och efter träning
- Ät riktig mat som innehåller näring (begränsa godis, läsk, glass odyl)
- PLANERA

# SYMPTOM ATT UPPMÄRKSAMMA

- Trötthet
- Orkeslöshet
- Huvudvärk
- Magont
- Koncentrationssvårigheter
- Irritation
- Återkommande infektioner
- Uteblivna träningsresultat

KAN BERO PÅ SÖMNBRIST, ENERGIBRIST, NÄRINGSBRIST, VÄTSKEBRIST

# HJÄLP DITT BARN

- Storhandla och veckoplanera
- Delat matansvar
- Uppmuntra till att smaka på allt
- Hemlagade portionspackade matlådor i kyl och frys
- Bra mellis hemma
- Lär barnet några basrecept att laga
- Håll koll på skolans meny (extra mellis?)
- Kylväska/kyllåda med mellis/matsäck?
- Ha grönsaker tillgängligt
- Ät varierat
- Var en bra förebild





# LIVSMEDEL ATT HA HEMMA

## KYLEN

- Ägg
- Rotfrukter
- Yoghurt/fil
- Keso/kvarg
- Ost
- Skinka/kalkon
- Drickyoghurt
- Grab n´go grönsaker
- Juice

## FRYSEN

- Frysta grönsaker
- Fryst frukt/bär
- Kycklingfiléer
- Laxfiléer
- Köttbullar
- Färdiglagade maträtter



## SKAFFERIET

- Frukt
- Havregryn
- Flingor
- Råris, bulgur, quinoa, couscous
- Fullkornspasta
- Blandade brödsorter
- Nötter, frön
- Baljväxter
- Torkad frukt
- Jordnötssmör
- Tonfisk/makrill/fiskbullar

# ÅTERHÄMTNING

För att kroppen ska kunna bli starkare och snabbare av det som den har tränats på behövs återhämtning. Dvs vid träning bryts kroppen ner och vid återhämtning byggs den upp.

- Äta och dricka
- Vila
- Sova
- Umgås med kompisar eller annat som ger energi

# SÖMN

- Kroppen och knoppen bygger upp vad som har brutits ner under dagen.
- Sömnbehov för en 11-åring är 10-11 timmar.
- Funktioner som INTE påverkas av förkortad sömn: Muskelstyrka, uthållighet och kondition.
- Funktioner som påverkas av förkortad sömn: Humör, reaktionstid, koncentration.



# NEDVARVANDE

- Träning i allmänhet
- Avslappningsövningar
- Läsa/ljudbok
- Sänkt belysning
- Lagom varmt
- Trygghet (kudde, kompis...)

# UPPVARVANDE

- Sen och intensiv träning
- Mobil/Sociala medier/Dataspel etc.
- Koffein, socker
- Starkt ljus

# QUIZ...



# FRÅGOR?





Thank  
you !