



TRÄNINGSLÄGER 2025

KOST OCH HUR DET PÅVERKAR MIG SOM SPELARE

AGENDA

Varför är kosten viktig

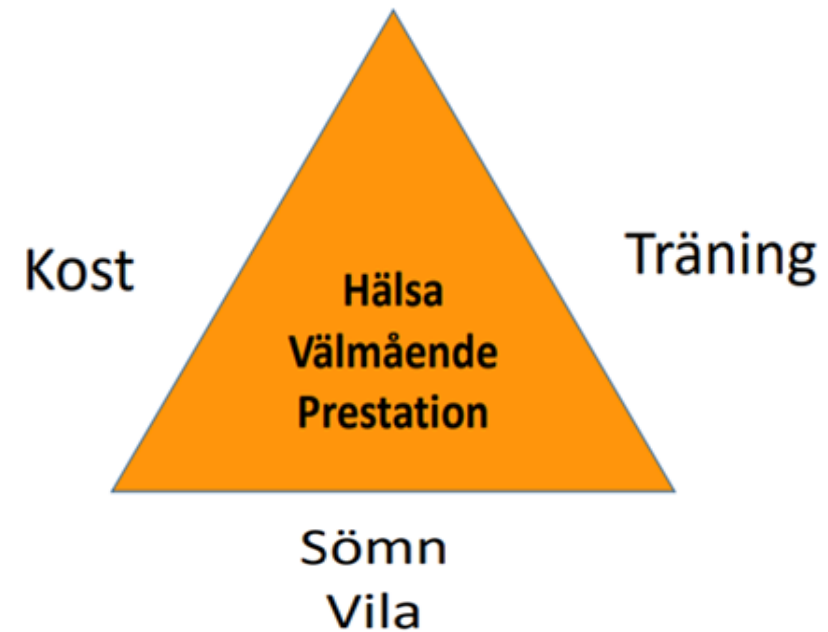
Vad ska man äta

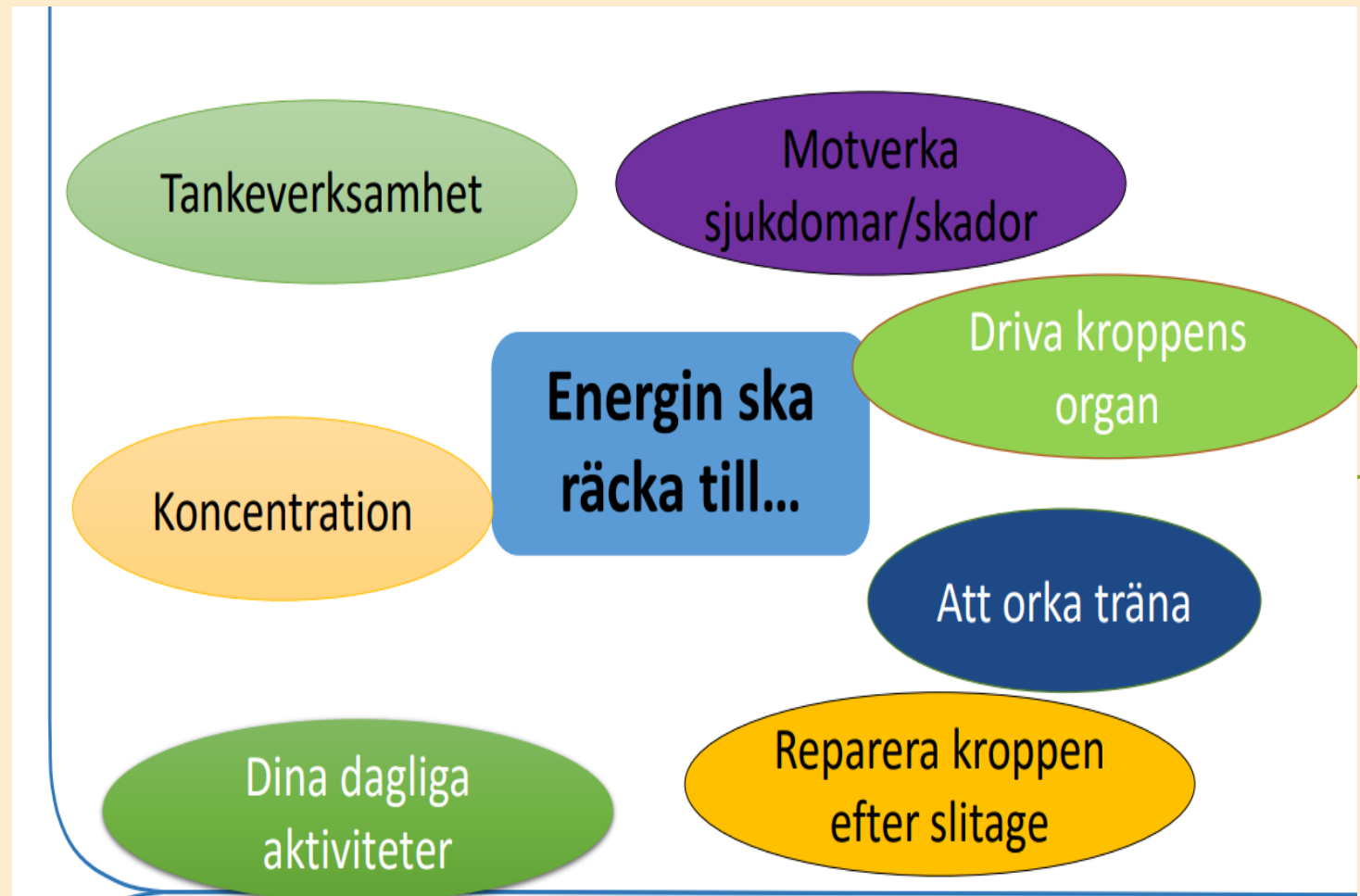
När ska man äta

Hur påverkar kosten oss.

Vad ska vi försöka äta mindre av

Sammanfattning





För att kunna träna ordentligt och slippa obehag av att man ätit för nära träningen eller att man ätit för långt ifrån träningen och saknar energi måste mat och träning vara i balans.

Kolhydrater

- Bygger upp cellväggen, ger energi, håller blodsockernivån jämn, energi till hjärnan
- Ej livsnödvändigt – men träningsnödvändigt, särskilt vid idrotter med hög intensitet

Aktivitetsnivå	Mängd kolhydrater
Stillasittande	2-3 gram/kg/dag
Moderat fysisk träning	4-6 gram/kg/dag
Hård träning	7-12 gram/kg/dag
Uthållighetsidrott >4-6 timmar/dag	10-12 gram/kg/dag



Exempel i praktiken

100 gram av	Gram kolhydrater	kcal
Pasta, ris, bulgur, quinoa	70	280
Linser, bönor, kikärtor	48	192
Cashewnötter	25	100
Potatis	16	64
Morötter	8,5	34
Paranötter	3	32
Banan	22	101
Torkad banan	80	374

6-8 g/kg kroppsvikt =
390-520 g kolhydrater/dag (65 kg)

6-8 g/kg kroppsvikt =
330-440 g kolhydrater/dag (55 kg)

6-8 g/kg kroppsvikt =
270-360 g kolhydrater/dag (45 kg)

Det behövs bland annat för att bygga upp celler och för att bilda enzymer och hormoner. Protein är därför viktigt för hela kroppens funktion

Protein – Exempel i praktiken

Cirka 1,0-1,2 g/kg kroppsvikt är lagom. Mer än 2,0 g/kg kroppsvikt gör tveksam nytta

Livsmedel	Gram protein	kcal
100 gram kyckling	23	105
1 ägg	6	ca 70
0,5 liter mellanmjölk	17	250
100 gram keso	12	93

HUR MYCKET SKA MAN ÄTA DÅ?

Äta när och hur mycket?

- Frukost = 20-25% (minst 400 kcal)
- Lunch = 25-35% (minst 500 kcal)
- Middag = 25-35 % (minst 500 kcal)
- 1-3 mellanmål = 5-30 % (100-600 kcal)
- Exemplet ovan ger 2000 kcal
- Energi ger ork till träning (och skola/jobb)
- Energi behövs för att bygga upp kroppen efter träning

Val av mat

Mat före träning

- Långsamma kolhydrater, proteiner och fett

Mat direkt efter träning (återhämtningsmål)

- Snabba kolhydrater och proteiner
- Gärna flytande
- Ska intas 0-30 minuter efter avslutad träning, ju snabbare desto bättre

Långsamma Kolhydrater

- Fullkornsbröd, korn och bovete, fullkornsflingor
- Havregryn och branflingor
- Hela frukter, särskilt fasta bananer, äpplen, körsbär, persikor, grapefrukt, päron, plommon, apelsiner, bär
- Torkade bönor, ärter och linser
- Nötter - jordnötter, valnötter, pekannötter, mandlar
- Frön - solrosfrön, pumpafrön
- Icke-stärkelserika grönsaker - avokado, broccoli, sötpotatis, jam
- Mjölk, yoghurt och sojadrinkar
- Fullkornspasta och basmatiris
- Mörk choklad

Snabba Kolhydrater

- Vitt bröd, riskakor, bagels, croissanter och munkar
- Vattenmelon, ananas, cantaloupe och mogna bananer
- Potatisar och vitt ris
- Läsk och sockersötade sportdrycker, teer och energidrycker
- Fiberfattiga spannmål
- Sockervaror och godis
- Lättglass och fryst yoghurt

Det innebär dock inte att snabba kolhydrater är dåliga, men de bör ätas i mindre mängd och gärna direkt efter träning.

Men båda kolhydraterna används för olika ändamål; långsamma ger energi sakta under en längre period, medan snabba kolhydrater ger snabbare energi.

Fett

Fett är livsnödvändigt för oss! Det ger energi, är värmeisolerande och skyddar våra viktiga organ. Vår kropp behöver fett för att kunna bygga upp och reparera celler, skapa hormoner samt ta upp fettlösliga vitaminer.

Val av fett

Precis som med kolhydrater är fett en viktig energikälla. Men det tar längre tid för kroppen att bryta ner fett till energi i jämförelse med kolhydrater och samtidigt så utgör kroppens förråd av fett inte någon begränsning under fysisk aktivitet, som kolhydrater kan göra. Ett för stort intag av fett i samband med aktivitet fördröjer magsäckstömningen och kan öka risken för mag- och tarmbesvär. Det är därför bra att fokusera på att få i sig fett främst i huvudmåltiderna under dagen och i måltiden innan träning och tävling betona kolhydrater.

Matens fettkvalitet spelar också roll. Idag äter många barn och vuxna lite för mycket mättat fett som främst finns i feta mejeriprodukter, snacks, korv samt andra charkvaror. För mycket mättat fett är kopplat till en ökad risk för övervikt och hjärt- och kärlsjukdomar.

Bättre är istället att äta en större mängd omättade fettsyror som finns i fisk, oliver, avokado, nötter, frön, raps- och olivolja vilket ger en hälsosam fettsammansättning och innehåller mycket av de viktiga näringsämnen kroppen behöver.

Dryck

- Behov ungefär 1,5-2 liter/dag (minst hälften via maten)
- Drick före, under och efter träning
- Vid hård träning 1 dl/10 min (1-3 liter)
- Vanligt vatten bästa drycken vid träning
- Törst = vätskebehov, saltsug = saltbehov
- Sportdryck om träningsintensiteten ligger över 70% i mer än 1 ½ timme
- Vid två träningspass om dagen kan sportdryck ha positiv effekt på återhämtningen
- Elitidrottare (junior, senior) behöver ofta dricka mjölk eller juice vid flertalet måltider

Läsk & Saft:

Läsk och saft innehåller mycket energi (kalorier) och socker men inga vitaminer och mineraler. En av de viktigaste sakerna man kan göra för sin hälsa är därför att minska på din läskkonsumtion. Spar läskan och saften till festliga tillfällen.

Energidryck:

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. Vatten är det allra bästa

Påverkan med rätt kost

- Bättre hälsa
- Korrekt tillväxt
- Ökad prestationsförmåga
- Stärker immunförsvare
- Förbättrad återhämtning
- Ökad koncentrationsförmåga
- Betydande minskning av skaderisk

Två bilder lika mycket energi.

Är energin lika långvarig i båda?

Är det lika mycket näring?

Kommer ni vara mätta lika länge?

Kommer ni orka lika mycket?



Sammanfattning

- Vi märker på er när ni inte fått i er energi
- Ät frukost/lunch/mellanmål innan våra matcher och träningar för att få rätt förutsättningar
- Vi rekommenderar att ta med t.ex en banan, proteinbar eller liknande för att äta direkt efter vår match då börjar kroppen ställa in sig på återhämtning
- Ät rätt före och efter träning: långsamma kolhydrater och protein före passet ger energi. Efter passet reparerar protein och återställer kolhydrater musklernas energinivåer.

Satsa på sömn: Sömn är din bästa återhämtning.