

Träna, äta och vila

Kostens roll för idrottande ungdomar



Vad jag kommer att prata om

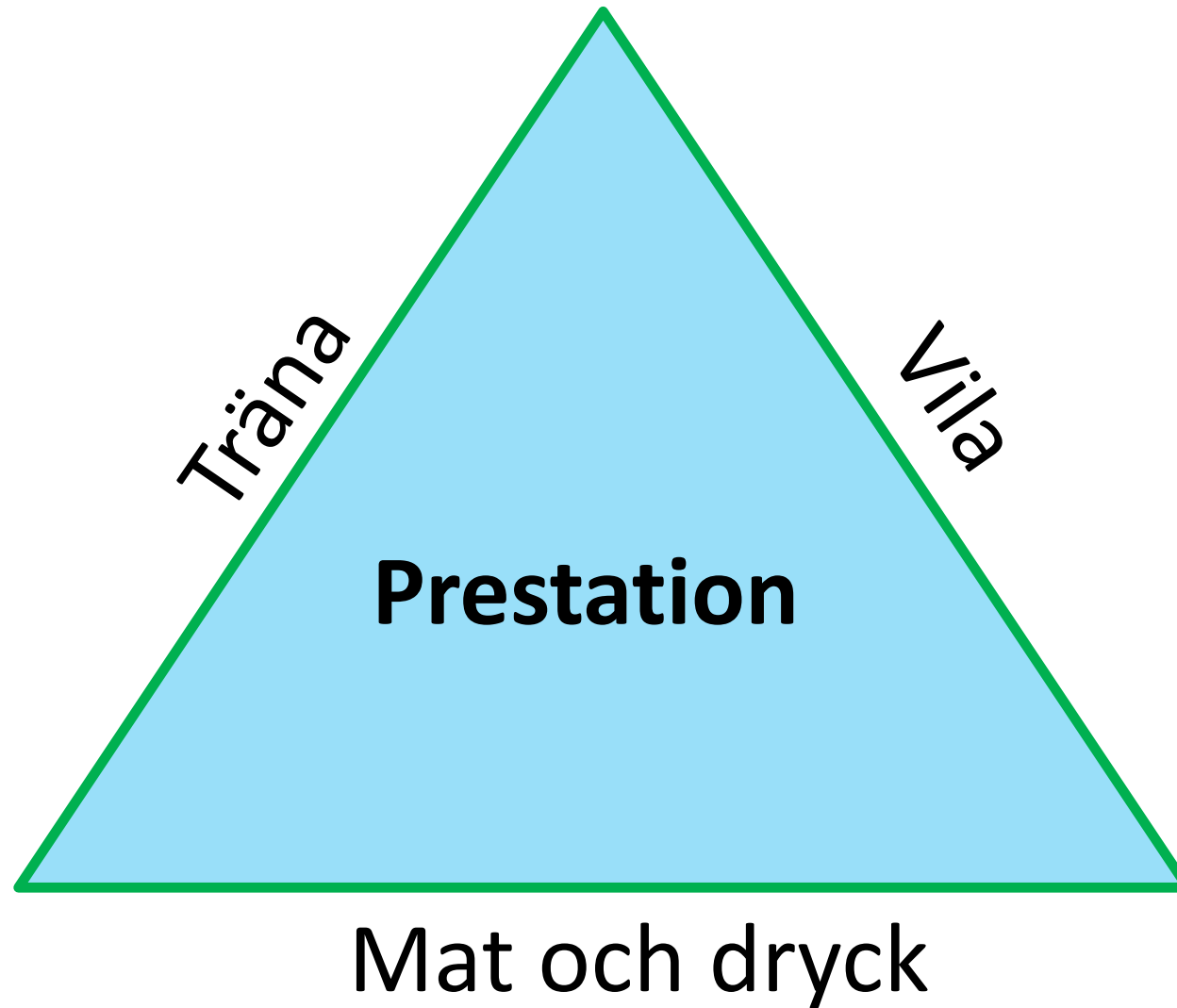
- **Varför** det är viktigt att äta och dricka tillräckligt mycket då man idrottar.
- **Vinster** med att äta och dricka tillräckligt mycket då man idrottar.
- **Vad** man bör äta och dricka för att kroppen ska få det den behöver.
- **När** ska du äta och dricka för att få ut mest av din träning och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



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-SA-NC](#)

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





Den viktiga återhämtningen

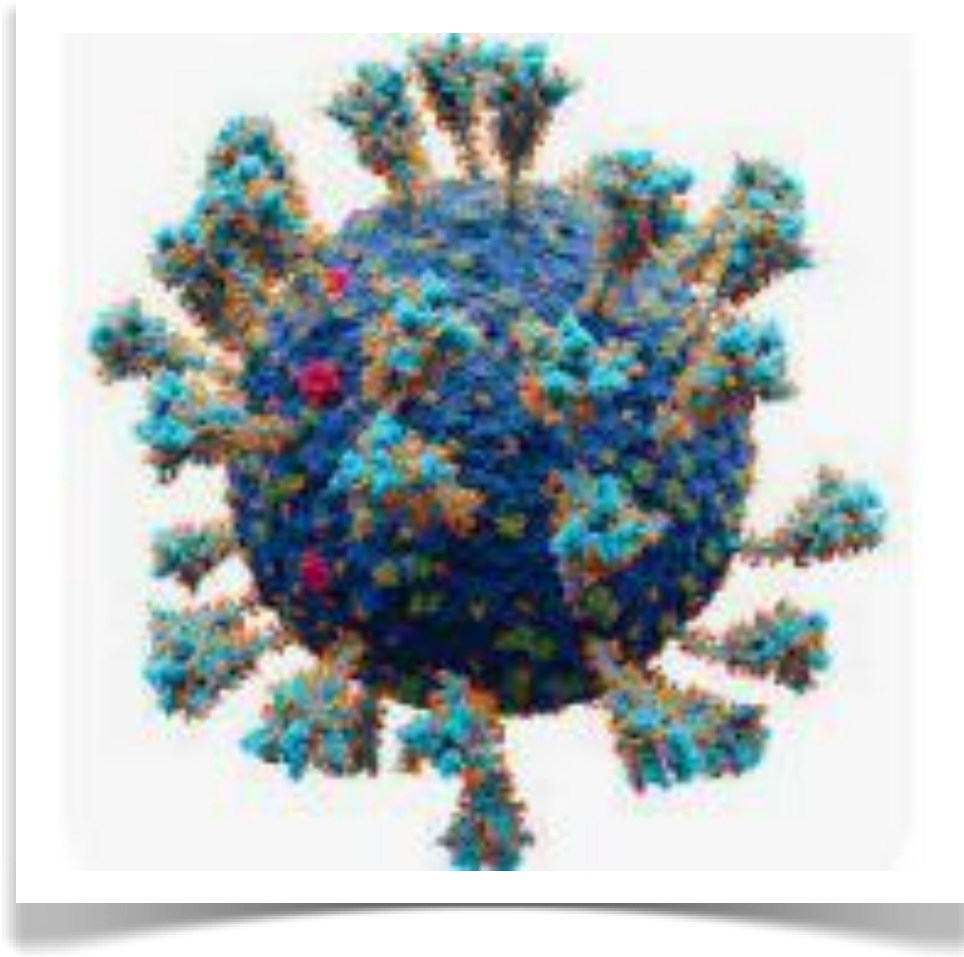
Prestationsutveckling bygger mycket på kontinuitet med träning i långa perioder utan avbrott och i detta sammanhang har immunförsvarets funktion stor betydelse.

Tillräckligt med bra sömn (8-10tim)

Äta tillräckligt

Lätt träning och återhämtande träningsaktiviteter

Ta det lugnt och bara vara!



Ditt energibehov

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

Vem du är

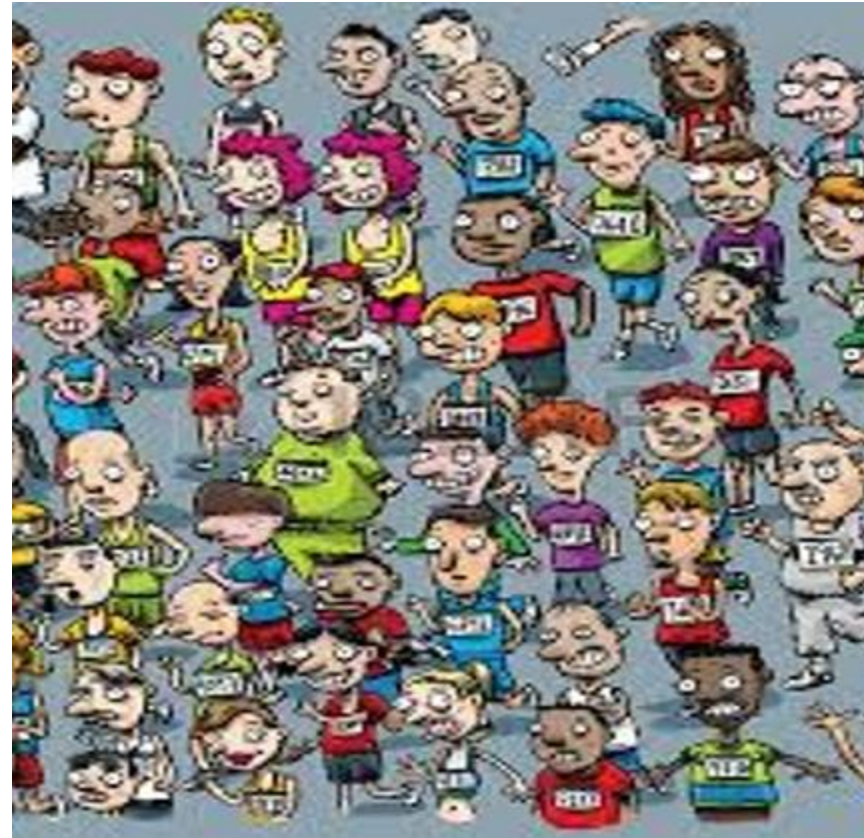
Typ av idrott

Hur ofta du tränar

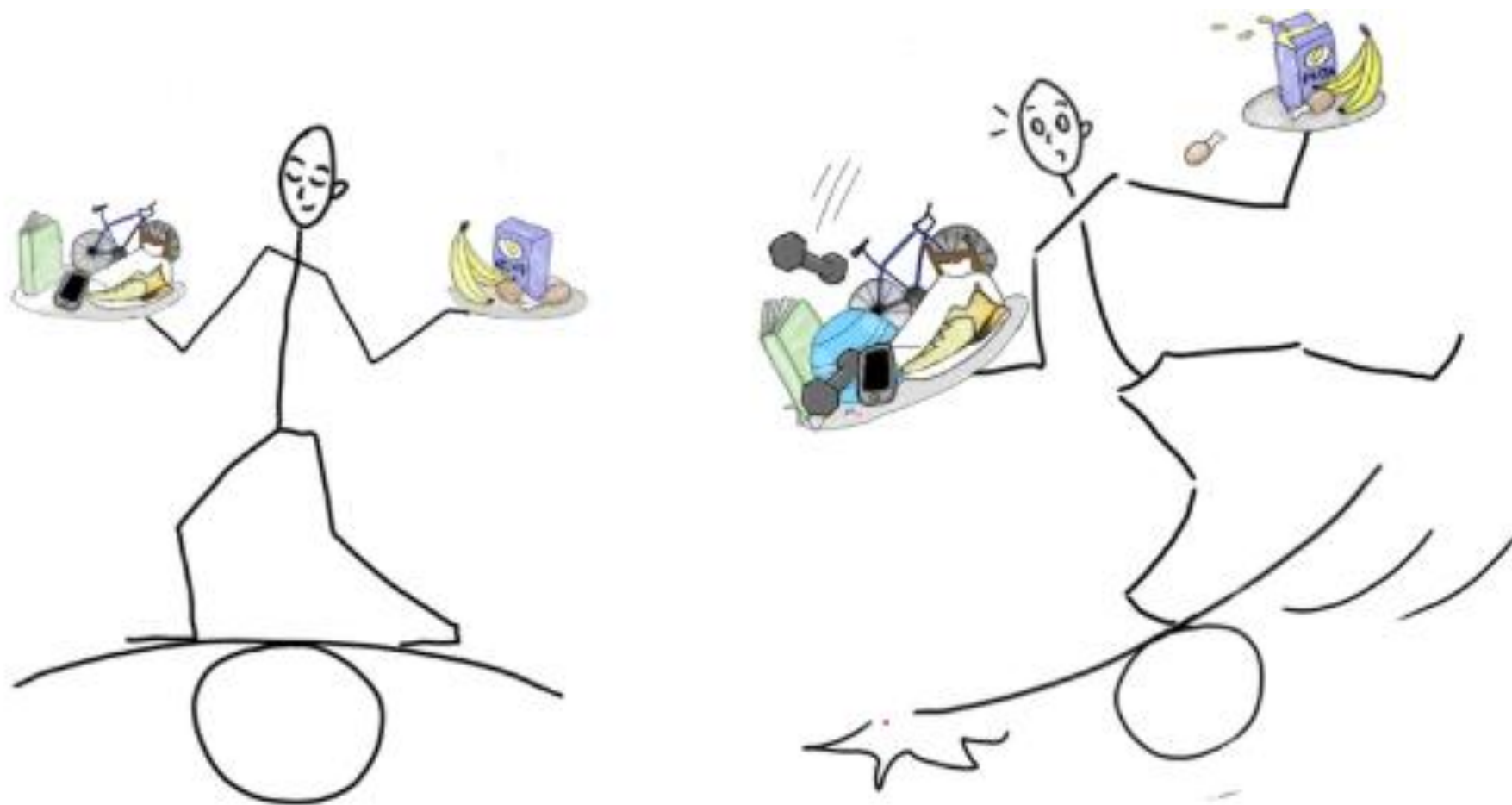
Hur länge du tränar

Övriga fritidsaktiviteter

Du är unik och kan inte jämföra dig med andra!



Energibalans



Det här händer direkt då du ätit för lite:

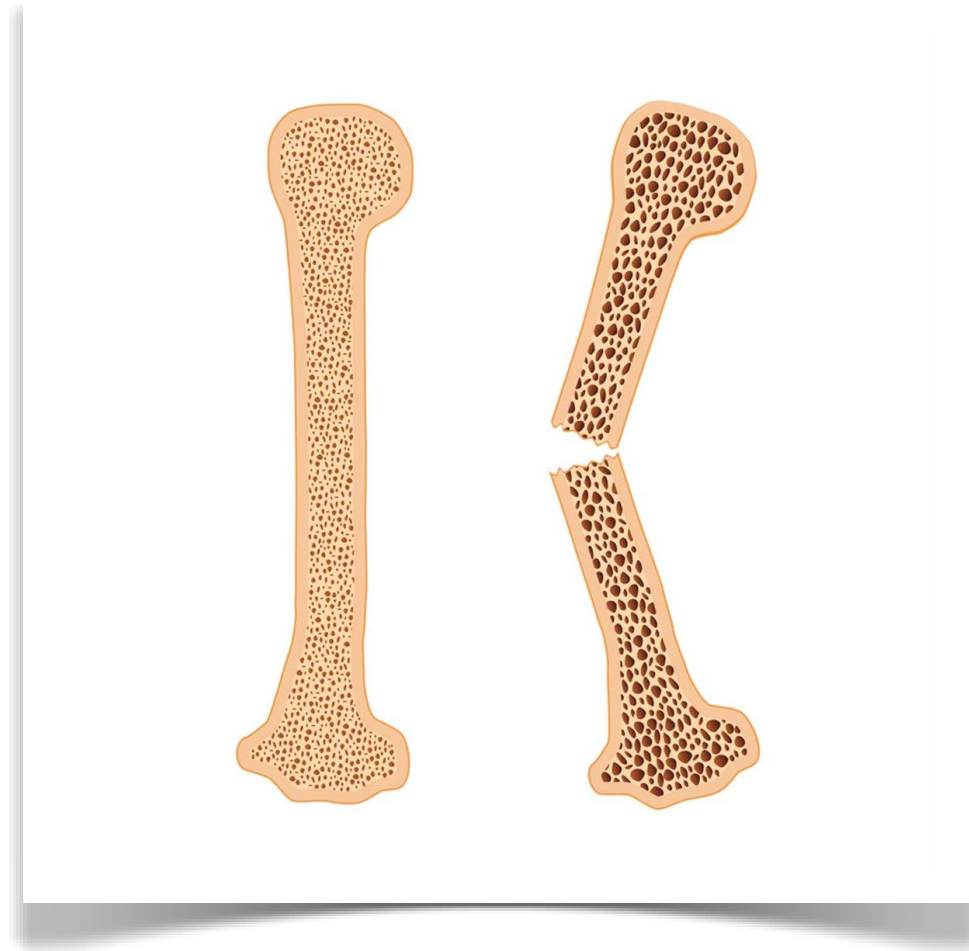
- Du blir trött.
- Du får sämre motorik.
- Du får svårt att koncentrera dig.
- Du blir på dåligt humör.

Kan vara avgörande för din prestation!



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

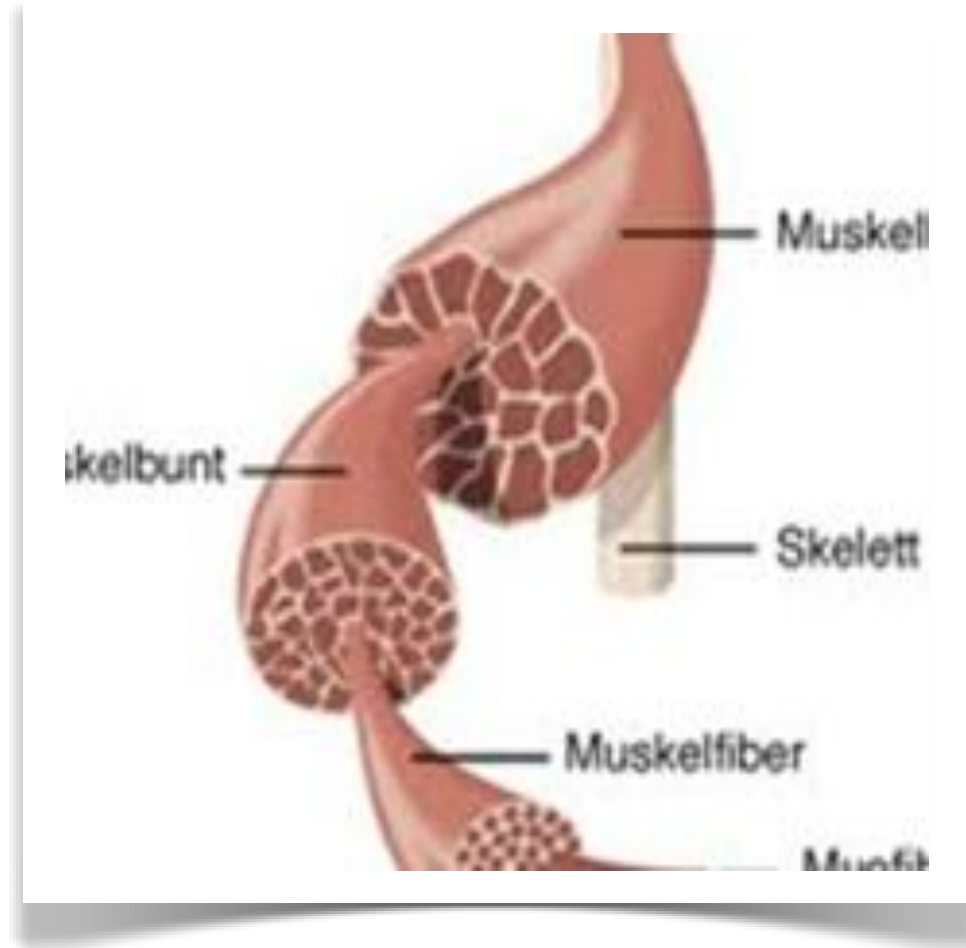
- Minskad bentäthet
- Risken för stressfrakturer och benbrott ökar
- Muskelfunktionerna försämras
- Skador och infektioner ökar
- Prestationsförsämring
- Hormonbalansen påverkas – menstruationsstörningar/ sämre spermiekvalitet



Vinster med att satsa lite extra på måltiderna

Avgörande för hur du svarar på träningen!

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



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?

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.



Produkter för extra protein

Sällan behov av – täcker behovet med vanlig mat

Om det ska fungera som mellanmål – viktigt att det också ger kolhydrater

Inte före eller under aktivitet. Bromsar magsäckstömningen och förhindrar energi och vätska att nå ut i kroppen



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

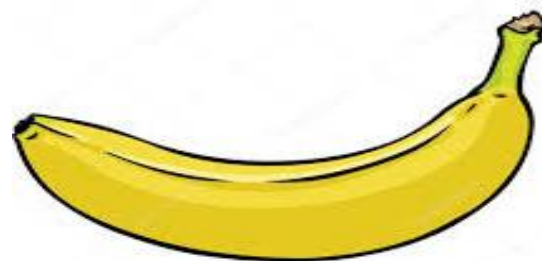
Du behöver ca 500 gram frukt och grönt varje dag. De innehåller ämnen som utför en mängd viktiga uppgifter i kroppen, som exempel att musklerna kan jobba.

Frukt & Grönsaker innehåller:

- Vitaminer
- Mineraler
- Antioxidanter
- Kostfiber

Extra viktigt för dig som idrottar!



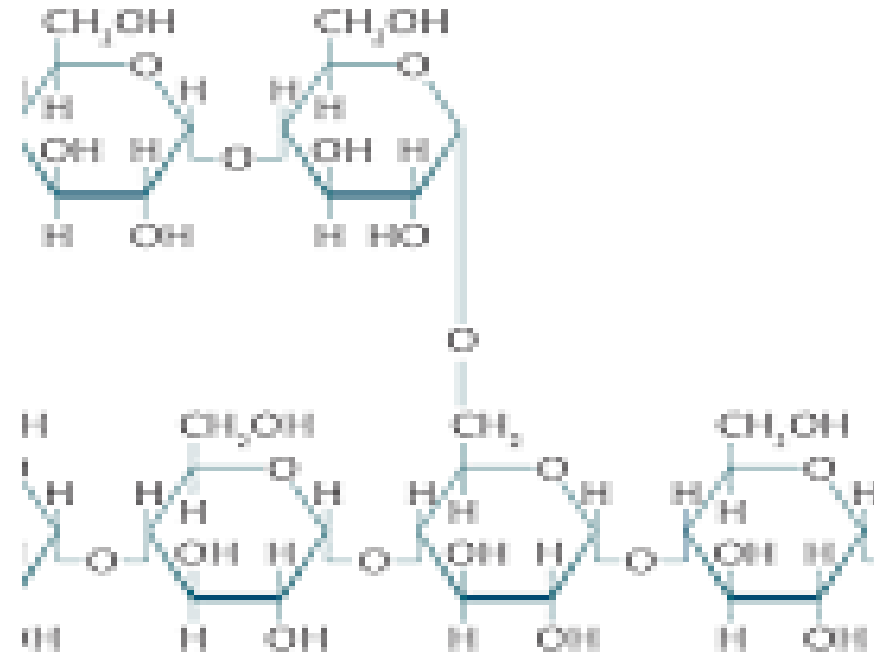


Kroppens kolhydratförråd räcker max 2tim!

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



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

Före fysisk aktivitet

Lagad mat senast 3 *timmar* före match/tävling.

Lagad mat senast 2 *timmar* före träning.

Sista mellanmålet $\frac{1}{2}$ - 1 $\frac{1}{2}$ *timme* före träning eller match/tävling.



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 för vilodag

07.30 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.30 Mellanmål

17.30 Middag

21:30 Kvällsfika



Förslag till måltidsordning träning 16:30.

Alternativ 1

07.30 Frukost

09.00 Frukost

11.30 Lunch

15.00 (senast 15.30) Större
mellanmål

16:30 Träning 1.15tim

18.15 Middag/Återhämtningsmål

21.00 Kvällsfika

Alternativ 2

07.30 Frukost

09.00 Frukost

11.30 Lunch

ca14.30 Mellanmål på rasten

16.00 Banan

16:30 Träning 1.15tim

18.15 Middag/Återhämtningsmål

21.00 Kvällsfika

Förslag till måltidsordning träning 19:30

07.30 Frukost

09.00 Frukost

11.30 Lunch

14.30 Mellanmål

17.30 Middag

19.00 Frukost

19:30 Träning 1.15tim

21.30 Kvällsfika/Återhämtningsmål



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

08:30 Frukost

10:00 Banan + Drickyoghurt

11:00 -13:00 Match

I halvlek vatten, russin, fruktsoppa, mariekex

13:30 Lunch som återhämtningsmål

15:00 Mellanmål

18.00 Middag

21.30 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

Något "litet" innan som funkar för dig 😊

13:00 – 15:00 Match

I halvlek vatten, russin, fruktsoppa, mariekex

15:30 Återhämtningsmål

17.30 Middag

21.00 Kvällsfika

Cup

Flera matcher under en dag
= mycket fysiskaktivitet
under hela dagen + väntan.

Att tillföra energi och vätska
kontinuerligt under dagen i
små portioner är därför
viktigt.

Helt okej att småäta!



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-SA](#)

Mellanmål att ta med

- Smoothies
- Risifrutti/Mannafrutti
- Drickyoghurt
- Matmuffins/Pizzabullar
- Plättar
- Yoghurt/Fil + flingor
- Mackor
- Kokt ägg
- Fukt
- Russin och annan torkad frukt



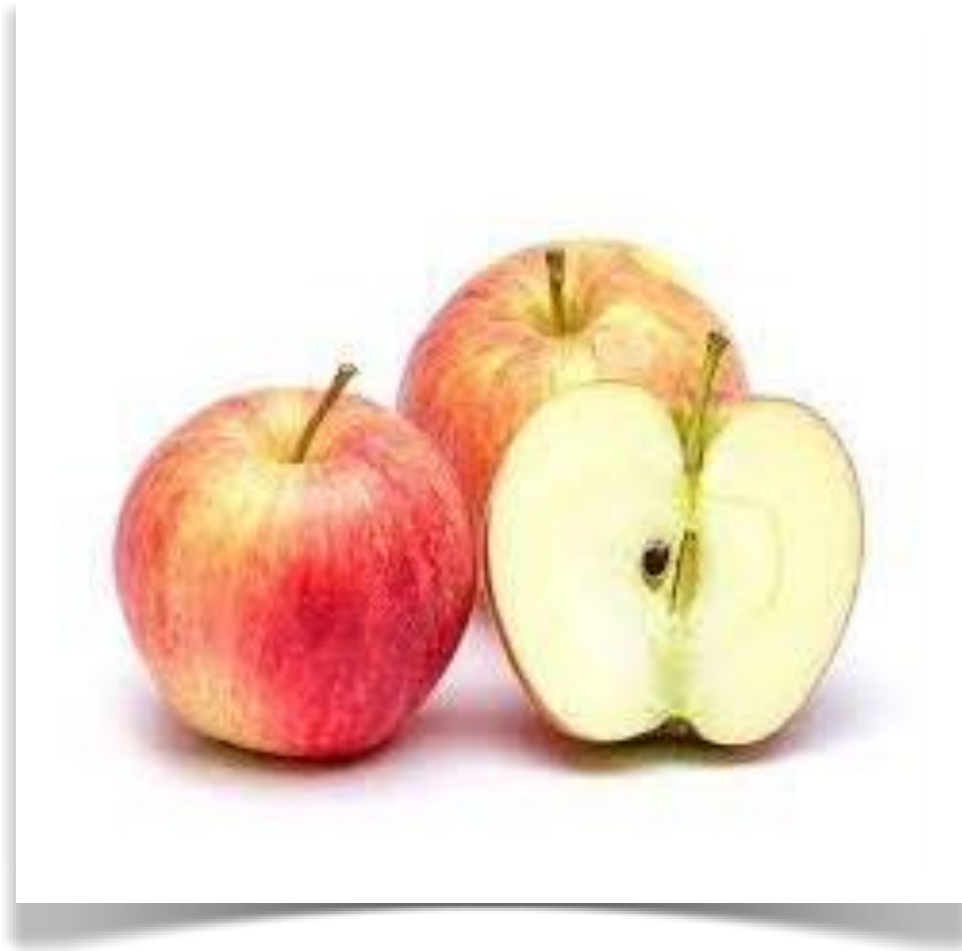
Mellanmål att äta hemma

- Mjolk 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.



Förslag till matsäck vid bortamatcher

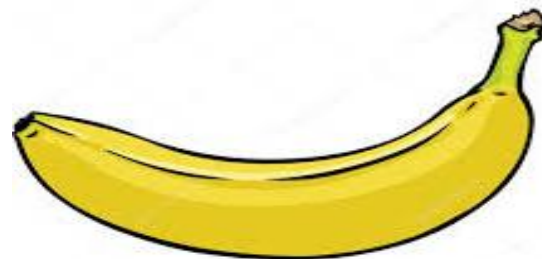
- Tunna pannkakor eller annan lättsmält måltid att äta till lunch före match.
- Drickyoghurt/Fruktsoppa
- Smörgåsar
- Fukt & Russin
- Eventuellt pastasallad till hemfärden om det är längre resa.



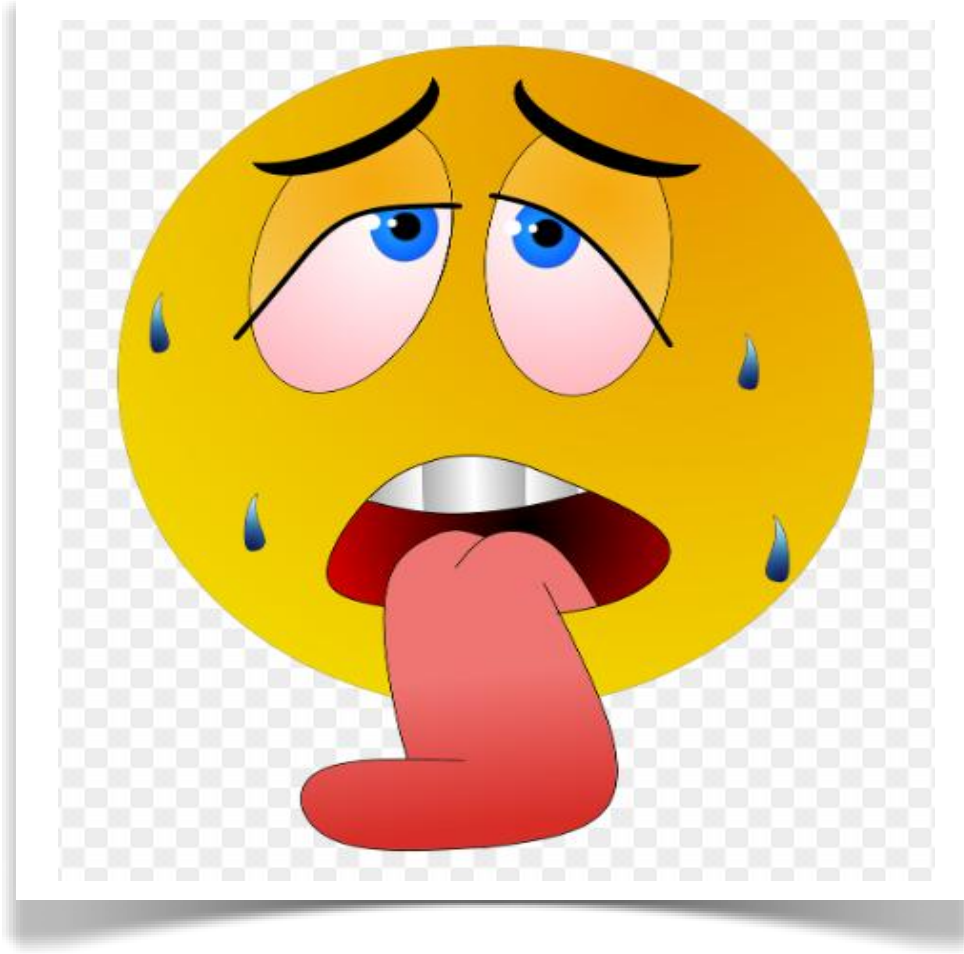
Konsten att ta med sig något

- 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 😊





Behovet av vatten och vätska vid fysisk aktivitet



Hur mycket ska man dricka?

- Minst ett glas varje gång du äter, ca 6ggr/dag, som grund.
- Då du känner dig törstig – välj vatten.
- Vatten lagras i musklerna tillsammans med kolhydraterna!



Extra vätska vid fysiskaktivitet.

Ca 1 liter vatten per timme du tränar.

Försök fylla på med ca 1-2dl 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

dvs proteindrinkar



Recept på sportdryck

- 1 liter vatten
- 0,5dl druv**socker**
- 1 krm **salt** (NaCl)
- 1-2 msk koncentrerad juice eller saft

Blanda ut druvsocker och salt i vattnet. Tillsätt därefter juice eller saft.

Prova dig fram till en smak som du tycker om.

Den här drycken passar lika bra under aktiviteten som efteråt. Tänk på att det räcker med rent vatten under de flesta träningar.

”Effekter” av energidryck

- Missar energiintag
- Magproblem
- Hjärtrytmrubbningar
- ”Snabbt tom på energi igen”
- Hål i tänderna
- Sömnsvärigheter

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



Lycka till!

rfsisu.se/vasterbotten

Anna Nyström • Tel 070-595 45 89

