



Sammanfattning av kostföreläsning för idrottare

Huvudrubriker:

Hur påverkas kroppen av vår valda livsstil?

Näringsfakta, Vad? Varför? Hur?

Kost Träning Återhämtning

Att lyssna på kroppen för balans

Tips om rätt näring och goda enkla måltider.

Hur påverkas kroppen av vår livsstil?

Vår arbetsförmåga i skolan, på jobbet och inom vår idrott

- Hjärnan & immunförsvaret påverkas: Fokus & koncentration, effektivitet, jämn prestation, frisknärvaro, stress, sjukdomar på sikt påverkas av vår livsstil och alltså vad vi äter bland annat.
- Vårt mag- och tarmsystem= vårt ekosystem
Balansen i vårt ekosystem påverkar vår hälsa på kort och lång sikt då vårt immunförsvar finns där:
Kortsiktigt: Infektioner, stresssymptom, psykisk hälsa (inkl t ex ADHD)
Långsiktigt: Diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, cancer, ADHD, Apsberger, Autism, Demens, ALS Alzheimers....?? (forskning pågår)
- Tänk på: Rätt energi- och vätskebalans i förhållande till vad vi ska prestera. Glöm ej att vätskebalansen måste vara rätt redan dagen innan träning/tävling.

Skaderisk med fel kosthållning

- Lågt blodsocker (svårt att hålla fokus)
- Kraftigt skiftande blodsocker
- Näringsbrist= skaderisk



Näringsfakta: Vad? Varför? Hur?

De energigivande näringsämnen är Protein Fett Kolhydrat

Protein

- Viktig byggsten för muskler, leder, skelett, bindväv etc.
- Mättar bra och finns i fisk, kött, fågel, baljväxter, mejeriprodukter, havre, bovete.
- Det finns 20 aminosyror, varav 9 essentiella= vi måste få i oss via maten.



Ät mer växtbaserad protein. Ägg är en bra proteinkälla. Gräsbetande djur äter de dem ska äta= kvalitativt kött med högre näringsvärden och proteintäthet.

+ linser, bönor, ägg, kyckling, fisk, havre, bovete, kvarg, keso, gräsbetande djur

- fläskkött, nötkött, lamm

Fett

- Indelning: Enkelomättat- Fleromättat- Mättat.
- För litet intag fett= ökar blodfetter och minskar intag av lösliga vitaminer.
- Ät mer Omega 3 fett, som bl a finns en högre andel i gräsbetande djur. Fett används som huvudsakligt bränsle vid lågintensiv träning som t ex en maratonlöpare.
- Förbränning betyder att kroppen utvinner energi, som förbränningsmotorn i en bil. Inte att man "bränner" kroppsfett. Missförstått påstående.



Omega 3 är byggsten för hjärnan, skyddar hjärta & kärl, verkar antiinflammatoriskt. (Omega 6 är inflammatorisk & har motsatt verkan)

+lax, makrill, sill, strömming, linfrö, chiafrön, gräsbetande djur, kall olivolja & kallpressad rapsolja, nötter, fröer, avokado

- friterad mat, animaliskt fett, stekt mat



Kolhydrater

- Energigivande för hjärnan och avgörande för musklers funktion.
- I musklerna kallas dem för glykogen. Det finns ett reservlager av glykogen i levern, som skjutsas ut när depåerna töms i musklerna.
- Överskott av kolhydrater ombildas till fett. Har man ett underskott av kolhydrater ombildas proteiner (aminosyror/muskler) till kolhydrater= man tappar muskelmassa.
- Hormonet insulin reglerar upptaget till celler och lever.
- Det finns snabba och långsamma kolhydrater. Många bör äta mer av de långsamma som återfinns i t ex råris, helkornsprodukter (mathavre, matvete, danskt rågbröd) och grönsaker. Potatis kan vara både relativt långsam (kokt och kall) eller snabb (pulvermos). Skillnaden mellan ett snabb kolhydrat och långsam är t ex ett vitt skalat ris kontra ett råris som inte är ångbehandlat och tar minst 45 minuter att koka.

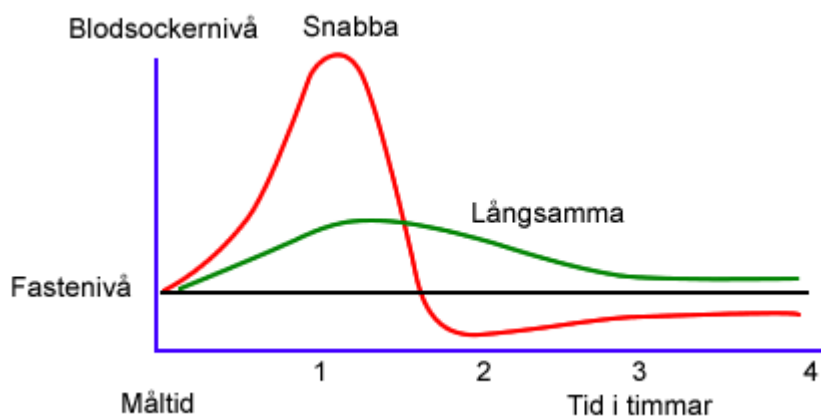


Långsamma kolhydrater skapar bättre mättnad & håller blodsockret på en hälsosam nivå. Lösliga fibrer verkar antiinflammatoriskt i tarmen. Fokusera på dem och inte på olösliga som t ex kli.

+ råris, bulgur, quinoa, kokt kall potatis, grönsaker, helkornsbröd, havregrynsgröt, mathavre, matvete, durumvete, övriga matagryner, avsirap

- vitt bröd, vitt ris, pasta, potatismos, socker, godis

Det är inte hälsosamt att hamna under den sk Fastenivån. Därför bör du bygga din grund på långsamma kolhydrater.





Vitaminer & mineraler

- Samverkan med andra näringsämnen & upptag
- Motverkar infektioner
- Motverkar gifter/ fria radikaler i kroppen.
- Motverkar hjärt-kärlsjukdomar, cancer, diabetes.
- Viktiga för organens funktioner och signalsystem
- Många idrottare på hög nivå får lätt järnbrist.
- Vanliga brister: järn, magnesium, selen, zink, D-vitamin



Ät varierad kost och olika frukt och grönsaker i alla färger.

+ joderat salt, fisk, skaldjur, bladgrönsaker, broccoli, grönkål, blåbär mfl.

- kraftigt processad mat, ensidig kost

Probiotika

- Goda bakterier som motverkar dåliga bakterier i tarmen.
- Stärker immunförsvaret.
- Motverkar infektioner.
- Bidrar till fungerande tarm.



Ät kost regelbundet som innehåller dessa bakterier.

+ Havregrynsgröt, chiapudding, yoghurt, fil, mjölksyrade (fermenterade) grönsaker, kål, bladgrönsaker.

- Processad mat (låter de dåliga bakterierna ta överhand), vitt bröd, socker



Ät smart och får ut helt andra resultat av träningen!

Energiutvinningen

- All mat bryts ner till ATP= frigjord energi
- Utvinningen sker i **Citronsyracykeln** genom en rad nedbrytningsprocesser.
- Alla energigivande näringsämnen kan omvandlas till ATP, men mest är det fett och kolhydrater, då proteiner främst används som byggsten i kroppen.
- Kolhydrater kan snabbast omvandlas till energi och fett långsamt och står för den största energiutvinningen när vi sover.
- Vid t ex ett sprintlopp är det bara kolhydrater som hinner brytas ner till ATP i tillräckligt hög takt.

Kostdagbok

- För att få en tydlig bild av ditt matintag, skriv en kostdagbok! Genom den kan du se vilket ätmönster du har och om något behöver förändras.
- Var så noga du kan och i början kan du använda våg för att få en bättre känsla för vad som är lagom för dig.
- Gör kostregistrering i ett näringsprogram, så ser du lättare om du har brist på något.
- Kom ihåg att det är individuellt vad du behöver! Beroende på rörelse, ålder, kön bl a.
- Analysera kosten över minst 1 vecka.

Att lyssna till kroppens signaler

Hormoner:

- Fungerar som motpoler till varandra: T ex hungerhormoner/mättnadshormoner och stresshormoner/lugnande hormoner
- Glöm inte att lyssna på dem, gör en sak i taget och skapa balans!

Från stress till lugn

Högt påslag av stresshormoner minskas genom lugnande hormoner. Ett sätt är genom träning!

Sportdrycker, energidrycker och vätskeersättning

Socker eller sötningsmedel i alla dessa.

- **Energidrycker**- gör dig pigg kortvarigt och låg kort stund senare. Tillsatser som t ex koffein. Sliter på kroppen, hjärtat och hjärnan.
- **Sportdrycker**- vissa är bättre än andra, men innehåller syntetiska tillsatser. Behövs generellt inte för normalidrottaren, men är snabb och viktig energi för eliten.
- **Vätskeersättning** som t ex Resorb är ett alternativ för att bibehålla vätskebalans, men kan inte "rädda" en vätskebalans som redan är ur balans. Överdriv inte intaget då vätskan blir gelébildande i kroppen.



Tips & Trix

Frukostar och mellanmålstips

- Naturell kvarg med bär och frukt
- Bär och frukt med en klick kokosgrädde och rostade kokosflakor (ha alltid en mängd rostat i en burk)
- Ägg kompletterar en frukost med protein, vilket även keso och kvarg gör.
- Ett kokt ägg med skalet kvar går bra att ta med sig i väskan som mellanmål
- Att baka sina egna "bars" är enkelt. Grunden kan vara havregryn och sen smaksätter man med t ex kokos, torkade tranbär, russin, kanel, kardemumma, fikon, dadlar etc. Bind ihop med äggvita, platta ut kompakt på en plåt och baka i ugnen på 200 grader ca 15 minuter.
- Energibollar är perfekta att ta med i väskan och att frysa in. Bra direkt efter träning. Mixa nötter, fröer, torkad frukt, jordnötter med lite vatten och smaksättning som t ex kakao. Rulla bollarna i chiafrön eller kokos.
- Smoothies med kvarg istället för yoghurt ökar proteinhalten om man vill det.
- Muffins med grövre mjöl med nermixad spenat, solroskärnor och en klick keso på är också ett perfekt mellanmål.
- Byt ut det vita brödet till t ex danskt rågröd som innehåller helkorn, som magen får jobba mer med. Det gör att du står dig längre på frukosten.
- Lägg på groddar eller skott (solrosskott, ärtskott mm) på mackan så får du i dig många bra vitaminer och mineraler.

Lunch och middagstips

- Öka grönsakerna på tallriken och variera dem mer. En "snabbrätt" är rostade rotsaker i ugn med kallskuret som rostbiff eller parmaskinka. Tar ca 20 minuter i 225 grader om bitarna är ca 3x3 cm stora.
- Ät mer fisk och framförallt mer fet fisk som lax.
- Ät gärna kall potatis som är en långsammare kolhydrat.
- Övergå till råris och även mer spannmålsprodukter som mathavre och matvete.

Förenkla vardagen

- Laga fler rätter på söndagen i fler portioner och frysa in eller ät under veckan.
- Koka 10 portioner råris & frysa in i portionspåsar.
- Gör en soppa på överblivna grönsaker.
- Frysa in bananer i skivor, som börjar bli övermogna. Använd till smoothies.
- Gör rawbollar & egna bars, frysa in.
- Koka ägg & ta med som mellanmål
- Ta hjälp av alla familjemedlemmar.
- Gör en genomgång av kylan 1 gång i veckan.
- Ha listor på basvaror som du alltid vill ha hemma. Bocka av den vid inköp.



SAMMANFATTNING

Vad?

- Ät kvalitativt protein- mer växtbaserat och eko
- Ät mer fett från Omega 3-källor och mindre Omega 6
- Ät kallpressat fett kallt, så finns näringen kvar.
- Basera kosten på långsamma kolhydrater som grönsaker, matgryner, råris och bulgur.
- Ät mer fullkorn och lösliga fibrer som havregrynsgröt, kål, rotsaker och bladgrönsaker.
- Ät olika grönsaker och frukt. Ät 500 g frukt & grönt/dag!
- Uteslut energidrycker helt!!

Hur?

- Sitt ner och ät i lugn och ro. Medveten närvaro i måltiden!
- Ta hjälp med matlagningen av alla familjemedlemmar.



Havrebar med jordnötter & tranbär

20 st 170 kcal/st

- 3 dl havregryn
- 3 dl jordnötter (går att byta ut till andra nötter & fröer)
- 3 st äggvitor
- 2 dl kokosflagor
- 2 dl torkade tranbär
- 2 dl russin
- 0,5 dl honung
- 1 msk riven färsk ingefära
- 1 msk malen kardemumma

Sätt ugnen på 175 grader.

Mixa alla ingredienser i en matberedare till en grovhackad massa.

Tryck ihop till en kaka ca 20x30 cm på en plåt med bakplåtspapper.

Skär kakan i 5x5 cm bitar och grädda i 15 minuter.

Låt svalna och bryt isär kakorna.



HÄLSOHJULET



Hitta balans och fundera över om du ligger väldigt lågt på något av detta. Vad kan du dra ner på för att öka det som är för lågt?

Till sist: Ät mer hunger, själ, hjärna och hjärta! Påminn dig om hur italienarna ser på måltiden som viktig i så många olika aspekter 😊



För vidare frågor, inspiration och kontakt med Kreativa Kök och Cecilia Walton. Vill du ha Cecilia som föreläsare till arbetsplatsen? Eller göra en teamaktivitet med din arbetsgrupp?



070-684 16 65



kontakt@kreativakok.se



facebook.com/Kreativakok/



[kreativakok](https://www.instagram.com/kreativakok)