# Fotbollsenergi

Rörelse kräver framförallt vatten och kolhydrater. Vanlig mat och mellanmål räcker utmärkt. Följande tre punkter behöver balanseras för att få ut det bästa resultatet av din träning:

1. Sömn/vila - lätt/måttlig träning ~8h/natt
2. Mat/vätska - balanserad normal kost och 1½-2 liter vatten/dag
3. Progressiv träning - öka träningsdos långsamt över tid

Det finns inga genvägar, kosttillskott och andra dyra produkter behövs *inte* vid lätt/måttlig träning. Det är pengar i sjön och ibland även kontraproduktivt. Följ dock alltid kostråd/kosttillskott ordinerad av dietist eller läkare. När man äter ordentligt, och inte snålar på kolhydrater, protein eller fett, så minskar suget av annat onödigt. Äter man specialkost, behöver man själv ta reda på så man får i sig ordentligt.

## Energidryck

Energidryck är den dryck i matbutiken/kiosken som hittas i kylen nära kassan. Dessa drycker innehåller kolsyra och koffein(även andra tillskott som t.ex. Taurin). Dricks i samma syfte som cola eller kaffe. Energidryck är centralstimulerande och ger mental vakenhet, som kaffe. Energidryck, tobak, nikotin, alkohol är inget som behövs för träning, dessa produkter är endast till för att företagen ska tjäna pengar, de har inget självändamål i sig, och inget kroppen behöver.

> Q: Behöver jag dricka energidryck för att klara fotbollsträningen?
> A: Nej, vanlig mat och mellanmål räcker utmärkt, ta med vatten och frukt till träningen.

### Rekommendationer Livsmedelsverket

För ungdomar(under 16 år), max 70 mg koffein per dag. Detta motsvarar ungefär en liten kopp bryggkaffe eller knappt en tredjedels burk av en vanlig energidryck. För höga intag hos unga/vuxna kan leda till sömnproblem, hjärtklappning, oro, illamående och koncentrationssvårigheter.

> Använd **INTE** energidryck för att släcka törsten eller som vätskeersättning när du tränar eller anstränger dig fysiskt.

## Sportdryck

Vid hårdare och framför allt längre träningspass/tävlingar >90min, är sportdryck, energibars, gels och torkad frukt bra under hela tiden. Dessa innehåller kolhydrater(vanligt socker och fruktsocker) samt smaksättning(ibland koffein). Beroende på intensitet och träningsnivå är intag på 60-120g/h vanligt. Egen sportdryck eller energibars, går bra att fixa hemma i köket. Sportdryck återställer även vätskebalansen i kroppen. Tänk på att man måste öva in tåligheten med sportdryck och gels. Kroppen behöver kolhydrater för att prestera på max.

> Q: Behöver jag dricka sportdryck för att klara fotbollsträningen?
> A: Nej, vanlig mat och mellanmål räcker utmärkt, ta med vatten och frukt till träningen.

## Vätskeersättning

Vätskeersättning behövs vid hårdare/längre ansträngning, speciellt i värme. Vätskeersättning behövs även vid sjukdom. Vätskebalansen i kroppen är den enskilt viktigaste komponenten som påverkar prestationsförmågan. Vätskeersättning blandar du enklast själv, blandningen är en salt- och sockerlösning och är universell för alla(friska/gravida/sjuka/...). Köp ersättning på apoteket till små barn, då saltkoncentrationen är extra viktig. Kroppen behöver bra vätskebalans för att prestera på max.

> Q: Behöver jag dricka vätskeersättning för att klara fotbollsträningen?
> A: Nej, vanlig mat och mellanmål räcker utmärkt, ta med vatten och frukt till träningen.

## Snabba fotbollsspelare

Vi avslutar med att inspireras av några riktigt snabba (f.d.) fotbollsspelare:

- Carmen Cernjul - Hammarby IF(paus), tävlar även för Spårvägens FK, 3000m bana på 8:54.26
- Andreas Almgren - AIK till 2013, tävlar för Tureberg FK, 3000m bana på 7.26,48

## Referenser


- Livsmedelsverket Energidrycker
- Så mycket energidryck är okej för unga att konsumera
- Är energidrycker bra för löpning?
- 1177 Vätskeersättning
- 1177 Bra mat vid regelbunden träning
- Näringsvärden för torkad frukt
- Gör dina egna energikakor
- The Sports Nutrition Industry Don't Want You To See This
- What Supplements Are Pro Cyclists ACTUALLY Using In 2026?