



Kostråd till idrottande ungdomar

Kostråd till idrottande ungdomar

Protein

Proteinrik kost är det bästa för både styrka och uthållighet. Vid styrketräning är proteinerna ett måste för att bygga upp muskelmassa. För styrka och explosivitet har proteinet muskelbyggande egenskaper. Även uthållighetstränande gör rätt i att äta mycket protein. Löpning ger en muskelnedbrytande effekt och det krävs protein för att reparera muskelmassan och återhämta kroppen.

Kolhydrater

Kolhydrater är kroppens främsta bränsle. Det finns lagrat som glykogen inne i musklerna där det snabbt kan omvandlas till energi. Det gäller dock att äta rätt typ av kolhydrater, vid rätt tidpunkt. Långsamma kolhydrater, som vi får främst från fullkornsprodukter, är de bästa att äta till alla mål utom det första direkt efter träning. Äter du var tredje till var femte timme bevarar du blodsockret på en jämn nivå och du har allra bäst chanser att bevara muskelmassa och du håller dig pigg hela dagen.

Fett

Fett är inte alls lika snabbt till att bidra med energi till musklerna men fungerar däremot fint när det gäller att bidra med lite energi under lång tid som vid mer lågintensiv träning. Fett behövs för att vår fettförbränning ska vara aktiv och skyddar våra celler. En alltför fettsnål kost är alltså inget man toppar formen med.

Vatten

Har du inte tillräckligt med vätska i kroppen försämras din prestationsförmåga. Drick vatten regelbundet under hela dagen. Normalt behöver vi 1 – 1,5 liter vatten om vi **inte** idrottar. Vid idrottande 2 – 3 liter genom både mat och vatten. 30 minuter innan match eller träning 2 – 3 dl vatten, 2- 3 dl före start och under match eller träning 2 – 2,5 dl var 15 – 20 minut. Vattnet hjälper oss reglera kroppstemperaturen, transportera runt näring och transportera ut avfall.

Vitaminer

A-, E- och D-vitamin är fettlösliga vitaminer, C- och B-vitaminer är vattenlösliga. De har alla livsviktiga funktioner och behövs för vår prestation. C- och E-vitamin är viktiga antioxidanter. D-vitamin har visat sig påverka vår prestationsförmåga extra mycket. Ju mer energi du förbrukar desto mer behöver vitaminer kräver kroppen.

Mineraler

Mineralerna är inblandade i många viktiga funktioner. Järn behövs för bildningen av nya blodkroppar. Dessa transporterar syret från lungorna ut till musklerna vilket är av extra vikt för prestationen. Magnesium krävs för muskelkontraktionerna och även en liten brist kan resultera i muskelkramper.

Tips om mineraler och vitaminer

Ett ämne som stärker koncentrationsförmågan är zink. Brist på detta leder till trötthet, koncentrationsproblem, depression och humörsvingningar. Bästa zinkkällorna är kött, lever, skaldjur och fullkornsprodukter. Även brist på andra mineraler som koppar, järn och magnesium sänker koncentrationsförmågan.

Brist på järn kan leda till sämre uppmärksamhet, fördröjer förmågan att tänka logiskt, trötthet, minskar inlärningen och påverkar minnet. Extra noga att tjejer fyller på med järn.

Extra viktigt att fylla på med C-vitamin som har många olika funktioner i kroppen. Det behövs bland annat för att bygga upp kroppens brosk och benvävnad. Den hjälper även till att ta upp järnet bättre. Dessutom fungerar C-vitaminet som en antioxidant och stärker ditt immunförsvar. Tips. Gul paprika innehåller 4 ggr mer C-vitamin än en apelsin och grön paprika dubbelt så mycket mer. Alla vitaminer är viktiga för oss och med en färgglad kost kan vi tillgodose oss dessa.

Här kommer tips på vilka livsmedel du hittar mineralerna

Koppar	Håller bindväven frisk. Finns i bl. a nötkött, hummer och nötter. Underlättar järnupptaget.
Zink	Bättre läkning och håller blodsockret på bra nivå. Finns bl.a. i mozzarella ost, rödbetor, pumpakärnor och solrosfrön.
Magnesium	Krävs för muskelkontraktionerna och även en liten brist kan resultera i muskelkramper. För mycket kalcium tar ut magnesiumet. Magnesiumet gör också att vi sover gott och slipper ”pirr i benen”. Finns i bl.a. spenat, getost, banan och sesamfrön.
Kalium	Reglerar PH-värdet. Finns bl.a. banan, potatis och palsternacka.
Kalcium	Kroppens största mineral. Lindrar kramp och värk. Finns bl.a. i gröna blad, nypon mjölkprodukter
Järn	Viktigt för idrottare och växande tonåringar. Järnbrist gör att kroppen får svårare att transportera runt syret i blodet = trötthet Finns i bl.a. nässlor, persilja, mangold, vetekli, blodmat, vetegroddar, skaldjur och bladgrönsaker.

Hur bör vi då lägga upp matsedeln?

Frukost

Efter att ha sovit en hel natt är kroppens blodsocker lågt och glykogenlagren är i princip slut. Då är det extra viktigt att fylla på med kolhydrater. Gröt eller naturell yoghurt med bas müsli som du toppar med skivad banan eller äpple och kanske lite russin är helt okej. Ägg och fullkornsbröd är ett utmärkt sätt att starta dagen på. Tips! Om du upplever att du blir hungrigare när du ätit en grötfrukost kan du med fördel strö på nötter och frön som gör att målet blir mer energirikt och mättande.

Lunch

Lunchen bör vara dagens största mål. Ät av skollunchen även om den kanske inte är så god eller ens speciellt bra. Den är ändå mycket bättre än att du hoppar över att äta eller bara tar en macka. Kolhydrater i form av ris, pasta, och potatis samt protein i form av kött, kyckling, fisk och ägg. Och antioxidanter i form av grönsaker – så mycket det bara går.

Middag/före träning

Före träning är det extra viktigt med långsamma kolhydrater. Fullkornsprodukter men även vanlig pasta är okej. Äter vi snabba kolhydrater blir vi först pigga och kort därefter trötta precis innan träningen börjar. Detta beror på att blodsockret åker som en jojo upp och ner. Ät 1-2 timmar före träning. Tänk på att kolhydraterna är det främsta bränslet för kroppen och det behövs före träning. Välj kött, fisk, kyckling eller ägg och grönsaker till detta.

Efter träning

Fyll på med energi så fort som möjligt – inom en halvtimme för att kroppen ska kunna återhämta sig optimalt. Ett bra återhämtningsmål innehåller snabba kolhydrater och en fullvärdig proteinkälla. Russin eller banan och keso, en macka med ost och skinka, fil och flingor plus ett ägg.

Att det är okej med snabba kolhydrater efter träning beror på att de ger ett snabbt insulinsvar i blodet vilket resulterar i en snabbare och effektivare återuppbyggnad av de muskler som brutits ned under träningen. Protein skyddar mot muskelnedbrytning och kroppen blir starkare stället för svagare. Om vi inte tränar på kvällen bör kvällsmålet framför allt innehålla proteiner och långsamma kolhydrater.

Mellanmål

Till ovanstående måltidschema bör läggas två, tre mellanmål utspridda över dagen. Exempel på bra mellanmål är frukt, egengjorda bars, gröt, naturella nötter, fullkornsmacka med skinka, naturell yoghurt med bär eller frukt.

Vad äter du?

Vi lär oss ner om kostens betydelse

Ta några minuter för dig själv, utan att prata med någon och tänk efter hur din dag ser ut – matmässigt. Ser den lika ut under vanlig dag, träningsdag och matchdag? Eller äter du olika? Gör några anteckningar om vad du brukar äta. Notera även om du inte äter frukost, mellanmål förmiddag/eftermiddag osv.

Datum: _____

Datum: _____

FRUKOST

FRUKOST

Mellanmål

Mellanmål

LUNCH

LUNCH

Mellanmål

Mellanmål

MIDDAG

MIDDAG

Övrigt

Övrigt



Vad äter du?

Gör gärna noteringar vid ytterligare två andra tillfällen

Datum: _____

FRUKOST

Mellanmål

LUNCH

Mellanmål

MIDDAG

Övrigt

Datum: _____

FRUKOST

Mellanmål

LUNCH

Mellanmål

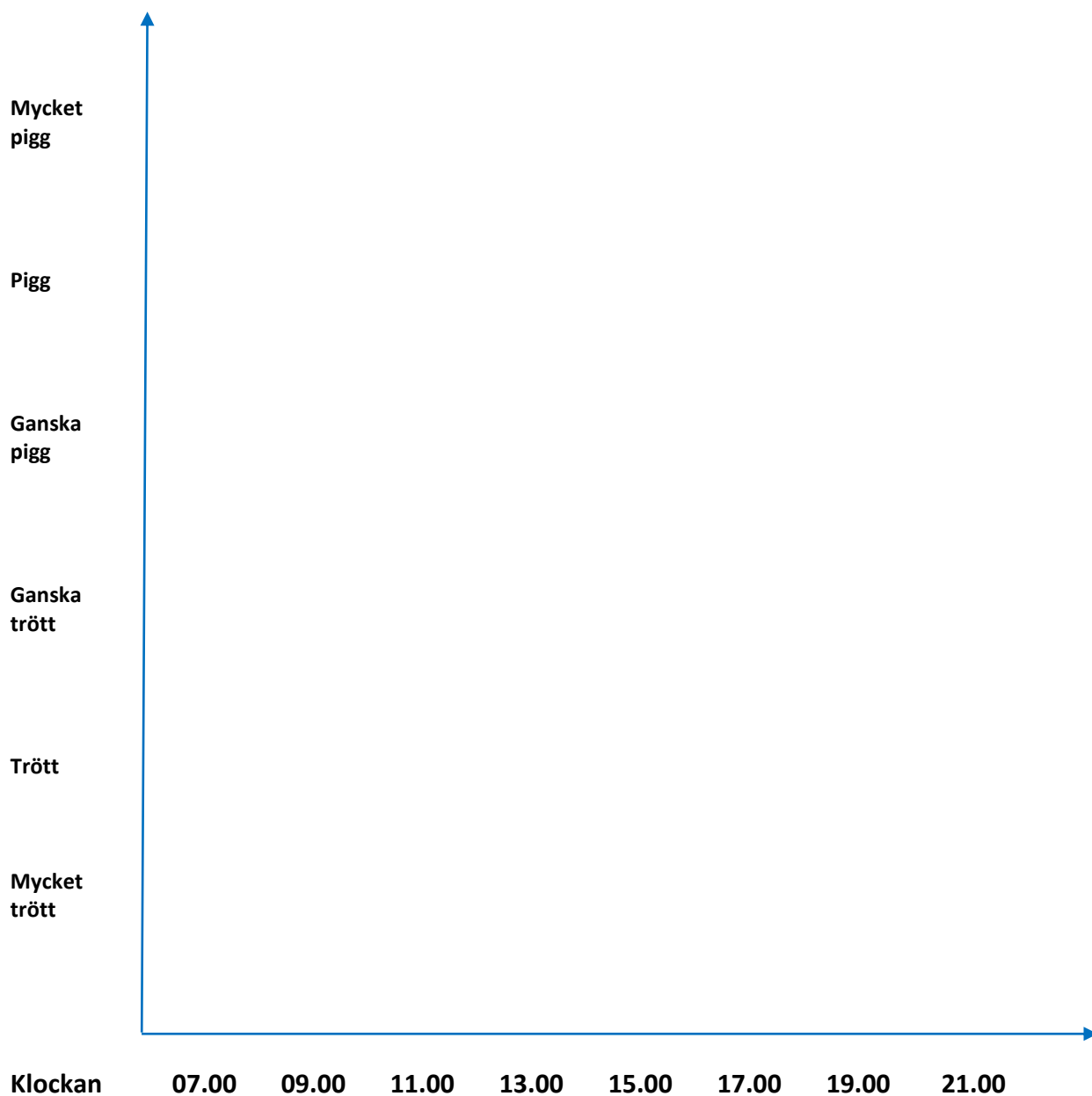
MIDDAG

Övrigt



Min energikurva

Rita Din energikurva från morgon till kväll



SISU Idrottsutbildarna

utbildar och utvecklar idrotten!

Kontakt

Postadress Box 975, 801 33 Gävle
E-post info@gavleborg.rf.se
Hemsida www.sisuidrottsutbildarna.se/gavleborg

Här hittar ni oss

Bollnäs/Ovanåker	Kulturhuset, Collinigatan 12, Bollnäs
Gävle	Nobelvägen 2, 802 67 Gävle
Ljusdal	N. Järnvägsgatan 42, Ljusdal
Hudiksvall/Nordanstig	Drottninggatan 6, Hudiksvall
Söderhamn	Hällåsen 606, Söderhamn

Materialet är framtaget i samverkan mellan SISU Idrottsutbildarna Gävleborg och Sara Pålbrant, diplomerad kost och näringsrådgivare.