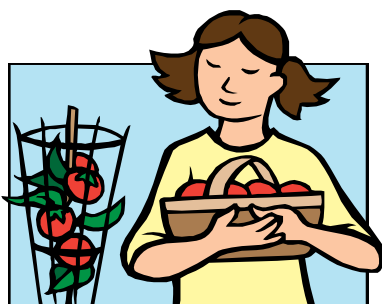




# VAD SKA DU ÄTA FÖRE, UNDER OCH EFTER TRÄNING?

Nacka GFs rekommendationer





## VAD BÖR DU ÄTA FÖRE, UNDER OCH EFTER TRÄNING

Det här materialet har kommit till efter diskussioner i styrelsen om barns behov av bra kost i samband med träning. Nacka GF har under flera år bedrivit ett projekt för barn som rör sig för lite och väger för mycket. Men vi vet att barn som rör sig mycket ofta får i sig för lite energi.

Vi hoppas att detta material kan tipsa föräldrar och barn om vad som är bra mat i samband med träning och tävling.

### Balans

Att äta precis så mycket man behöver är det viktigaste för en idrottare. Hur mycket energi man behöver beror på ålder, kön, kroppsvikt, kroppssammansättning, vilken typ och vilken mängd av träning. Idrottare äter ofta för lite. Detta kan leda till skador, infektioner och sämre tränings- och tävlingsresultat. Äter man för lite riskerar man att få problem med sjukdomar, problem att behålla vikten och problem med att kunna öka muskelmassan.

De tre energigivande näringsämnena, kolhydrater, fett och protein ska intas i en sammansättning som passar ens aktivitet.

- Fördela maten jämnt över dagen
- Vid höga energibehov – öka antalet måltider i stället för storleken på måltiden
- Ät frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål



### Kolhydrater

Kolhydrater bör utgöra den största andelen i kosten. Tränar du 1-2 timmar per dag behöver du 6-8 gram per kg kroppsvikt. Tränar du däremot mer än två timmar per dag behöver du 8-10 gram per kg kroppsvikt. Exempel: du väger 50 kg och tränar tre timmar per dag, då är ditt kolhydratbehov 400-500 gram. Kolhydrater finns framför allt i bröd, gröt, müsli, flingor, pasta, ris, potatis, frukt och grönsaker.

- Ät enligt tallriksmodellen vid lunch och middag (1/2 tallriken pasta/ris/potatis) och ät bröd och grönsaker till varje måltid
- Ät mellanmål bestående av kolhydratrika livsmedel
- Ät kolhydrater direkt efter träning

Kolhydrater lagras som glykogen i musklerna och används som energi vid träning och tävling. Glykogeninlagringen i musklerna kan tränas upp så att större mängd glykogen kan lagras. När kolhydraterna i kroppen är slut "går du in i väggen". Det kan även inträffa när du har druckit för lite vatten. Direkt efter ett träningspass behövs kolhydrater för att snabbt lagra upp nytt glykogen i musklerna. Ät inom en timme och välj främst kolhydrater som går snabbt ut i blodet t ex blåbärssoppa, nyponsoppa, russin och liknande. När du sedan kommer hem är det dags för en riktig middag.

**Långsamma kolhydrater** är de produkter som är svårtuggade, svåra att koka sönder och som har skal eller hela korn kvar i produkten.

**Snabba kolhydrater** som finns i potatis, pasta, ris och bröd är lättare för kroppen att bryta ner vilket medför en snabbare tillförsel i blodet. Det är den process som gör att vi blir trötta och sugna när blodsockret sjunker.

**Tomma kolhydrater** är de som inte tillför något annat än energi. Det är godis och läsk som innehåller tomma kolhydrater. De innehåller inte heller vitaminer eller mineraler.



## Fett

Fett är en viktig energikälla och fettets kvalitet är viktig.

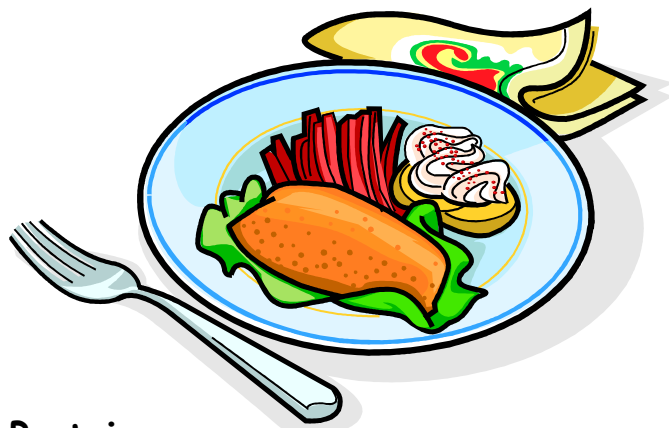
Tänk på att försöka äta mer enkelomättat och fleromättat fett. Enkelomättat och fleromättat fett finns i vegetabiliska oljor, margariner, fet fisk (makrill, sill, strömming, lax), solrosfrön, sesamfrön och nötter.

En kost med lite fett innebär att man måste äta stora mängder mat för att tillgodose energibehovet. Detta gäller främst de idrottare som behöver flera tusen kcal per dag. Vardagsmotionären behöver snarare tänka på att inte få i sig för mycket fett.

Fett är livsnödvärdigt eftersom det hjälper oss att ta upp fettlösliga vitaminer (A,D, E, K), håller oss varma, skyddar våra organ och hjälper till med hormonproduktionen i kroppen. Fett är vår bästa energikälla och mättar ordentligt. Tillsammans med socker är det vår främsta smakbärare som vi använder flitigt genom matlagingsgräddor och oljor.

Fett finns i två varianter där den ena är mindre bra. De fetter som inte är särskilt bra för kroppen innehåller "onda" kolesterol. De fastnar på insidan av dina blodkärl och kan på lång sikt orsaka proppar i kärlen. I bra fetter finns "goda" kolesterol som har i uppgift att dammsuga upp det "onda" kolesterol som fastnat på kärlets insida. Detta innebär att variation i kosten, där både onda och goda kolesterol tillförs kroppen kommer ge en bra balans i kärlen.

Onda kolesterol finns i mättat och härdat fett och goda kolesterol finns i enkelomättat och fleromättat fett. Välj vitt kött, fet fisk, avokado, nötter och oljor framför rött kött, feta mejeriprodukter, snacks och kakor. Barn behöver ordentligt med fett för att växa och extra tillskott är lämpligt upp till 2 års ålder.



## Protein

Proteinet är kroppens byggstenar och det som gör att vår muskulatur växer och utvecklas samt hjälper till att läka skador. Protein som finns i kött, fisk, ägg, mjölk, linser och bönor är viktiga för att kunna bygga upp alla celler, till exempel muskelceller och immunförsvarsceller. Äter man för litet protein är risken stor att immunförsvaret blir försvagat och att man inte kan bygga upp sin muskulatur. Undviker du fisk och kött måste du äta linser och bönor för att kunna tillgodose kroppens proteinbehov.

När vi rör oss mycket eller behöver bygga våra kroppar så ökar även vårt proteinbehov. Protein mättar ordentligt och bygger muskulatur som skyddar mot belastningsskador och ger ökad stabilitet. Idrottare behöver inte äta mer protein än andra. Det räcker att äta vanlig mat och att variera sig.



## Vatten

Vatten är vårt viktigaste näringsämne. Människan klarar sig inte utan vätska längre än några dygn medan man kan vara utan mat under betydligt längre perioder. Vid vätskebrist försämras prestationsförmågan drastiskt. Drink regelbundet vatten under hela dygnet. Ett glas per timme är en bra riktlinje. Inför träning drick 2-3 dl precis innan, och under träningen minst 4-8 dl per timme. Efter träningen drick 0,5 l direkt efter och återställ vätskebalansen timmarna efter träning.

Du bör dricka ordentligt för att ha en bra förbränning, koncentration och uthållighet oavsett ändamålet. 2-3 liter vatten per dag är lämpligt men bör ökas vid fysisk aktivitet eller värme. Kaffe, te, CocaCola och energidrycker innehåller mycket koffein som är urindrivande. Det innebär att om du bara dricker sånt på dagarna förlorar kroppen vätska istället för att behålla den. Tänk på att mineralvatten med smak, rött, grönt och vitt té inte är vätskedrivande utan räknas som vatten.

Öka ditt vätskeintag med 1 liter vatten extra per 10 grader från 25 grader. Dvs: 25 grader= 2-3 liter/dag och 35 grader: 3-4 liter/dag.



## Antioxidanter

Ju mer du tränar desto större belastning utsätter du din kropp för. Vid alla sorters stress (för lite sömn, för mycket träning, luftföroreningar etc) bildar kroppen ämnen som kan förstöra dina celler så att kroppen inte fungerar optimalt. Kroppen har ett eget försvarssystem för att kunna hantera detta men vid för stor belastning blir det obalanserat. Då behöver vi tillföra skyddande ämnen via maten. Dessa skyddande ämnen finns i framför allt frukt, grönsaker, fet fisk och nötter.

- Ät frukt och grönsaker 3-5 gånger per dag
- Ju mer färg desto bättre: grönt, rött och orange är färger som indikerar stora mängder antioxidanter
- Variera intaget efter smak och årstid
- Ät så många olika sorter som möjligt
- Ät fet fisk 3 ggr/vecka (lax, makrill, sill, strömming)
- Ät avokado varje vecka
- Ät nötter och frön regelbundet

## Måltidssammansättning

Oberoende av om måltiden är frukost, lunch, middag eller mellanmål skall största delen alltid bestå av kolhydratrika livsmedel. Vid huvudmåltiderna lägg upp halva tallriken med pasta/ris/potatis samt komplettera med grönsaker och frukt. Vid mellanmål och frukost skall huvuddelen bestå av gröt, flingor och bröd.

Förutom kolhydratrika livsmedel ät alltid något proteinrikt till måltiden. Till lunch och middag lägg upp en kvarts tallrik med det proteinrika livsmedlet. För att måltiden ska vara komplett behövs fett. Förutom detta gör sallads dressing av olja och använd margarin som smörgåsfett.

## Före, under och efter träning

Ät en rejäl måltid 3-4 timmar innan träningen (se stycket om måltidssammansättning). Drick 2-3 dl vätska.

1-2 timmar innan träning ät ett kolhydratrikt mellanmål för att kunna få ett lagom högt blodsocker som gör att du kan träna ordentligt utan att få lågt blodsocker. Ett glas juice med några smörgåsar, eller fil och flingor samt en banan kan vara lagom.

Under träning som pågår i mer än 1,5 timme tänk på att tillföra näring så att blodsockret bibehålls. Om blodsockret blir för lågt försämras prestationen genom att teknik och snabbhet försämras. Under tiden man tränar känner man inte av om blodsockret blir lågt så försök äta regelbundet varje timme och vänta inte till slutet av träningen innan du äter något – då kan det vara för sent. Du bör äta lättsmälta livsmedel som till exempel frukt, russin, riskakor och energikakor.

Direkt efter träning är det oerhört viktigt att tillföra näring så att kroppens återhämtning startar så fort som möjligt. Muskeln behöver ha välfyllda energiförråd så att muskeln kan jobba intensivt redan nästa dag. Detta är speciellt viktigt när man har hårda träningspass eller tävling flera dagar i rad. Drick juice eller nyponsoppa med en ostsmörgås, ät banan eller russin tillsammans med en drickyoghurt för att kunna få en optimal återhämtning.



## Mat vid tävlingar

Vid tävlingar gäller samma rekommendationer som under träning. Det kan däremot vara svårare att få i sig någon mat på grund av tävlingsnerv. Trots det måste man ge kroppen näring under en tävlingsdag för att hjärna och muskler ska kunna arbeta. Ett bra tips är att äta flytande livsmedel och frukt vilket är betydligt lättare för magen att smälta än fast föda. Undvik också livsmedel som innehåller stora mängder fiber, fett och protein eftersom dessa livsmedel ligger kvar länge i magsäcken och kan då ligga och störa. Bra livsmedel kan vara drickyoghurt, smaksatt mjölk, juicer och smoothies. Kom ihåg att dricka vatten regelbundet, annars är risken stor att du får vätskebrist med prestationsförsämring till följd.

- Börja dagen med en frukost bestående av gröt eller flingor samt smörgås. Drick gärna juice, mjölk, te eller vatten
- Ät lättsmälta livsmedel regelbundet under hela tävlingsdagen

- Om du kan äta fast föda tag med dig en matlåda med till exempel pasta-, potatis- eller rissallader med magert kött och grönsaker
- Drink vatten regelbundet under hela tävlingsdagen
- Undvik feta och proteinrika maträtter
- Avsluta dagen med en ordentlig middag
- 

Tänk igenom tider för mat och träning. Energin skall spridas ut jämnt över dagen. Glöm inte att äta efter träningen, helst något kolhydratrikt för att ersätta det glykogen som har förbränts under träningspasset. Detta gäller alla sporter - även de estetiska sporterna t ex dans och gymnastik.

### ***Kom ihåg***

... att kroppen inte bara behöver träning, utan också vila. All framgångsrik träning består av en balans mellan träning, mat och vila. Det är i vilan kroppen återhämtar sig och samlar ny kraft.

### **Slutsummering**

- Ät gott och varierat
- Ät många måltider
- Ät mer kolhydrater
- Ät mycket frukt & grönsaker
- Ät mycket fisk
- Drink mycket vatten

