



Mat & dryck! (Vad, var, när & hur)

Jag har sammanställt lite information kring mat och dryck som ett stöd för barn och föräldrar i BT-97. På första sidan står det kortfattat och i punktform om vad vi trycker på till barnen och på efterföljande sidor finns det en lite mer utförlig beskrivning.

🕒🕒 Starta dagen med en rejäl frukost.

🕒🕒 Ät alltid frukost, lunch, middag och mellanmål. Hinner du inte äta lunch/middag i god tid innan träning/match ät ett mellanmål.

🕒🕒 Drink lite vatten – ofta.

🕒🕒 Direkt efter träning/match drick *helst* en mjölkdryck (typ muu-mjölk, drickyoghurt, Gainomax) och ät *helst* en eller flera frukter (typ; banan, russin). Det går också bra med smörgåsar med pålägg.

🕒🕒 Vid pauser i träning/match (typ periodpaus eller paus i längre träning) drick vatten och om ni vill äta något så ät lite (typ en banan eller annan frukt). *Detta för att de kan få magbesvär om de äter för mycket nära inpå träning, se efterföljande sidor.*

🕒🕒 Ät inte godis eller drick läsk innan/efter träning/match.
Vi försöker hålla som regel att max äta godis en dag i veckan undantag vid kalas eller motsvarande

Tänk på att...

Kosten är en mycket viktig faktor för att kunna göra bra prestationer och den måste ha rätt sammansättning av kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineralämnen. Utöver huvudmåltiderna frukost, lunch och middag är det viktigt att äta ett stärkelserikt kvällsmål och rejäla mellanmål/återhämningsmål.

Energibalans

Grundförutsättningen för att en idrottsutövare skall kunna utveckla sin prestationsförmåga är att vara i energibalans. Äter man för lite i förhållande till träningsmängd/intensitet kommer energin att tas från redan uppbyggda näringsförråd. Muskulatur bryts ner och proteinet används till energiförsörjningen. ***Energibehovet prioriteras alltid före muskeluppbyggnad.***



Olika näringsämnen

Precis som en bil måste tankas måste människokroppen tankas. Via maten får människan påfyllning av näringsämnen. Näringsämnena kan delas in i två huvudgrupper, nämligen energigivande och icke energigivande.

Energigivande	Icke energigivande
• Fett (9,3 Kcal/g)	• Vitaminer (vattenlösliga, fettlösliga)
• Kolhydrat (4,1 Kcal/g)	• Mineraler (ex. järn, kalcium)
• Protein (4,1 Kcal/g)	• Vatten
• Alkohol (7,0 Kcal/g)	

Näringsämnenas funktion varierar. Fett och kolhydrater skall i första hand tillföra energi medan proteinets viktigaste roll är att fungera som byggnadsmaterial. Alkohol har ingen viktig funktion. Vitaminer och mineraler styr olika kemiska processer, uppbyggnad av ny kroppsvävnad och är viktiga för immunförsvaret. Vatten är en viktig beståndsdel i kroppsvätskor där kemiska reaktioner sker.

🕒🕒 **Kolhydrat**

Kolhydrater kommer från växtriket och är det gemensamma namnet för socker, stärkelse och kostfiber. Socker och stärkelse ger energi medan kostfiber främst ger volym åt maginnehållet, motverkar förstoppning och ger långvarig mättnadskänsla. Exempel på kolhydratiska livsmedel är: pasta, ris, bröd, gryn, bönor, linser, potatis, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär.

socker

Att godis och läsk innehåller mycket socker vet de flesta, men även det vi räknar som mat kan ibland vara väldigt sockerrikt. Se upp för ”dolt socker”! Genom att läsa ingrediens- och näringsvärdesdeklarationerna kan man se både den totala sockermängden och hur mycket socker som är tillsatt. Ett bra riktmärke kan vara att i bra mat bör inte mer än 10% av energin komma från tillsatt socker. En rekommendation är att minska på socker från läsk, godis och bakverk och byta ut det mot mer stärkelsesrika mellanmål som exempelvis smörgåsar, müsli och frukt.

Stärkelse

Stärkelse är den kolhydrat som idrottsmaten skall baseras på. Exempel på stärkelsesrika livsmedel är pasta, ris, bröd, gryn, müsli, potatis, bönor, linser, majs, ärtor och banan. Genom att välja gröt eller müsli till frukost, ris, potatis eller pasta till lunch och middag, bröd till alla måltider, banan och smörgås till mellanmål får man i sig mycket stärkelse.

Kostfiber

Det finns löslig och olöslig fiber. Löslig fiber finns t. ex i havre, korn, frukt och grönsaker. Den lösliga fibern motverkar höga blodsockertoppar.

Olöslig fiber finns rikligast i vetekli. Fibern ger volym åt tarminnehållet och håller tarmrörelserna igång så att det inte bildas tarmfickor. Den stora volymen gör att man känner sig mätt under lång tid och undviker att småata mellan måltiderna. Bröd och gryn innehåller olöslig fiber.

Snabba och långsamma livsmedel - Glykemiskt index

Beroende på hur snabbt eller långsamt blodsockerhalten stiger efter en måltid, talar man om snabba eller långsamma livsmedel. Sträva efter att äta mer av de långsamma och mindre av de snabba livsmedlen. *För en idrottsutövare är det bästa att ladda upp med långsamma kolhydrater men att utnyttja de snabba för en snabb återfyllning av glykogendepåerna efter träning eller match.*

Undvik snabba kolhydrater 2 timmar före match och träning för att motverka en höjning av insulinhalten med risk för senare blodsockerfall.

Tillförsel av snabba kolhydrater under fysisk aktivitet är däremot inget problem.

Protein

Protein behövs för uppbyggnad och underhåll av kroppens alla celler. Animaliska proteiner är fullvärdiga ur proteinsynpunkt medan vegetabiliska måste kombineras. Protein av högt biologiskt värde finns i kött, fisk, ägg, mjölk, fågel och ost. Bra vegetabiliska kombinationer är bröd + linser, majs/ris + bönor och majs + ärtor.

Modern forskning har upptäckt att det finns långsamma och snabba proteiner precis som fallet är med kolhydrater. Protein kasein ligger kvar länge i magsäcken och är ett långsamt protein. Det är ett protein som har stor betydelse för att hindra kroppens nedbrytning av muskelprotein. Ett annat snabbare protein, vassle, är bra på att bygga upp muskelprotein.

Mjölk och äggprotein har bra proteinkvalité och innehåller såväl kasein som vassle. En annan likhet med kolhydrater är att protein bör intas direkt efter träning eftersom upptagningsförmågan är förhöjd då.

Fett

Fett kommer från både växt- (vegetabiliskt) och djurriket (animaliskt). Den största andelen fett vi får i oss kommer vanligtvis från matfett (det vi steker i och det vi har på smörgåsen) och från mjölkprodukter (grädde, filmjölk, ost).

Fett har ju högre energitäthet än kolhydrat så det behövs inte lika stora mängder för att få i sig tillräckligt med energi.

Vi ska sträva efter att både sänka det totala intaget av fett och att välja mer enkel- och fleromättat fett. Mättat fett kommer främst från djurriket och finns i charkprodukter, mjölk och mjölkprodukter. Rent kött har ett lågt fettinnehåll. Fleromättat fett kommer från växtriket och feta fiskar.

Vitaminer, mineraler och antioxidanter

A, D, E och K vitaminer är fettlösliga och kan lagras i kroppen medan B och C vitaminer är vattenlösliga och svårare att lagra. Varje vitamin och mineralämne har en bestämd funktion som inte kan övertas av ett annat vitamin/mineralämne. En överdosering av vitaminer och mineraler har ingen positiv effekt. Det är alltså inte så att ju mer desto bättre. Tvärtom kan faktiskt en överdosering innebära förgiftning.

Vätska

Den fysiska arbetsförmågan och koncentrationsförmågan minskar vid vätskeförlust (svettning). Vältränade klarar som regel vätskeförlusten bättre än otränade, men de individuella skillnaderna är ganska stora.

En signal om att man har vätskebrist är om urinen är mörk, den skall vid vätskebalans vara ljus.

Under ett hårt träningspass är det inte ovanligt att förlora vätska motsvarande 1-2% av kroppsvikten. Arbetsförmågan kan då minska till 75-80% av den normala kapaciteten.

□□ Mathjulet (kostcirkeln)

Mathjulet kallas även för kostcirkeln. Det är viktigt att man i ett långtidsperspektiv äter av alla delar i mathjulet så att man får i sig alla näringsämnen som man behöver. Om det inte blir 100% rätt någon enstaka dag må vara hänt. Mathjulet är uppdelat i sju olika delar.

- Mjolk och ost
- Kött- fisk- ägg
- Frukt och bär
- Grönsaker
- Rotfrukter och potatis
- Bröd och spannmålsprodukter
- Matfett



Nedan beskrivs några förslag till sammansättning av måltider.

Frukost

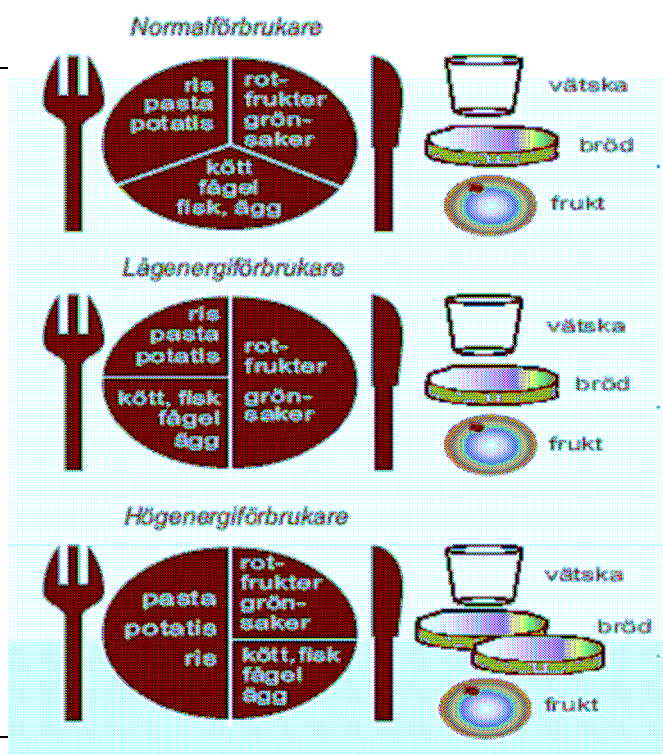
Havregryns-, manna- eller risgrynsgröt, müsli, mjölk, filmjölk, juice, yoghurt, sylt, frukt, olika typer av bröd, pålägg typ ost, hamburgerkött, gurka, tomat och paprika.

I gröten, müsli och brödet finns kolhydrat, järn och B vitaminer. I frukten och grönsakerna finns C vitamin och mineraler. C vitamin i måltiden gör att man kan ta upp mer av det järn som finns i gröten, brödet och müsli. Brist på järn leder till sämre syretransport som i sin tur leder till sämre prestationsförmåga.

Lunch och middag

En rekommendation är att försöka äta fisk lite oftare. Fiskgrytor med grönsaker är gott till ris eller pasta. Ät alltid bröd till måltiden och drick vatten eller mjölk till maten. Avsluta gärna med en enkel efterrätt, frukt, fruktsallad, glass med bär, yoghurt med frukt eller bär, kräm och mjölk eller bär och mjölk. Välj beroende på energibehov. Nedan ges förslag på sammansättning av lunch och middag för en hel vecka. I samtliga huvudmål skall sallad ingå.

Lunch	Korv stroganoff med kokt potatis
Middag	Ugnsbakad fisk med ris och riven morot
Lunch	Nötfärsbiffar, sås och kokt potatis
Middag	Pasta med paprika och ostsås
Lunch	Stekt kyckling (1/4) med ris
Middag	Spagetti med köttfärsås
Lunch	Köttgryta med tomat och kokt potatis
Middag	Pasta blandad med korv
Lunch	Stekt fläskkotlett gratinerad med ost samt ris
Middag	Pasta med mjukost och rökt skinka
Lunch	Lasagne
Middag	Tonfisksallad med ris
Lunch	Köttbullar med makaroner
Middag	Fiskgratäng med kokt potatis och kokt broccoli



Mellanmål och "återhämtningsmål"

Många går direkt till träningen efter skolan och har inte tillgång till lagad mat. Då gäller det att ta sitt ansvar, vara förutseende och planera hur mellanmålet skall tillgodose energi- och näringsbehoven.

Ett bra sätt kan vara att när man lagar mat passar man på att laga lite extra om det är sådan mat som går att ta med, t ex makaronisallad eller kalla pannkakor. Vid frukosten kan man göra några extra smörgåsar. Tillsammans med en påse müsli, någon yoghurt eller mjölkprodukt blir det ett bra mellanmål. Komplettera gärna med någon frukt. Kall potatis på smörgåsen ger extra kolhydrat och är gott med kaviar eller skinka.

Andra enkla och bra förslag på mellanmål är 2-3 släta vetebullar och 3 dl mjölk, 1 tallrik nyponsoppa med skorpor och frukt av alla slag. Utan mellanmål är det i stort sett omöjligt för en högennergiförbrukare att få i sig tillräckligt med energi.

Ett "återhämtningsmål" äts i *direkt anslutning* efter ett träningspass eller match och kan gärna innehålla ca 1,5 g snabba kolhydrater per kg kroppsvikt och 10-12 gram protein.

Exempel på bra "återhämtningsmål" ges nedan. Öka gärna något på mängden russin o banan eller komplettera med en vetebulle för att höja mängden kolhydrat.

5 dl drickyoghurt + 1 banan	88 g KH	16 g P
5 dl Muumjolk+1 dl russin	82 g KH	20 g P
1 Gainomax+1,5 banan	75 g KH	13 g P
6 dl nyponsoppa+50 g keso	72 g KH	7 g P

Produkt	Vassleprotein	Kasein	Producent	Webb-adress
Mini Max	60%	40%	Semper	www.semper.se
MUU Mjölkdirk	25%	75%	Arla	www.arla.se
Addera plus	100%		Semper	www.semper.se
Gainomax Recovery	10-15%	85-90%	Norrmejerier	www.norrmejerier.se

När ska man äta

För att motverka olika obehag från magen bör man äta i god tid före fysisk aktivitet och välja sådan mat som är lättsmält så inte magsäcken är fylld när man skall träna eller tävla. Eventuella besvär och tömningstider är mycket individuella men nedanstående tidsangivelser kan ses som grova riktmärken och avser en "normalportion".

Inom 30 min:	Glukos och fruktosdryck, alkohol. Rent vatten kan magen tömma ca 1,5 dl per 15 min.
30-60 min:	Te, kaffe, mager mjölk, mager soppa.
1-2 tim:	Fet mjölk, yoghurt, choklad, mager ost, vitt bröd, löskokt ägg, potatismos, kokt ris, kokt fisk, fruktkompott.
2-3 tim:	Magert kött, kokta grönsaker, pasta, hårdkokt ägg, omeletter, bananer.
3-4 tim:	Hårt bröd, fet ost, färsk frukt, stuvade grönsaker, grönsallad, lättgrillat kött, skinka.
4-5 tim:	Grillat kött och fisk, bönor, köttfärssås.
5-6 tim:	Bacon, rökt lax, tonfisk i olja, potatischips, fläskkött.
Upp till 8 tim:	Sardiner i olja, vissa kålsorter.

LYCKA TILL!