

## **Kostråd**

Som nog de flesta vet är innebandy en intensiv sport där spelarna till större delen ligger nära sin maxpuls. Det gör att energiutvinningen övervägande sker utan tillräcklig tillgång på syre. Energin kommer då av genom spjälkning av kolhydrater i musklerna samtidigt som mjölksyra bildas. Därför är det av stor vikt att kroppen har fyllts på med tillräcklig mängd kolhydrater innan match och träning. Då spelet dessutom sker i varm inomhusmiljö är även vätsketillförseln av största vikt.

Vi ska i den här avdelningen försöka ge lite råd om hur du kan hantera energitillförsel på ett bra sätt.

---

### **Tre grundregler**

Se till att få i dig tillräckligt mycket av rätt sammansatt kost! Får du i dig för lite mat tillgodogör du dig inte träningen och i stället för att kroppen byggs upp slits den.

Drick mycket vatten! Vätskebrist slår till fort och reducerar din prestationsförmåga.

Ät mat med mycket kolhydrater! För att orka hålla maximalt tempo måste kroppen ha mycket kolhydrater lagrade i musklerna. Har muskeln för lite kolhydrater går den över till fettförbränning i stället. Då kan inte kroppen producera energi tillräckligt fort och det resulterar i att tempot sänks.

---

### **Idrottens tallriksmodell**

För att få rätt sammansatt kost bör man följa något som kallas för Idrottens tallriksmodell. Den går ut på att ha följande fördelning på tallriken:

½ ska vara pasta, ris eller potatis

¼ ska vara kött, fisk, fågel eller ägg

¼ ska vara rotfrukter och grönsaker

Pasta, ris och potatis gör att du får tillräcklig mängd energi. Kött, fisk, fågel och ägg gör att du får tillräcklig mängd protein för uppbyggnad och återhämtning. Dessutom får du i dig fett, vitaminer och mineraler.

Utöver ovanstående tallrik ska du även äta bröd och dricka vatten eller mjölk. Bra är dessutom att avsluta med frukt eller bär som efterrätt.

Till frukost och kvällsmål är gröt, fil, müsli, frukt, mjölk och vatten i olika kombinationer lämpligt att få i sig.

## Vätska

Varje dag behöver du få i dig 2-2,5 liter vätska. Ungefär en liter av detta får du i dig när du äter och det övriga måste du då alltså dricka. Om du sedan tränar i hög intensitet inomhus tappar du ytterligare ungefär 2 liter/timme. Detta måste du givetvis kompensera för genom att dricka tillräckligt mycket under och efter träning och match. Bra är alltid att börja ladda upp vätskedepån med att dricka redan innan tränings- eller matchtillfället.

Bäst är att dricka vatten eller någon typ av sportdryck med en sockerkoncentration på max 2,5 %. Högre sockerkoncentration kan framkalla illamående.

Recept på sportdryck:

*1 liter vatten*

*25-50 gram druvsocker*

*1-2 gram salt*

*Pressad apelsin eller citron för smaken*

---

## Kost i samband med träningsperioder

Under träningsperioder är det naturligtvis viktigt att fylla på kroppen med tillräckligt stor mängd energi. Detta för att ersätta den energi som har förbränts och för att ladda för nästa träningspass.

I de här perioderna är det viktigt att frukost, lunch, middag, kvällsmål och eventuella mellanmål planeras in på ett bra sätt. Tumregel är att 2-3 timmar före träning ska du äta långsamma livsmedel och så fort som möjligt efter träning ska du äta snabbare livsmedel.

