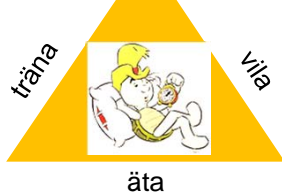


# ÄT SÅ DU ORKAR



Elisabeth Johansson  
Leg.sjukgymnast  
elisabeth@justdet.nu



Endre IF F03  
20 februari 2017

## ELISABETH JOHANSSON



elisabeth@justdet.nu  
tele 073-693 27 84

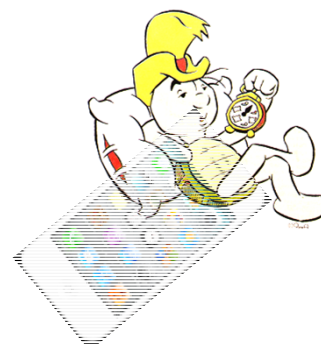
## SÖMNBEHOV

- Utvilad  
→ 8-9 tim
- Tillväxt och reparation
- Stärkt immunförsvar
- Humör
- Kunskaper repeteras och förstärks
- *Tupplur!*

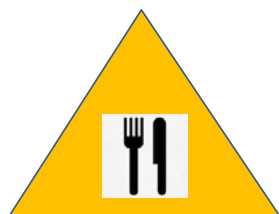


## SÖMNBRIST kan ge

- Mer trött
- Svårt ta till sig träning
- Problem med tex minne, planering, vara i grupp
- Ökad skaderisk
- Oftare förkyld
- Huvudvärk
- Falsa hungerkänslor
- Krånglande mage



## ENERGIBALANS



## ALLA MÅL RÄKNAS

För att tänka klart måste  
hjärnan få bränsle



MÅL-görande

MÅL-tider

## BRA KOSTVANOR

Direkta effekter är att du

- orkar mer i vardagen
- blir mer skärpt
- orkar träna mer
- presterar bättre
- pigg och glad



## HOPPA INTE ÖVER MATEN

- Nedsatt prestationsförmåga kropp & knopp
- Tär på dig själv
- **Födösök** → okoncentrerad och rastlös
- Sämre immunförsvar
- Ökad skaderisk
- Påverkar hy, hår, naglar
- Magproblem



## Skelettets utveckling



Bli  
inte  
80 år  
i  
förtid  
!!

## www.sunnjenteidrett.no

### RETNINGSLINJER FOR KONKURRANSENEKT

Den dårlig ernærte utøveren



## BENSTARK – ÄT SOM EN KATT



## DU BLIR VAD DU ÄTER

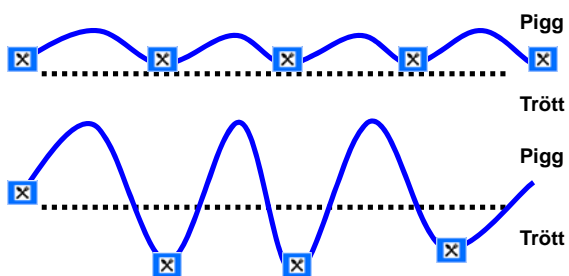
- Ät allt men inte alltid
- Ät i lugn och ro - tugga!
- Köp bra råvaror och laga maten själv!

**NIX kosttillskott**

- Timing



## ÄT REGELBUNDET



13

## MÅLTIDSORDNING

- Frukost 25%
- Mellanmål 10%
- Lunch (middag) 25%
- Mellanmål 10%
- Middag (kvällsmat) 20%
- Kvällsmål 10%



## SKALMANTIDER

- Kl. 06.30 frukost
- Kl. 09 mellanmål
- Kl.12 lunch
- Kl.15.30 mellanmål
- Kl.17 **träning**
- Kl.19.30 middag
- Kl. 21 i säng



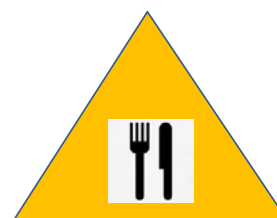
## SKALMANTIDER

- Kl. 07 frukost
- Kl. 09.30 mellanmål
- Kl.11.45 lunch
- Kl.14.15 mellanmål
- Kl.16.45 middag
- Kl.18.15 **träning**
- Kl.20.33 återhämtningsmål
- Kl.21 kvällsmål
- Kl.21.45 i säng



## SKALMANTIDER

- Kl.06.30 frukost
- Kl.08.30 **match**
- Kl.09.10 åh/mellanmål
- Kl.10 **match**
- kl.10.45 åh
- Kl.12 **match**
- Kl.12.45 lunch
- Kl.14 **match**
- Kl.14.45 mellanmål
- Kl.16 **match**
- Kl.17 middag
- Kl. 19.45 kvällsmål
- Kl. ?? i säng



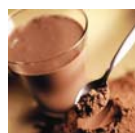
På tallriken

## FRUKOSTÄTARE

- Har sovit tillräckligt
- Presterar bättre
- Har bättre tandhälsa
- Har bättre matvanor resten av dagen



## DU VÄLJER VAD DU SVÄLJER



## JÄRNRIK MÜSLI

- 160 g aprikoser
- 350 g havregryn
- 100g vetegroddar
- 290 g pumpafrön
- 100 g sesamfrön

Krydda med kanel och kardemumma  
(20 portioner á 50 g ger ca 5 mg järn)



## Fe - JÄRN

- Dagsbehov 10 mg
- Hemjärn (15-35%) icke-hemjärn (2-20%)



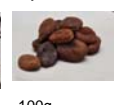
100 g Stekt  
blodpudding  
20,6 mg



100g 70%  
Mörk choklad  
15,2 mg



100g  
Havregryn  
5,3 mg



100g  
Aprikoser  
6 mg

## LUNCH & MIDDAG



Kvällsmaten oerhört viktig för nästa dags ork

## SNABBMAT



## MELLANMÅL

- Frukt, nötter
- Yoghurt/fil, müsli +frukt/bär
- Smoothie
- Nyponsoppa, keso, banan
- Matig smörgås, mjölk
- Havregrynsgröt, mjölk + frukt/bär
- Pannkaka
- Bars, matmuffins



## MELLANMÅL



### Mellis deluxe!

**Recept! Spenat Twistet (2 glas)**  
 1 mogen avokado  
 4 dl Apfelsjaince  
 1/2 dl cashewnötter  
 100 gram hackad spenat  
 saft av 1/2 lime

**Gör så här:**  
 Halvera, krama ur, grip ur avocadon, mixa den med juice, nötter, grönsakt och limesaften. Häll upp i glas.

## ÅTERHÄMTNINGSMÅL

- Vid 2 pass/dag eller fler än 3 träningar i veckan
- Direkt efter träningen
- Kolhydrater och protein!
- *Annars kan det ta ett par dygn att fylla på...*



**Det bästa målet kommer efter matchen!**

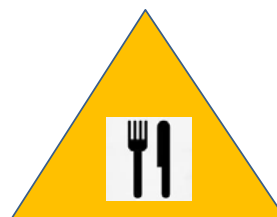
## KOSTFÖRSLAG

- **FRUKOST:** Havregrynsgröt eller flingor, 2 dl mjölk, bär, 1 glas apelsinjuice, smörgåsar med ost, paprika, ägg
- **MELLANMÅL:** 1 äpple, smörgås med skinka, avocado
- **LUNCH:** pasta med kyckling, grönsakssås, smörgås, vatten/mjölk
- **MELLANMÅL:** keso + päron/bär, cashewnötter
- **MIDDAG:** ris med kött eller fisk, 1 fralla, 1 apelsin, vatten/mjölk
- **KVÄLLSMÅL:** müsli eller flingor, fil eller mjölk, 1 äpple



## MATCHDAG

- **Innan**  
undvik feta, rökta, stekta, fiberrika, kryddstarka rätter som t ex  
*pommes frites, korv, hamburgare, pizza, paj*
- inge godis heller
- **I halvlek**  
Vatten, sportdryck, banan, fruktsoppa, yoghurt, russin, smoothie



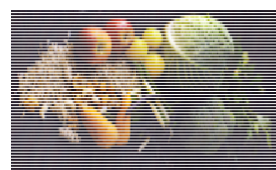
På tallriken - finlir

## DEM ÄR DU?



## ENERGI / NÄRING

- Kolhydrat
- Fett
- Protein



## D-vitamin- ex dagsbehov 10ug



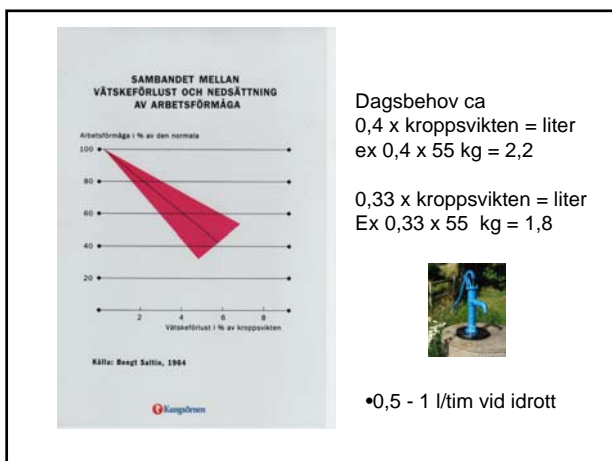
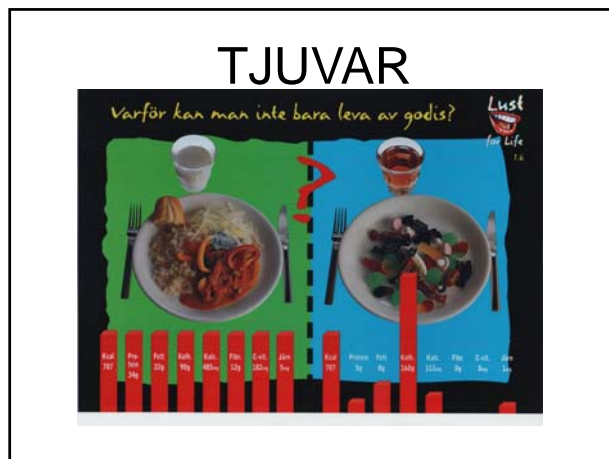
[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

## Vitaminer/mineraler/antioxidanter skruvar/muttrar/rostskyddsmedel

Frukt, bär , grönsaker , örter, kryddor



Vuxna och barn över 10 år =  
500 gram frukt och grönsaker  
under EN DAG



Gör din egen **SPORTDRYCK**

- 1 liter vatten
- 1 krm salt
- (0,5 dl druvsocker)\*
- 1-2 msk konc. juice eller saft
- \*energiltillskott vid >75 min arbete
- (Resorb, Semper Energy)

**ENERGIDRYCKER**

- Rastlös, speedad
- Okoncentrerad
- Sömnsvårigheter
- Blodsockersvängningar
- Obehagskänslor
- Ångest, depp
- Kramper
- Bröstmärtor
- Hjärtklappning
- Kollaps

[www.sportfront.se](http://www.sportfront.se)

**I AFFÄREN**

PERFECT FIT

NÄR DET HANDLAR OM MAT, ÄR VARJE KATT UNIK.

UNIK

PERFECT FIT

Källa: Nya Nordiska näringsrekommendationerna: www.Nnr5.org

## SMARTA KOSTRÅD...

Öka	Byt ut		Begränsa
Grönsaker och Baljväxter	Förädlade sädeslag och flingor	→ Fullkornssädeslag och flingor	Förädlat kött Rött kött
Frukt & Bär	Smör	→ Vegetabiliska oljor	Drycker och mat med tillsatt socker
Fisk & Skaldjur	Smörbaserade Matfettblandningar	→ Matfetter baserade på vegetabiliska oljor	Salt
Nötter & Fröer	Feta mejeriprodukter	→ Magra mejeriprodukter	Alkohol

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

**Beteckning:** LUNCHKORV

**Frivillig uppgift:** Kylvara, högst + 8° C

**Bäst före-dag eller sista förbrukningsdag:** 10 aug 2014

**Förpackningsdag:** 1 aug 2014

**Nettovikt:** 0,316 g

**Ingrediensförteckning:** Ingrediensen: Vatten, griskött 35 %, potatismjöl, koksalt, laktos (av mjölk), kryddor, antioxidationsmedel E 300, koxerungsveringsmedel E 250

**Näringsförklaration:**


Näringsvärde per 100 g	
Energi	1074 kJ/257 kcal
Fett	27 g
varav mättat fett	0,6 g
Kolhydrat	3,2 g
varav sockerarter	0,5 g
Protein	9,9 g
Salt	3,9 g

**Särskilda märkningsregler för vissa livsmedelsgrupper:** WIEROZ 000 EES

**Tillverkad av:** AB Korv, Företagsvägen 1, 111 11 NYSTAD

**Övrigt:** Allergimärkning, Mängdangivelse, Kontaktuppgift

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING



Näringsvärde genomsnitt för 100 g grynn		1 port gröt (= 35 g grynn) + 2 dl lättmjölk	
Energivärde	1450 kJ	800 kJ	
Protein	13 g	200 g	
Kolhydrat	56 g	11 g	
varav sockerarter	1,3 g	30 g	
Fett	7 g	10 g	
varav mättat fett	1,2 g	3,5 g	
Kostfiber	10 g	1,2 g	
Natrium	0,002 g	0,08 g	
Tiamin	0,6 mg	0,3 mg	43%*
Niacin	4,1 mg	3 mg	23%*
Fosfor	425 mg	343 mg	63%*
Järn	5 mg	1,9 mg	36%*
Magnesium	130 mg	70 mg	43%*
Zink	3 mg	1,9 mg	21%*
Kalcium		300 mg	

\*% av RDI (rekommenderat dagligt intag)

## LITTERATURTIPS

Bra mat för unga idrottare – Erik Hellmén



## LITTERATURTIPS

App



Böcker

- D Jonsson; Magstark
- J Wismar; Jacobs hälsokök
- R Elm; MÅLtider
- P Lindström & E Lindblom



## WWW

- [www.kostdata.se](http://www.kostdata.se)
- <http://www7.slv.se/Matdatabok/loggainsnabbregisterring.aspx>
- [www.slv.se/livsmedelsverket](http://www.slv.se/livsmedelsverket)
- [www.matvett.se](http://www.matvett.se)  
dietister ger tips och råd





..och TACK för att ni lyssnade!



## EXTRA MATERIAL

## I SKAFFERIET

- havregryn
- rågflingor
- mannagryn
- müsli (hemgjord)
- bröd (grovt, surdeg)
- pasta, vit och brun
- ris, bulgur, hirs, quinoa, bovete
- couscous, korngryn, mathavre
- bönor, linser
- torkad frukt (aprikoser, russin mfl)
- vetemjöl, grahamsmjöl
- nötter, frön, mandel
- vinäger
- soja
- kryddor, gärna färska
- raps/olivolja
- vinäger

## KONSERVER

- tomatkross
- svamp
- majs
- bönor (vita, röda etc)
- fiskbullar, sill
- sardiner, makrill, tonfisk
- musslor
- jordnötssmör
- kokosmjölk, kokosfett

## I KYLEN

- mjölkprodukter
- fil, yoghurt, keso, kesella/ kvag
- ost, parmesan
- bregott, smör/oljeblandning
- juice
- blåbärs/nyponsoppa
- smörgåspålägg (skinka, kalkon, saltrulle etc)
- ägg!
- fransk senap
- kaviar
- ketchup
- messmör
- leverpastej
- sill
- frukt/bär/grönt

## I FRYSEN

- bröd
- bär
- grönsaker (wok, ärtor, sojaböner, broccoli mm)
- köttbullar - biffar, *helst hemlagade*
- fisk tex lax, torsk
- kötttråvara; tex fågel, kassler, köttfärs
- viltskav
- portionsfrysta *hemlagade* maträtter
- mjölk
- såskuber

## TA MED MATSÄCK

- Nötter
- Torkad frukt (russin, katrinplommon, äppelskivor, aprikoser)
- Frukt; äpple, päron, banan
- Matiga smörgåsar
- Ägg
- Keso, kesella, smoothie
- Mjolk/yoghurt/drickyoghurt
- Energikakor, bars
- Blåbärsoppa/nyponsoppa
- Matlåda tex pastasallad
- Varm choklad
- Pannkakor
- Mat för hemresa?



## FETT +

### Byggmaterial, polstring, energi

- Viktig energikälla vid uthållighetsaktiviteter
- 25-40% från fett

### Bra fettkällor

- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön
- Oliv-rapsolja
- Avokado, oliver, kokosfett



## PROTEIN +

### Byggmaterial nr 1, underhåll, budbärare, vätskebalans, nöd/lyxbränsle

- 15-20% från protein

### Proteinrik mat

- Fisk, fågel, ost, kött, mjölk, ägg
- Ärtor, bönor linser !!



## LINGONGROVA



### Innehållsförteckning

Vetemjöl, vatten, rågmjöl, fullkornsmjöl av råg och vete, sirap (glukos, fruktos och sackaros), klippt fullkornsråg, surdeg (4,2%) på vete och fullkornsråg, vört, vetegluten, socker, vegetabilisk olja av raps, lingon (1,5%), röda vinbär, förjäst vetemjöl

### Näringsinnehåll

Näringsvärde per 100g: Energi: 1100kJ/260kcal, Protein 8,5g, Kolhydrater 46g varav socker 9.0g, Fett: 3,5g varav mättat: 0,4g, Kostfibrer: 6,5g, Natrium: 0,3g

## SNICKERS



### Innehåll

Socker, jordnötter 20%, glukossirap, kakaosmör, skummjölkspulver, kakaomassa, solrosolja, laktos, smörfett, vassleproteiner (mjölk), palmolja, salt, emulgeringsmedel (sojalecitin), kokosnötolja, äggvitpulver, naturligt vaniljextrakt, hydrolyserat mjölkprotein.

Mjölchokladen innehåller minst 25% kakaobeståndsdelar.

//Kan innehålla hasselnötter

Näringsinnehåll	505
Energi (kcal / 100g)	505
Protein (g / 100g)	9.5
Kolhydrat (g / 100g)	57
Fett (g / 100g)	26

