

Hockeytjej - tänk på det här!



Hårda och många träningspass ställer stora krav på mat och näring. Särskilt om du är i en ålder då du fortfarande växer. Och för dig som hockeytjej är det extra viktigt att du får i dig allt!



Energi – ät många måltider

Allra viktigast är att du får i dig tillräcklig mängd energi, alltså tillräckligt mycket mat. Och tränar du mycket och dessutom växer är det ganska stora mängder som behövs. Utgå från fem måltider per dag: frukost, lunch, middag, mellanmål och återhämtningsmål. Är du hungrig eller behöver gå upp i vikt kan du gärna lägga till fler måltider. Tyvärr är det vanligt att hårt idrottande tjejer äter för lite mat. Anledningen kan variera, det kan vara rädsla för att "bli för stor", för att vi har så sjukligt smala ideal som helt går emot en kropp som ska klara att hålla på med idrott på hög nivå eller för att man helt enkelt inte är medveten om hur mycket mat som faktiskt behövs. Om du äter för liten mängd mat kommer det att visa sig i form av trötthet, försämrat immunförsvar, ökad risk för att dra på dig skador etc. Ta inte den risken – ge din kropp de bästa förutsättningarna för att orka prestera på hög nivå!

Näring – ät näringsrikt

Med näring menas vitaminer, mineraler, antioxidanter och andra viktiga ämnen som finns i maten. Det ger ingen energi, men är otroligt viktiga för t ex tillväxt, syretransport, skelettet och immunförsvaret. Det finns några som många idrottstjejer har svårt att få i sig:

Järn

Järn är det som transporterar syre till dina muskler, så du kan tänka dig hur viktigt det är för dig som tränar hårt. Eftersom du som tjej förlorar en del järn varje månad i samband med mensen, så har du ett högre behov jämfört med killar.

Du hittar mycket järn i rött kött, så ät nötkött, köttfärsås eller köttbullar varje dag. Det finns också i skinka, fläskkött, ägg, fullkornsbröd, blåbär och i torkade aprikoser.



Allra mest järn finns i blodpudding, så äter du det en gång i veckan är det jättebra för dina järnförråd. Järnet som finns i animaliska livsmedel är lätt för kroppen att absorbera medan det som finns i vegetabiliska livsmedel är svårare att ta upp. C-vitamin i samband med måltiden hjälper kroppen att absorbera det vegetabiliska järnet och kalcium hämmar upptaget av vegetabiliskt järn.

Kalcium

Kalcium är viktigt för ditt skelett! Om du varje dag dricker mjölk och/eller äter fil/yoghurt så är det lugnt, men om du inte gör det gäller det att tänka till. Ost är också en bra kalciumkälla och förutom i det finns det små mängder i mandlar, spenat, mangold, nötter och frön. Om du inte får i dig så mycket mjölk, fil, yoghurt och ost får du välja andra produkter som är berikade med kalcium, t ex soja- eller havreprodukter.



D-vitamin

D-vitamin är svårt att få i sig när man bor här uppe i mörka Norden. Överlägset bästa källan är solen, fast bara under sommarhalvåret. Under resten av året är strålarna för svaga för att man ska kunna bilda något D-vitamin. Då gäller det att äta fet fisk som lax, makrill och sill – minst två gånger i veckan. Förutom det är det ägg (gulan) och lätt- och mellanmjölk som gäller. Inte helt lätt för många. Under vinterhalvåret kan det därför vara smart att ta ett D-vitaminskott. Kolla bara så att mängderna inte är allt för höga, ca 10 ug/dag kan vara lagom.

D-vitamin behövs för skelettet, prestationen, motverkar depressioner och många sjukdomar.

Mer info om kost hittar du under AXA:s sida på hockeyakademin:

hockeyakademin.se/Utbildning/Kost



En hel dags mat

Hur mycket mat du behöver beror på hur gammal du är, om du är kille eller tjej, hur mycket du väger och hur ofta och hårt du tränar. En bra grundregel är att du ska äta minst fem gånger varje dag: Frukost, lunch, mellanmål, återhämtningsmål och middag

Om du har långa dagar, vill gå upp i vikt, eller är inne i en extra tuff träningsperiod, kan du lägga till extra mellanmål eller kvällsmål.

Förutom att mängden mat är tillräcklig är det viktigt att maten är av bra kvalitet. Det går inte att bygga en stark, vältränad kropp på läsk och bullar, så minska mängden tom energi från snabbmat och sötsaker och se istället till att få i dig:

Protein – från kött, fisk, kyckling, mjölk, ost, skinka, bönor

Kolhydrater – från bröd, frukt, pasta, potatis, och müsli

Fett – från nötter, oliver, oljor, ost, crème fraiche och mjölk

Vitaminer och antioxidanter – från grönsaker, bär och frukt

En bra matdag

Längd: 189 cm

Vikt: 83 kg

Tränar: 10-14 h/vecka

8.30 Frukost: 4 grova mackor, 2 ägg & 4 skivor ost, 3 dl mellanmjölk & en banan

9.50 Ett stort glas vatten och ett päron

10.30 Träning 90 min: 1,5 liter vatten

12.00 Återhämtning: 3 dl COCIO Chokladmjölk och två bananer

12.15 Lunch: 5 potatisar, 5 stekta abborrar, smält smör, sallad och 3 dl mjölk

14.10 3 dl yoghurt med 1,5 dl müsli och 3 msk blåbär

16.30 2 ägg, 3 grova smörgåsar med ost, ett äpple och 5 dl mellanmjölk

18.30 Middag: 2 grillade kycklingfiléer, 4 potatisar, tzatziki, en tomat & vatten

19.15 2 bitar melon och vatten

20.30 Promenad 45 min

21.15 2 dl glass med mandel

22.30 Kvällsmål: 2 mackor med skinka & paprika, 2 dl mellanmjölk, lite keso & en banan

Grundförbränning: 2514 kcal

Fysisk aktivitet denna dag: 1203 kcal

Matens energiinnehåll denna dag: 4264 kcal

Energiöverskott denna dag: 547 kcal

Resultat hämtat från axa.se