

Välkommen till föreläsningen Kost för aktiva



Sörmland

Kvällens värdar



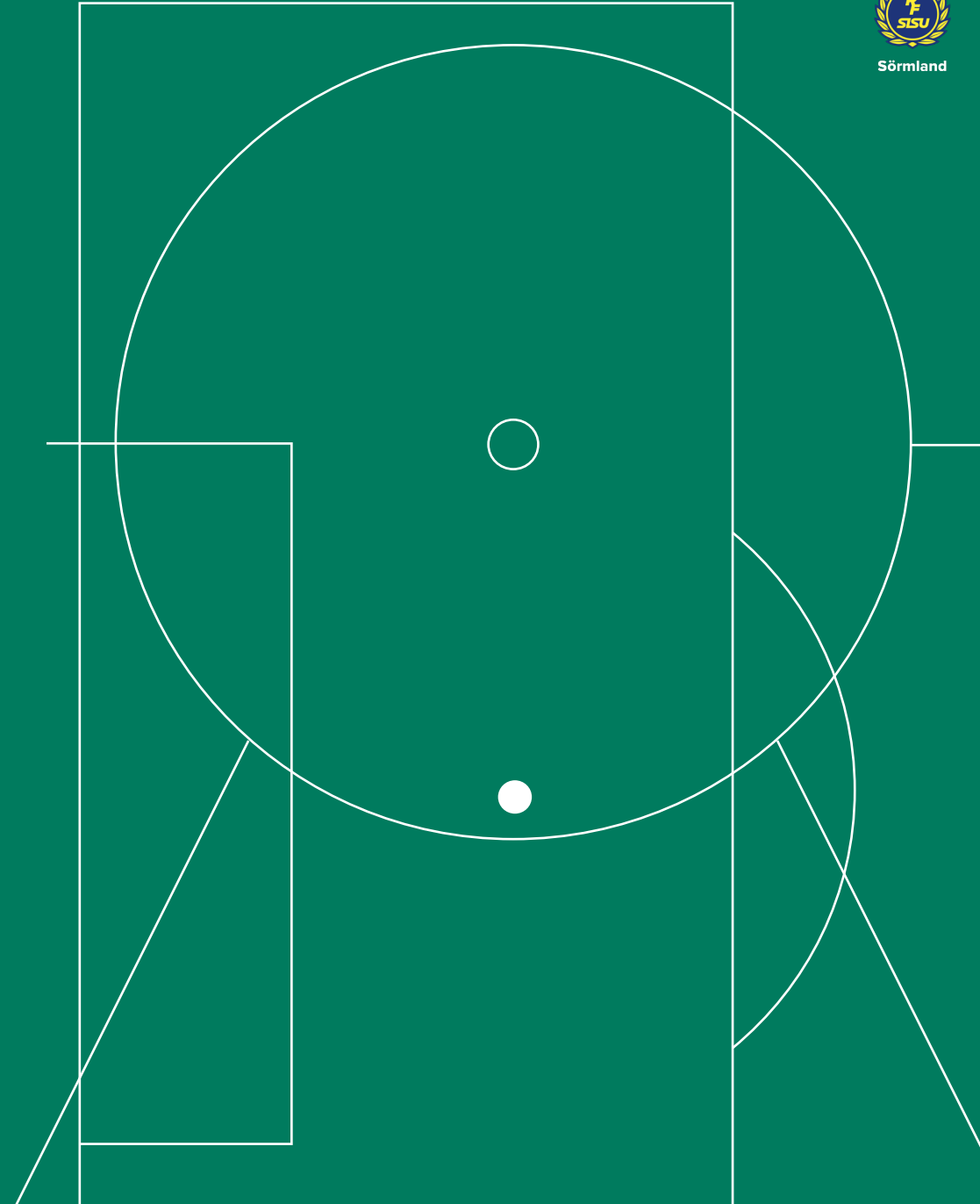
Conny Dahlqvist, kvällens föreläsare & idrottskonsulent



Caroline Lindeberg, Kommunikatör

Kvällens innehåll

- Inledning
- Hur blir man en bra idrottare?
- Sömn och återhämtning
- Matcirkeln
- Olika näringsämnen
- Vad ska man äta och när?
- Vätskeintag
- QUIZ
- Reflektion och frågestund
- Utvärdering



Mellanmål – kost - återhämtning



Äta rätt mat

Vara stark i musklerna

Vad behövs för att bli en bra idrottare?

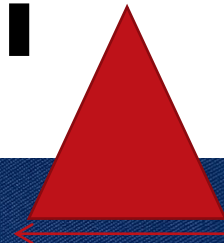
Orka en hel tävlingsdag/helg

Träna rätt = omväxlande vila/återhämtning/sömn

Vid träning förbrukas energi



Därför måste vi även lagra energi



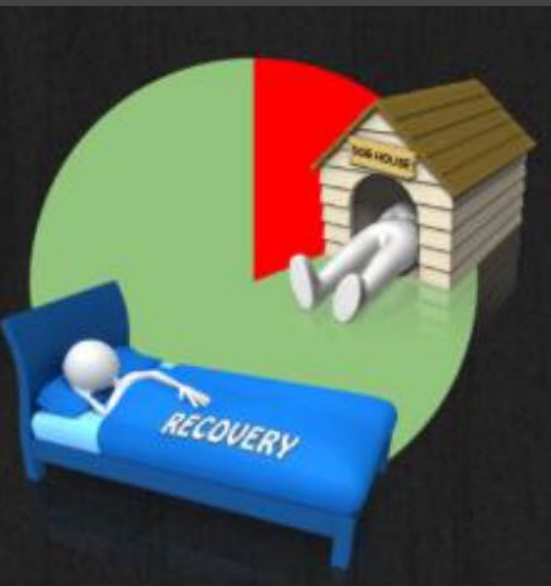
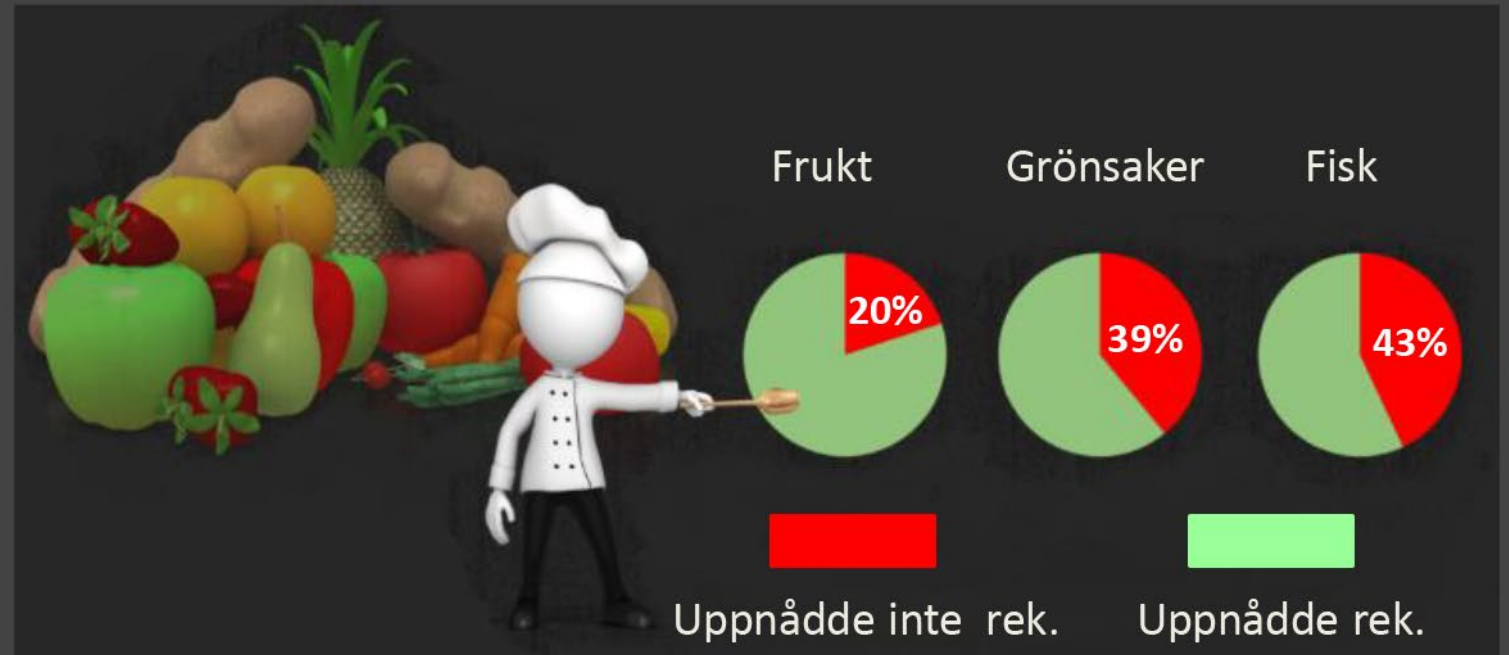
Vila

- ✓ Vila och sömn är otroligt viktigt! Minst 8h/dygn.
- ✓ Hitta bra rutiner! Undvik mobiltelefoner och TV. Ta en varm dusch, var trött o avslappnad och rensa hjärnan.
- ✓ Undvik snooze!

För lite sömn och en ohälsosam kost kan öka skaderisken!

Van Rosen et al (2016) SJMSS

339 elever på 15 svenska idrottsgymnasium fyllde i enkäter gällande träning, stress, skador, nutrition och sömn vid 2 tillfällen (vår-hösttermin)



19% av idrottarna uppnådde inte rek gällande sömn (>8h/natt under vardagarna)

INVERKAN PÅ SKADERISK

-61%

Att sova >8h/natt under vardagarna reducerar risken för skada med 61%

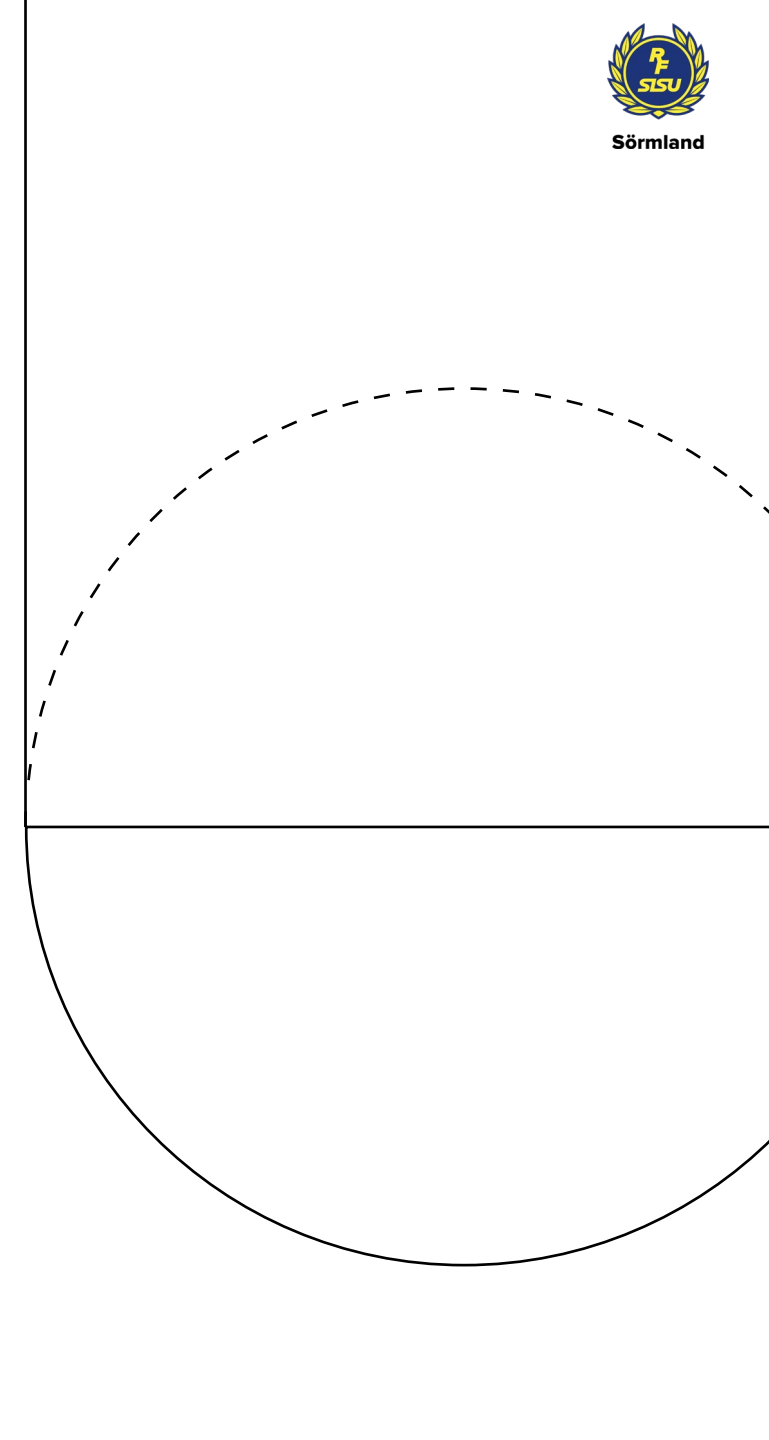
-64%

Att uppnå rek. kostintag reducerar risken för skada med 64%



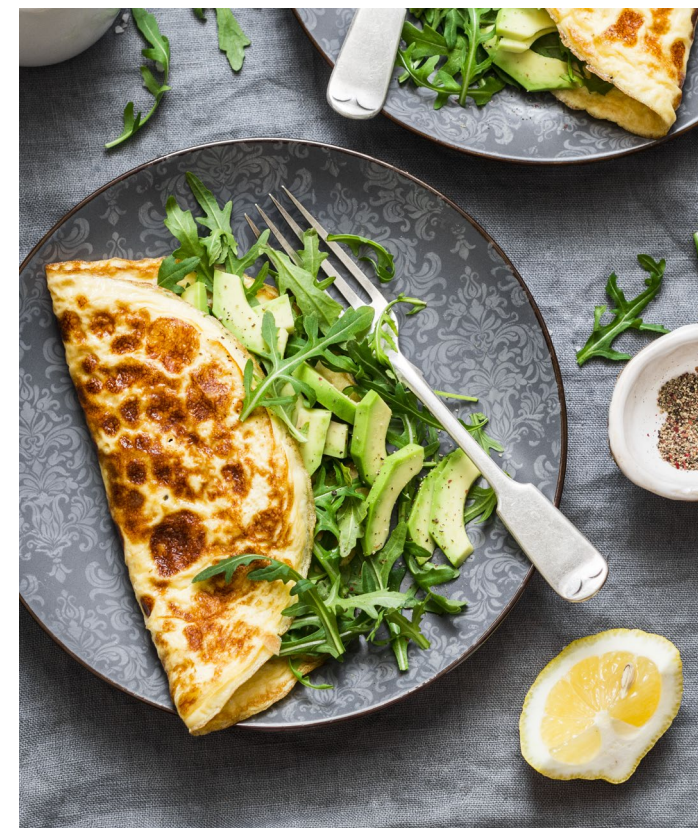
Någon som brukar vara trött på morgonen?

- KAN vara dålig påfyllnad...
- KROPPEN "TOM" EFTER NATTENS SÖMN!
- Kommer du hem sent? Se ändå till att äta något lätt!
Exempelvis kvarg, tonfisk, makrill, skinka, youghurt med musli, bär och nötter, banan eller annan frukt.



Förslag på lätta kvälls/mellanmål

- Smoothies
- Tunnbröd m fyllning
- Äggröra/Omelett
- Yoghurt/fil - müsli
- Smörgås
- Frukt
- "kall" Matlåda



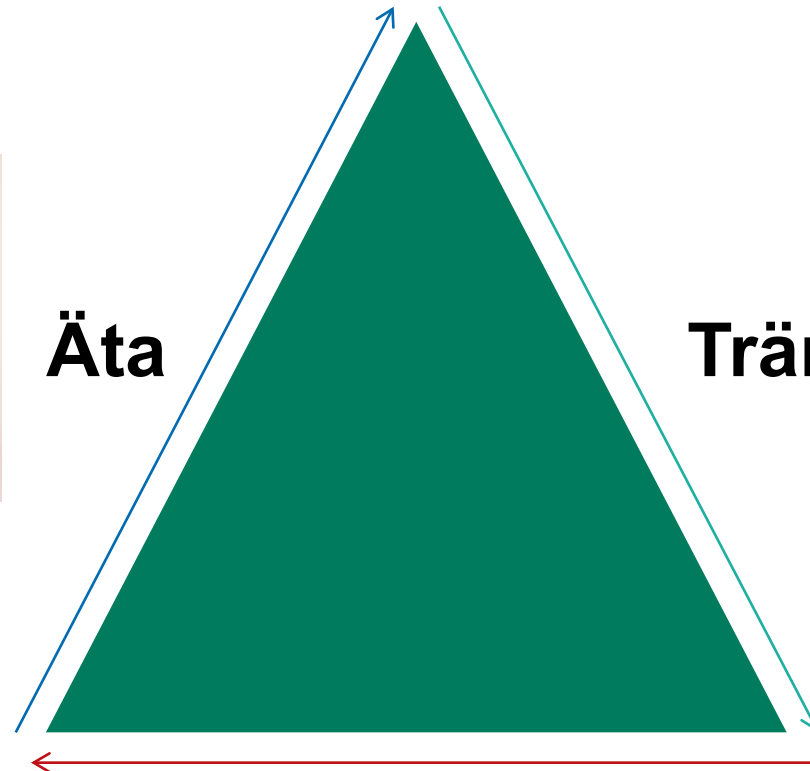
Viktigt med balans



Äta



Träna



Vila

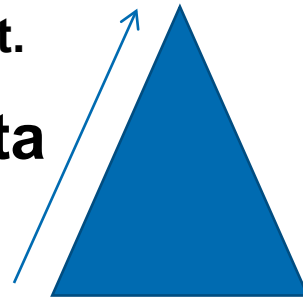


Vi behöver mat regelbundet - utgå från matcirkeln

För att få i oss alla näringsämnen kroppen behöver, så ska vi äta varierat.

Kroppen och knoppen mår **TOPPEN** när du äter regelbundet = 5-6 gånger per dygn.

Äta



! Ett mål är att vi äter livsmedel från matcirkelns alla delar varje dag. Det går att utesluta enskilda livsmedelsgrupper utan att kosten blir obalanserad eller otillräcklig. **UNDVIK** småätande.

Dag med morgonträning

07.15	Frukost 1 (liten)
08.00	Träning 1,5 timme
09.30	Frukost 2
12.00	Lunch
15.00	Mellanmål
18.00	Middag
21.00	Kvällsmål (vid behov)

Dag med kvällsträning

07.00	Frukost
10.00	Mellanmål
12.00	Lunch
15.00	Mellanmål
17.00	Träning 1,5 timme
18.30	Middag

Dag med tidig morgonträning och kvällsträning

06.15	Frukost 1 (liten)
07.00	Träning 1,5 timme
08.30	Frukost 2
11.30	Lunch
14.30	Mellanmål
17.00	Middag
19.00	Träning 1,5 timme
20.30	Återhämtningssmåltid, vid behov
21.00	Kvällsmat

5 minuters paus och reflektion

Tänk efter runt ditt svar i skattningen runt sömn, vila och kost.

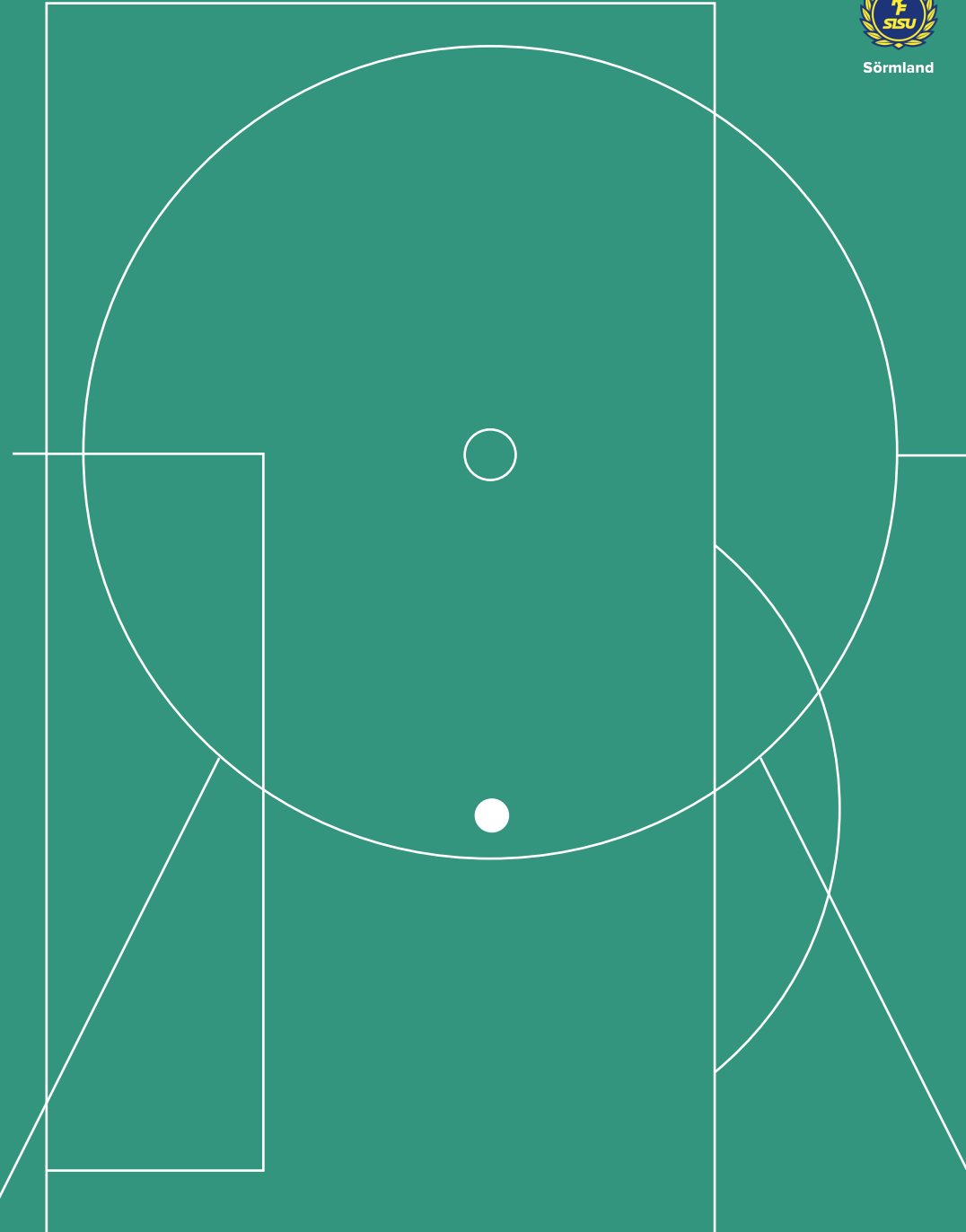
Hur mycket sover du normalt per dygn? Mellan vilka tider?
Hur ser dina sömnrutiner ut?

Finns det något som du skulle kunna förbättra för att få en
bättre sömn?

Reflektera över din kost, äter du tillräckligt bra och ofta?

Känner du att du skulle vilja förbättra ditt kostintag? hur skulle
du vilja att det var?

Anteckna det du kommer på om ovan, slutuppgift kommer
senare.



Frukosten – det viktigaste målet

- Gröt
- Fil/yoghurt/kvarg
- Bröd med pålägg
- Ägg
- Fukt
- Smoothie
- grönsaker



De främsta näringsämnenena

- Kolhydrater
- Proteiner
- Fetter



Kolhydrater

Funktion:

- Ger oss kraft och ork till muskler och hjärnan
- Reserv på kraft
- Underhåller blodsockerhalten

**Exempel på källor till kolhydrater:
Pasta, ris, bröd, potatis, grönsaker,
frukt och bär**



Godis kan vara ett sätt att lätt få i sig kolhydrater, men tänk på:



Godis innehåller endast raffinerade kolhydrater plus färg- och smaktillsatser, inga vitaminer eller mineraler



Välj enkla och komplexa kolhydrater (inklusive fibrer). De innehåller proteiner, essentiella fettsyror, samtliga 13 vitaminer, antioxidanter och alla 7 mineraler (ex. järn, magnesium) + spårämnen (ex selen, jod)

Protein

Protein är en viktig byggsten för musklerna och benstommen.

Protein från djur är exempelvis kött, fisk, skaldjur, ägg, mjölk, ost

Protein från växter är exempelvis Spannmål och baljväxter



Fett

Funktion:

- Skyddar kroppens inre organ
- Reserv på kraft
- Bygger muskler och påskyndar återhämtning

**Exempel på källor till fett:
Vegetabiliska oljor, kött, feta fiskar
(makrill, lax, sill), mjölkfett, godis
och glass**



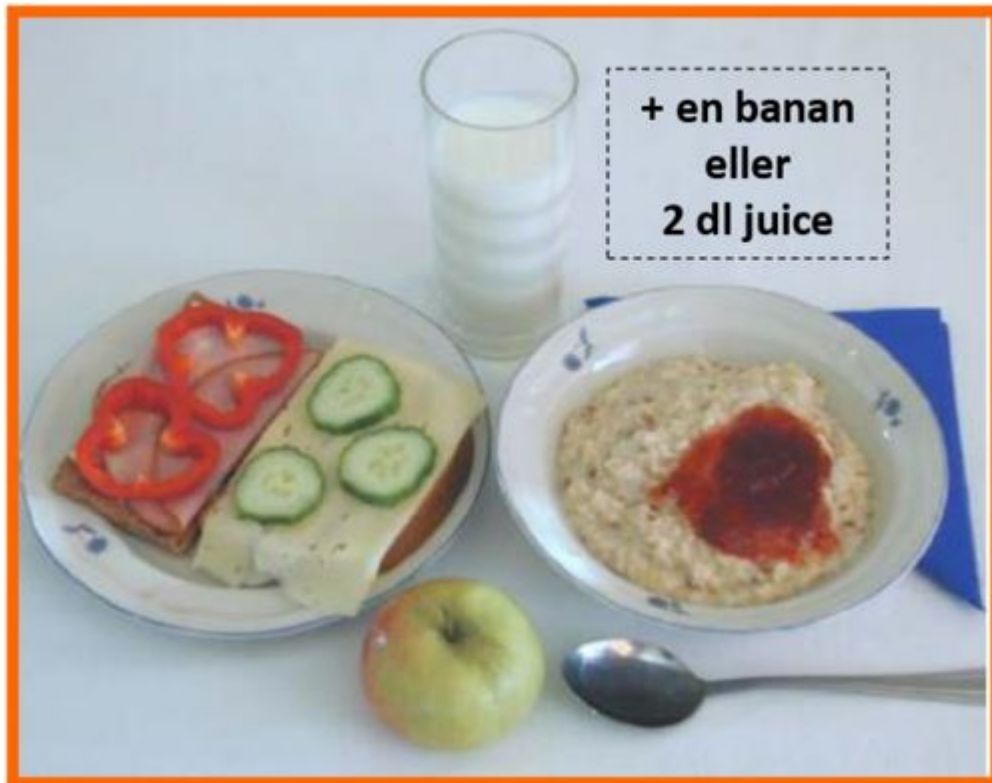
VAD och NÄR ska du äta för att skapa bra förutsättningar att kunna prestera?

- 5-6 energirika måltider varje dag
- Minst 5 färgglada frukter eller grönsaksportioner varje dag (eller 3+2)
- Mellanmålet utgår från de tre byggstenar till höger.



Mellanmålet ska ätas 1-2 timmar innan den fysiska aktiviteten

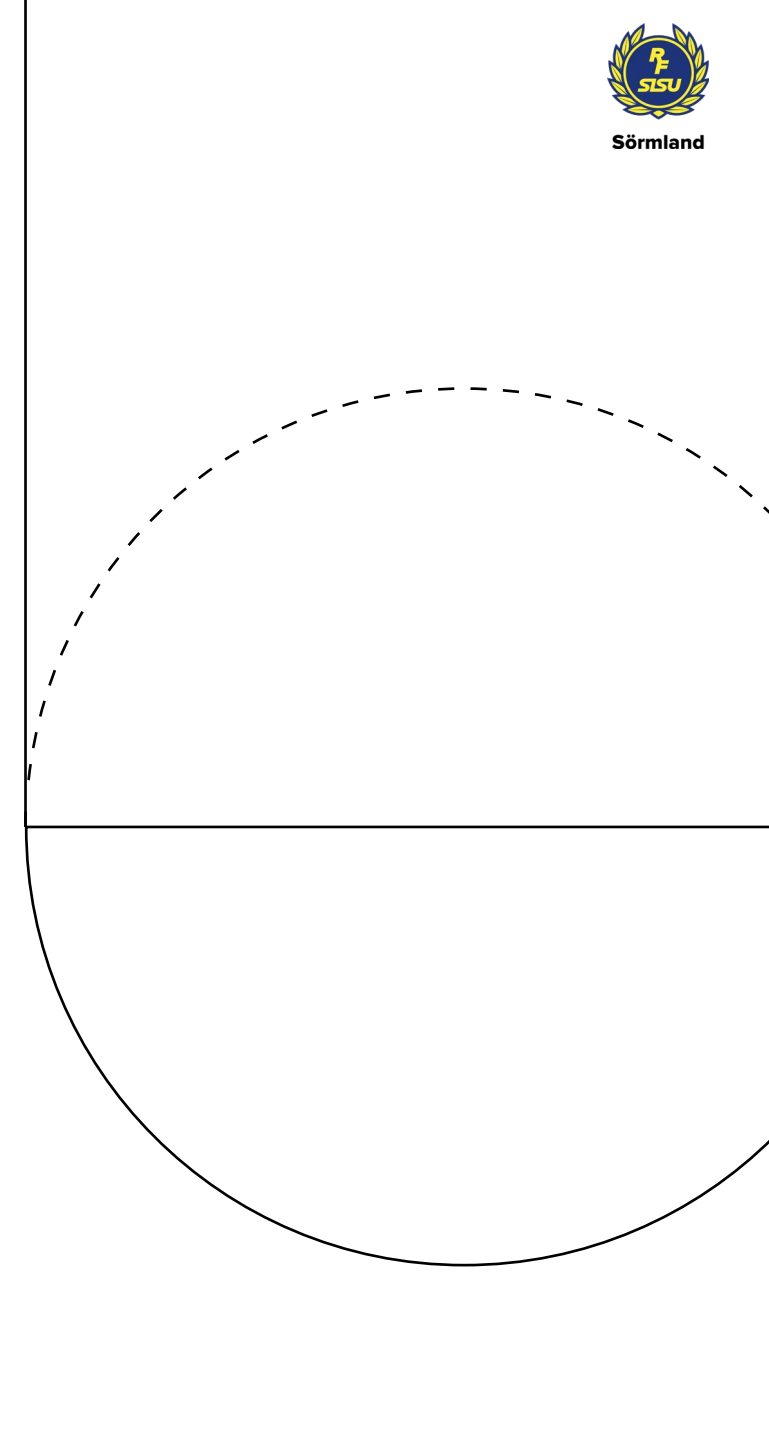
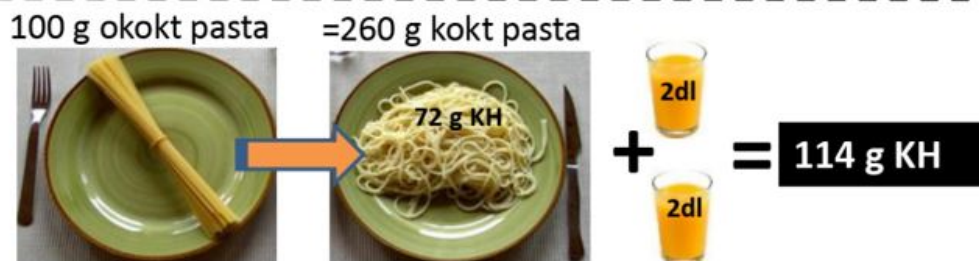
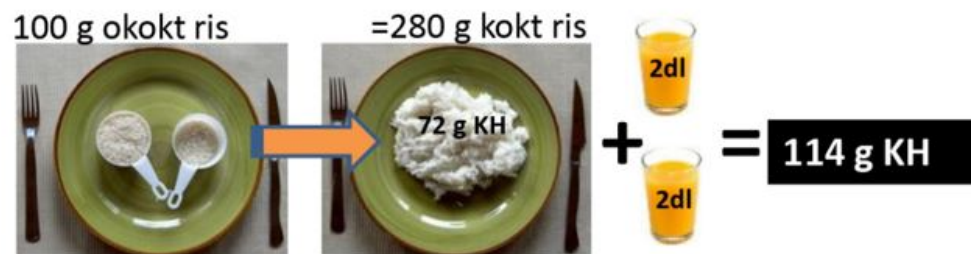
Exempel på större måltid ungefär 4 timmar före match tidigt på dagen



= 120 g kolhydrater

Kolhydrater (KH) före träning/match i praktiken

Exempel på större måltid cirka 4 timmar före match:



Exempel på mellanmål 1 timme före träning/match

1 dl flingor (Special K)
2 dl fruktyoghurt
+ vatten = 59 g KH

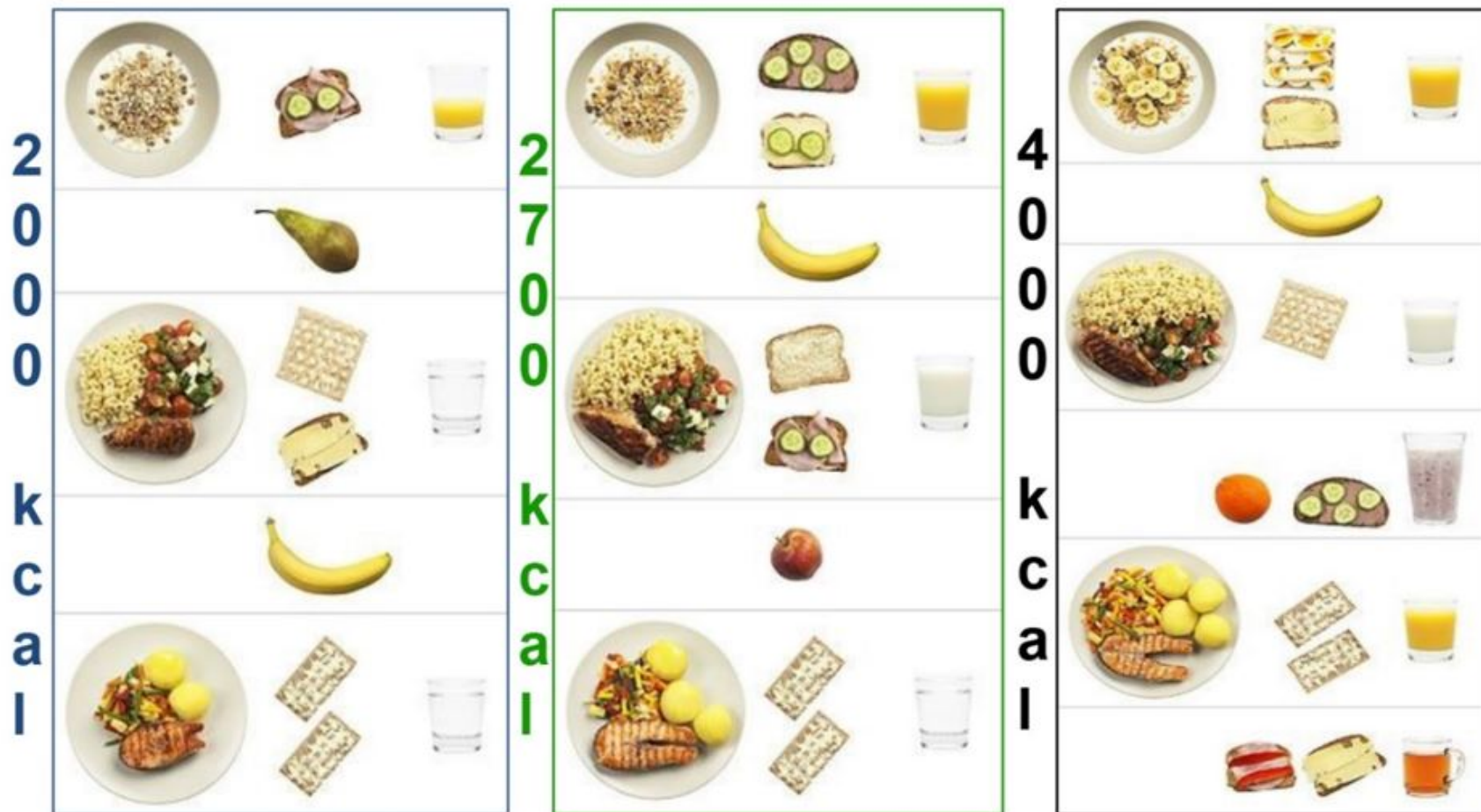
250 g risgrynsgröt
2 dl mjölk
1 banan
+ vatten = 63 g KH

2 skivor bröd (lingongrova) + pålägg
2 dl juice
1 äpple
+ vatten = 63 g KH

Saker att tänka på vid intag kort före aktivitet (<60 minuter före):

Undvik livsmedel med högt fett/protein/fiber-innehåll för att undvika magbesvär under aktiviteten.

Exempel på matdagar för att nå 3 olika energinivåer



Vad kan en idrottare förvänta sig genom enkla förändringar eller förbättringar av sitt kost och vätskeintag?

- ✓ Förkortad återhämtningstid mellan träningspass eller tävling.
- ✓ Förlängd uthållighet = möjliggör hårdare träning eller kapacitet under tävling.
- ✓ Förbättrad koncentrationsförmåga och precisionsförmåga.
- ✓ (Beslut i matcher, avslut, passningar)



Exempel på olika återhämtningsmål

1 g KH/kg + 15-25 g protein/kg



3 dl apelsinjuice, 1 drickkvarg,
1 banan
71g kolhydrat, 24g protein

**Vid vilken grad av
vätskeförlust påverkas
prestationsförmågan
negativt?**

Vätska före träning/tävling

- Drick 4-6 dl 2-3 timmar innan träning + ytterligare 2-3 dl 10-30 minuter före träning
- Kontrollera urinet timmarna före en aktivitet
- Om mörkare urin – drick!



Hur mycket ska ni dricka?

- 30 ml/kg kroppsvikt
- Vatten $0,03 \times \text{din kroppsvikt/dag } 50\text{kg} = 1,5$ liter
- Träning och match = mer vatten



Undvik läsk, de innehåller cirka 9 st sockerbitar!

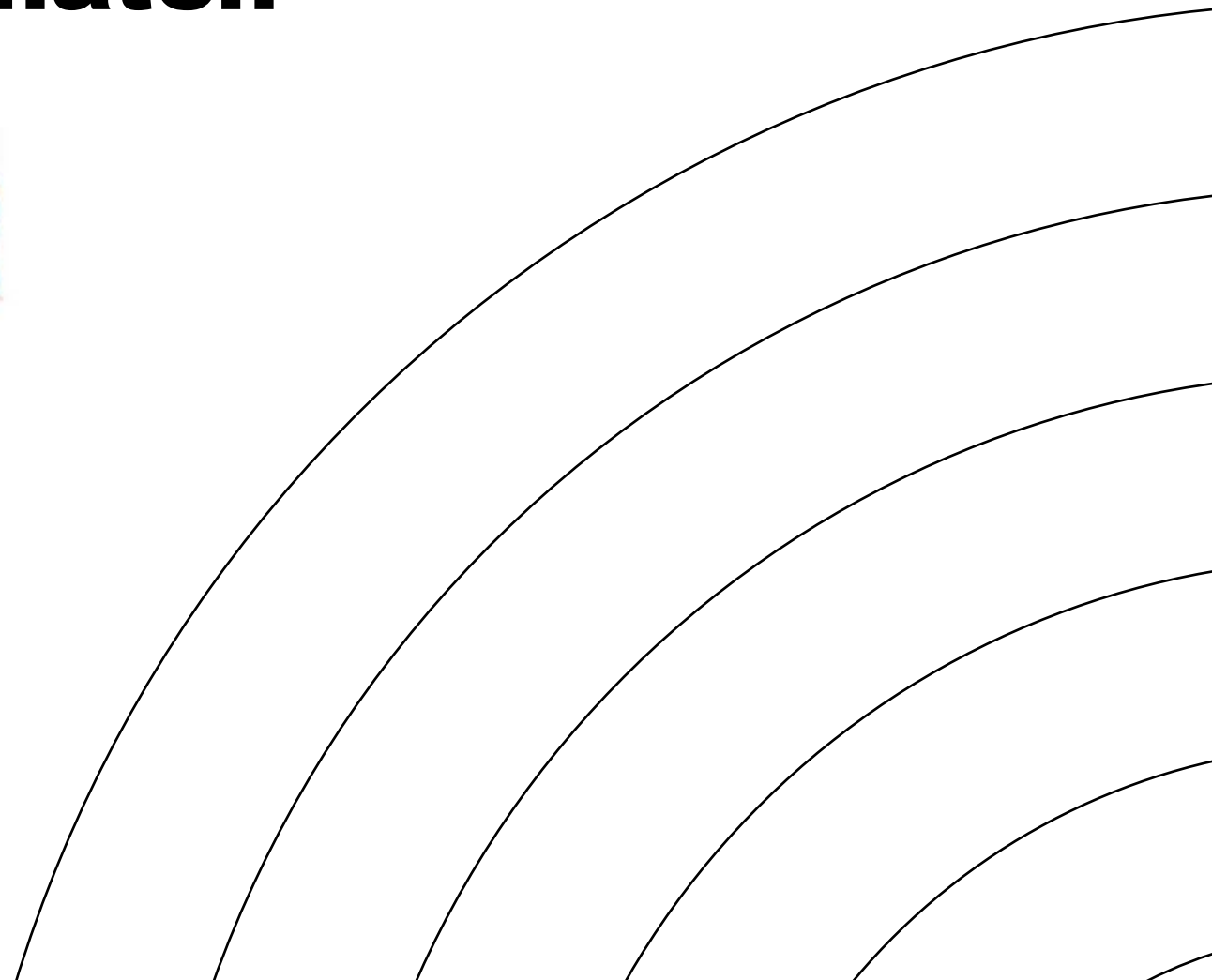
Val av dryck under match

Vatten...



eller

...sportdryck?



Sammanfattning gällande dryck under träning och tävling

Vätskebehov och förmågan att dricka under fysisk aktivitet är individuellt – prova – träna på att dricka.

- **Vatten** – kortare träningspass < 90 minuter
- **Sportdryck** – längre pass > 90 minuter eller vid match



Kolhydratsintag under aktivitet

- Kolhydrat konc. 5-8% (50-80g/l)
- Salter (NA) (<0,2 g/l) = Vätskeupptag, Stimulerar viljan att dricka, balanserar ev. upp höga natriumförluster vid omfattande svettning.



OBS! Ej att förväxla med ENERGIDRYCKER (RedBull, Monster med flera)



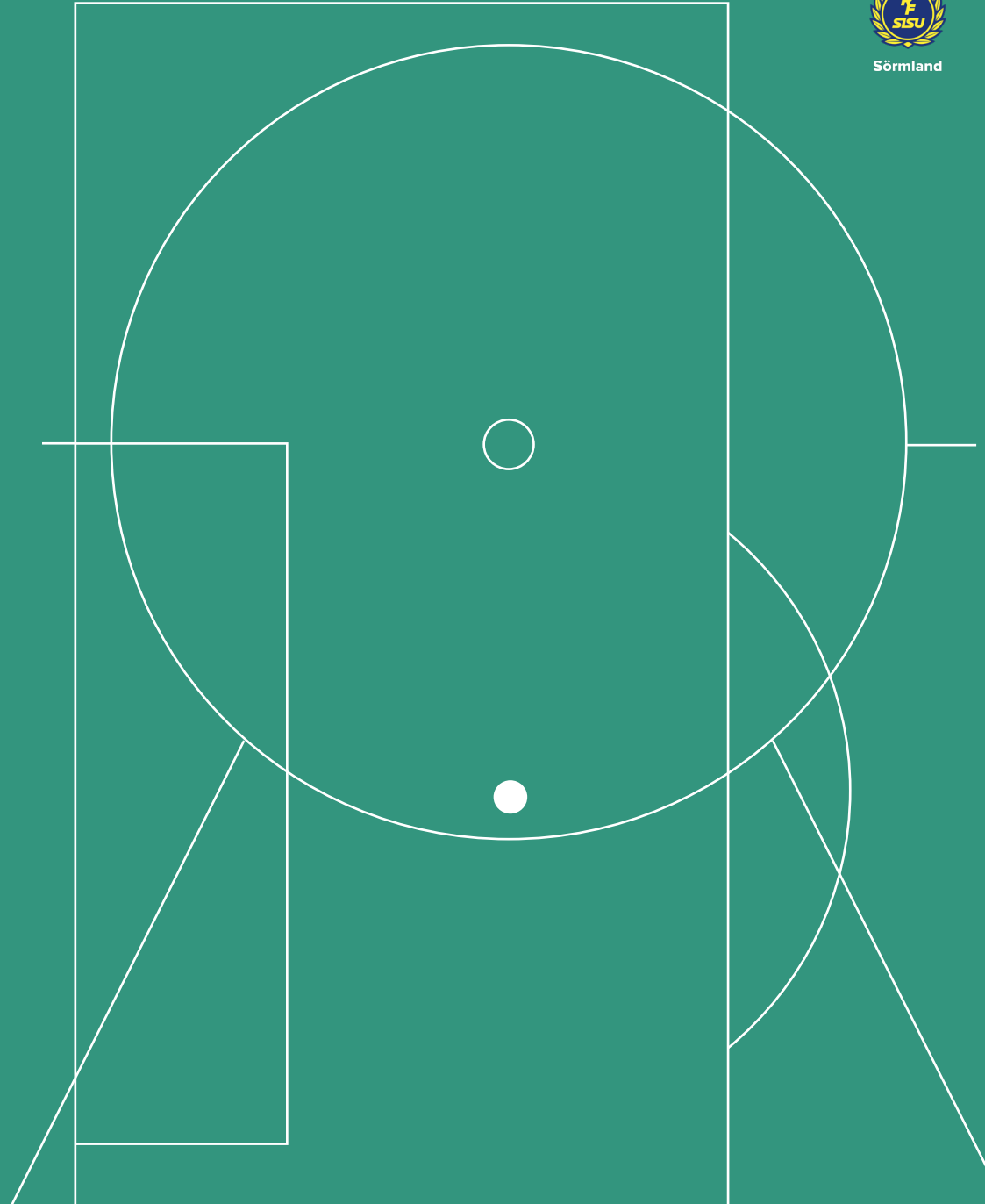
Gör din egen sportdryck

1 liter vatten

2 matskedar koncentrerad saft/juice

60 gram druvsocker

1 kryddmått salt



Stund för reflektion

Ta några minuter individuellt och fundera på frågorna nedan. Utifrån kvällens föreläsning, tror du att du kan göra förbättringar runt kosten och eventuellt i sömnen?

- **VAD** behöver göras?
- **HUR** ska du göra det, behöver du något speciellt?
- **NÄR** ska du börja göra det?

Glöm inte att skriva ner dina svar!

Utvärdering

Vi vill gärna veta vad du tyckte om kvällens föreläsning! I möteschatten har vi därför publicerat en länk till en utvärdering som du gärna får svara på.

Tack på förhand!



Sörmland

Tack för din medverkan!

RF-SISU Sörmland skickar tips på andra intressanta utbildningar till dig!



Följ oss gärna på
facebook.com/rfsisusormland



Sörmland