

# Äta vid träning och tävling

För att kunna träna ordentligt och slippa obehag av att man ätit för nära träningen eller att man ätit för långt ifrån träningen och saknar energi måste mat och träning vara i balans.

En uthållighetsidrottare (exempelvis skidor, löpning, cykling) utan att det påverkar prestationsförmågan. Samtidigt skiljer sig energibehoven mellan idrotterna. Här nedan kommer några generella råd. Men det bästa är att alltid lära känna sin egen kropp, hur den fungerar och att prova sig fram till vad som passar bäst.

## Före träning

Det är bra att undvika att det går mer än fyra timmar mellan mat och träning eftersom leverglykogenet då börjar ta slut. Går det för lång tid mellan kan träningen upplevas lite tyngre och återhämtningen påverkas. Bra riktlinjer är att äta lagad mat cirka 2-3 timmar före träningen samt mellanmål cirka en och en halv timme fram till en halvtimme före träningen. Glöm heller inte bort att fylla på med vatten under dagen och vid måltiden innan träning.

## Under träning

För de allra flesta barn räcker det gott med bara vanligt vatten under träningen. Tänk dock på att barnen inte ska dricka för mycket vatten åt gången, risken finns då att de får ont i magen. Bättre att de lär sig att dricka lite och ofta, det ger också ett bättre vattenupptag.

## Efter träning

Det är bra att man tidigt lär barnen att man alltid bör äta efter träning. Men beroende på träningsmängd och energibehov kan upplägget se olika ut. För de som tränar ofta och/eller har ett högt energibehov kan man underlätta återhämtningen och energi påfyllnaden genom att äta eller dricka något direkt efter avslutad aktivitet. Ett glas mjölk med en banan eller en drickyoghurt fungerar utmärkt. Eller gröt/müsli och smörgås när man kommer hem.

## Tävling/matchdag

Vid tävling/match kan kroppen kännas lite annorlunda jämfört med en träningssituation. Man kan vara lite spänd, nervös eller orolig vilket kan innebära att matsmältningen går lite långsammare och det är därför bra att prioritera mer lättsmält mat. Undvik också att prova nya maträtter inför en match utan att veta hur kroppen reagerar. Beroende på vilken idrott man utövar ser upplägget lite olika ut. Här kommer några generella råd för hur man kan lägga upp sin måltidsplanering i samband med tävling/match. Men det är alltid viktigt att individen själv får testa sig fram till vad som fungerar bäst för den.

## Före match

Innan tävling/match är det bra att äta mat som är lättsmält. Undvik därför mat som innehåller mycket fibrer, fett, protein, är hårt stekt och har mycket kryddor eftersom dessa kan förstärka besvären av en kanske redan orolig och nervös mage samt förlänga magsäckstömningen. Försök att äta en kolhydratrik måltid 2–4 timmar före start. Det bör inte gå mer än 4 timmar före start. Alternativet kan vara att äta en kolhydratrik måltid 4 timmar före start och sedan komplettera med ett kolhydratrikt mellanmål 30–90 minuter innan tävlingen börjar. Vad som passar bäst är mycket individuellt. Bäst är att prova sig fram! På bortamatcher kan man ta med ett lättare mellanmål att ta innan man värmer upp.

## Efter matchen

Då är det viktigt med en bra återhämtning. Försök att äta en återhämtnings måltid redan i omklädningsrummet efter avslutad tävling och sedan en riktig måltid inom två timmar. Välj mat med ris, pasta eller potatismos och utgå ifrån tallriksmodellen för högenergiförbrukare. En eller två matcher under samma dag med en eller flera pauser. Under match är det viktigt att fylla på vätskebehovet och i pausen är det bra att ladda med lättsmälta kolhydrater som mjölk, russin och banan.

Tips till en träningsdag och en lätt mellanmål: havrepannkakor (pannkakor på havregryn istället för vetemjöl), banan, drickyoghurt, dubbelmackor med ägg, torkad frukt blandat.



Dag med morgonträning		Dag med kvällsträning	
07.15	Frukost 1 (liten)	07.00	Frukost
08.00	Träning 1,5 tim	10.00	Mellanmål
09.30	Frukost 2	12.00	Lunch
12.00	Lunch	15.00	Mellanmål
15.00	Mellanmål	17.00	Träning 1,5 tim
18.00	Middag	18.30	Återhämtningsmåltid, vid behov
21.00	Kvällsmål, vid behov	19.30	Middag

  

Dag med tidig morgonträning och kvällsträning	
06.15	Frukost 1 (liten)
07.00	Träning 1,5 tim
08.30	Frukost 2
11.30	Lunch
14.30	Mellanmål
17.00	Middag
19.00	Träning 1,5 tim
20.30	Återhämtningsmåltid, vid behov
21.00	Kvällsmat