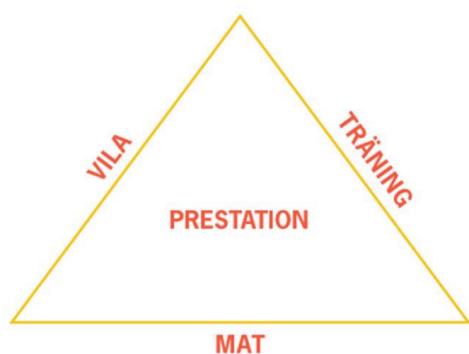


Bra MAT för TRÄNING och HÄLSA

Av: Maria Minter Leg. dietist och sjuksköterska

För att du skall orka träna, vara koncentrerad både på träningen och i skolan behöver du ha balans mellan mat, vila och träning. Alla delarna behöver vara med för att du skall få resultat av träningen men också för att du skall hålla dig frisk och skadefri. Ju mer du tränar desto mer behöver du tänka på att äta bra och vila.

När du tränar bryts kroppen ned och det är med hjälp av mat och vila som kroppen byggs upp och du blir starkare och uthålligare.



Källa: Bra mat för unga idrottare, SISU Idrottsböcker

Energi, näring och energibalans

Varje dag behöver kroppen energi och näring från mat och dryck. Energi från kolhydrater, fett och protein och näring från vitaminer och mineraler. Utöver detta behöver kroppen vatten.

Att vara i energibalans är oerhört viktigt för en idrottare! Det innebär att du äter lika mycket energi som du gör av med. På så sätt har du ork att träna och

kroppen får det den behöver för att växa, bli starkare och hålla sig frisk.

Kolhydrater är kroppens främsta energikälla och musklernas och hjärnans favoritbränsle. Kolhydrater finns i bl.a. potatis, pasta, bröd, ris (gärna fullkorn) frukt och grönsaker.

Fett är kroppens viktigaste energireserv. Behövs bl.a. för upptag av fettlösliga vitaminer och innehåller livsviktiga fettsyror. Fett finns bl.a. i smör, olja, nötter, fet fisk och avokado.

Protein är kroppens främsta byggnads- och reparationsmaterial. Behövs bl.a. för immunförsvaret och för att motverka nedbrytning av muskelmassa. Protein finns bl.a. i kött, fisk, ägg, bönor och mejeriprodukter.

Vitaminer och mineraler är livsviktiga och ingår i en rad olika funktioner i kroppen. Vitaminer behövs bl.a. för att du skall hålla dig friskt och för att kroppen skall kunna omvandla det du äter till energi. Mineraler behövs bl.a. för skelettet och tänderna men även för transport av syre. Vitaminer och mineraler finns i bl.a. frukt, grönsaker och mjölkprodukter.

Vatten är livsviktigt och behövs för en rad olika processer i kroppen som t.ex. blodtryck och temperaturreglering. Även mindre vätskeförluster leder till sämre prestation.

Måltidsordning

För att du skall få i dig all den energi och näring kroppen behöver när du tränar och växer är det bra att äta flera gånger om dagen, frukost, lunch, middag, mellanmål, och ev. kvällsmål och/eller återhämningsmål.

Genom att äta regelbundet, håller du en jämn energinivå och kan lättare hålla dig pigg och koncentrerad hela dagen. Det gör det också lättare för dig att vara i energibalans.

Timing

Anpassa dina måltider efter träningen så att du får rätt mängd energi och näring utifrån när och vad du skall träna. Detta gynnar både prestation, muskeluppbyggnad, återhämtning och hälsa.

Före träning

Generellt kan man säga att det är bra att äta en huvudmåltid ca 2-4 timmar före träning och ett mellanmål ca ½ - 1 ½ timma före träning. På så sätt har du energi att träna utan att vara för mätt.

Känn efter och hitta vad som passar Dig bäst!

Efter träning

Fyll på energi- och vätskeförråden. Ät gärna ett återhämningsmål inom 30 minuter och en ordentlig måltid inom 2 timmar.

Varva ner och vila både kroppen och huvudet!

Förslag på mellanmål/kvällsmål:

- *Filmjolk/mjolk/yoghurt med müsli och skivad banan*
- *Gröt*
- *Fullkornsmacka med ost, skinka, ägg eller makrill i tomatsås och mjölk*
- *Smoothie på mjölk/yoghurt och frukt eller bär*
- *Keso med bär och nötter*
- *Bananpannkaka*
- *Omelett eller äggröra och knäckemacka*

Förslag på återhämningsmål:

- *Mjolk och banan*
- *Drickyoghurt och en frukt*
- *Smoothie*
- *Smörgås med pålägg och mjölk*

Planering inför match och cup

Förberedelserna börjar dagen innan med sömn, mat och vätska.

Under matchen:

- *Drick vatten*

Under pausen:

- **20- 30 min:** *Vatten, drickyoghurt, russin, banan*
- **1 timma:** *Vatten, drickyoghurt, smörgås, nötter, frukt*
- **2-3 timmar:** *Vatten eller mjölk*
Mat, tex pastasallad med kyckling, pannkakor, smörgåsar och frukt.

Kom ihåg att det är med hjälp av bra mat och vila som kroppen byggs upp och Du blir starkare och uthålligare.

Ät, träna, vila och må bra!



Recept

Mellanmåls muffins, 8 stycken

- 4 ägg
- 2 dl havregryn
- 2 mogna bananer
- 2 tsk bakpulver
- 2 tsk kanel
- Ev kardemumma

Vispa ägg med elvisp. Blanda i resten av ingredienserna och vispa igen.
Håll upp i muffinsformar, gärna silikon.
Grädda i 200° ca 15 minuter.

Powerbars, 10 stycken

- 1 dl kokosflingor
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl solroskärnor
- 2 dl havregryn
- 2 dl dadlar utan kärna
- 2 ägg vitor

Kör allt i en matberedare.
Tryck ut i en form eller på bakplåtspapper.
Grädda i 175° ca 15 minuter

