

Anja Näslund, Hälsovetare

0709-967099

anja@hfkk.se

www.hfkk.se

www.twitter.com/anjanaslund

Kost vid träning för barn och ungdomar

Vad vill du veta?

Kost

Sömn
Vila

Hälsa
Välmående
Prestation

Träning

Tankeverksamhet

Motverka
sjukdomar/skador

Koncentration

**Energin ska
räcka till...**

Driva kroppens
organ

Att orka träna

Dina dagliga
aktiviteter

Reparera kroppen
efter slitage

Två energibehov

- Basalmetabolism = det som krävs om du ligger i sängen och inte ska göra någonting alls (för att hjärna, organ och värme ska fungera)
- Aktivitetsnivå = den genomsnittliga energi du gör av med per dag
- Dessa tillsammans ger det totala energibehovet i kalorier.

Basalmetabolism

- Flicka 11-18 år = $0,035 * \text{vikt i kilo} + 1,95 * \text{längd i meter} + 0,84$
- Kvinna 19-30 år = $0,0615 * \text{vikt i kilo} + 2,08$

- Pojke 11-18 år = $0,068 * \text{vikt i kilo} + 0,57 * \text{längd i meter} + 2,16$
- Man 19-30 år = $0,064 * \text{vikt i kilo} + 2,84$

Multiplitera svaret med 238 = din BMR

Addera 10% vid stor muskelmassa

Energibehov - Aktivitetsnivå

- Flickor 10-13 år – 1,9 Pojkar 10-13 år – 1,95
- Flickor 14-17 år – 1,85 Pojkar 14 -17 år – 2,05

- Tränande/tävlande >18 år 2,0-2,4 (3,5)

$BMR * PAL = \text{totalt energibehov i kcal}$

Not: Som elitidrottare är det bra att ha en exakt beräkning

En idrottande ungdom som tränar flertalet dagar i veckan behöver äta mycket mer mat än sina klasskamrater, och ofta mer än sina föräldrar, särskilt om dessa inte tränar.

Kolhydrater

- Bygger upp cellväggen, ger energi, håller blodsockernivån jämn, energi till hjärnan
- Ej livsnödvändigt – men träningsnödvändigt, särskilt vid idrotter med hög intensitet

Aktivitetsnivå	Mängd kolhydrater
Stillasittande	2-3 gram/kg/dag
Moderat fysisk träning	4-6 gram/kg/dag
Hård träning	7-12 gram/kg/dag
Uthållighetsidrott >4-6 timmar/dag	10-12 gram/kg/dag



Exempel i praktiken

100 gram av	Gram kolhydrater	kcal
Pasta, ris, bulgur, quinoa	70	280
Linser, bönor, kikärter	48	192
Cashewnötter	25	100
Potatis	16	64
Morötter	8,5	34
Paranötter	3	32
Banan	22	101
Torkad banan	80	374

6-8 g/kg kroppsvikt =
390-520 g kolhydrater/dag (65 kg)

6-8 g/kg kroppsvikt =
330-440 g kolhydrater/dag (55 kg)

6-8 g/kg kroppsvikt =
270-360 g kolhydrater/dag (45 kg)

Protein – Exempel i praktiken

Cirka 1,0-1,2 g/kg kroppsvikt är lagom. Mer än 2,0 g/kg kroppsvikt gör tveksam nytta

Livsmedel	Gram protein	kcal
100 gram kyckling	23	105
1 ägg	6	ca 70
0,5 liter mellanmjölk	17	250
100 gram keso	12	93

Äta när och hur mycket?

- Frukost = 20-25% (minst 400 kcal)
- Lunch = 25-35% (minst 500 kcal)
- Middag = 25-35 % (minst 500 kcal)
- 1-3 mellanmål = 5-30 % (100-600 kcal)

- Exemplet ovan ger 2000 kcal

- Energi ger ork till träning (och skola/jobb)
- Energi behövs för att bygga upp kroppen efter träning

Dagens mat – 2500 kcal

1 dl musli, 2 dl fil, 1 grahamsbröd, 1 tsk smör, 1 skiva ost, 2 skivor tomat, 1 apelsin

1 banan – 1 banan – 1 skiva grahamsbröd, 3 tsk leverpastej, 2 dl blåbärssoppa

100 gram pasta, $\frac{3}{4}$ dl köttfärssås, 1 morot, 2 knäckebröd, 2 tsk margarin, 1 äpple

100 gr lax, 3 potatisar, 3 msk gräddfil med dill, 1 $\frac{1}{2}$ dl grönsaksblandning, $\frac{1}{2}$ tsk oljedressing, 2 skivor knäckebröd, 2 tsk smör, 1 päron

Dagens mat 4000 kcal

1 ½ dl musli, 3 dl fil, ½ dl russin, 2 grahamsbröd, 2 tsk smör, 2 skivor skinka, 4 skivor tomat, 3 dl apelsinjuice

1 banan, 3 dl mjölk – 1 banan, 3 dl mjölk – 2 skivor grahamsbröd, 2 tsk smör, 3 tsk leverpastej, 3 dl blåbärssoppa, 1 apelsin

150 gram pasta, 1 ½ dl köttfärssås, 2½ dl morötter, 2 knäckebröd, 2 tsk margarin, 1 äpple, 3 dl apelsinjuice

125 gr lax, 4-5 potatisar, ½ dl gräddfil med dill, 2 dl grönsaksblandning, 1 msk oljedressing, 2 skivor knäckebröd, 2 tsk smör, 1 dl hallon, 1 ½ dl glass, mineralvatten

Två exempel på upplägg – 1 träning om dagen

7.00 Frukost

10.00 Mellanmål

12.00 Lunch

15.00 Mellanmål

17-19 Träning

19.00 Mellanmål

20.00 Middag

7.00 Frukost

10.00 Mellanmål

11.30 Lunch

13.30 Mellanmål

16.00 Middag

17-19 Träning

19.00 Mellanmål

20.00 Mellanmål

Val av mat

Mat före träning

- Långsamma kolhydrater, proteiner och fett

Mat direkt efter träning (återhämtningsmål)

- Snabba kolhydrater och proteiner
- Gärna flytande
- Ska intas 0-30 minuter efter avslutad träning, ju snabbare desto bättre

Återhämtningsmål för vem

Återhämtningsmål kan vara relevant om

- Aktiviteten ligger på 75 % av max eller mer
- Aktiviteten är längre än 60 minuter
- Personen tränar med fokus på prestation
- Personen har energibrist innan träningen
- Personen tränar flera pass samma dag alternativt kvällspass följt av morgonpass

Idrottsnutrition för bättre prestation, Asker Jeukendrup och Michael Gleeson (2007)

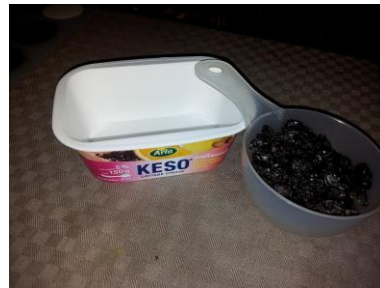
Återhämtningsmål - exempel

1-1,5 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt

10-20 gram protein



60 + 12



88 + 19



50 + 11



50 + 17

- Pannkakor
- Smoothies
- Yoghurt
- Ostfralla
- Juice
- Torkad frukt
- Kräm
- Gröt
- Risifrutti

Återhämtningsmål = 100 gram kolhydrater + 15 gram protein

- 2 bananer, 2 glas apelsinjuice, 3 dl lättmjölk
- 4 dl lättfruktyoghurt, 1 dl russin
- 3 glas apelsinjuice, 4 skivor formfranska, 4 skivor ost, 2 msk marmelad
- 5 dl lättfruktyoghurt, 5 dl sportdryck
- 1,5 port havregrynsgröt, 3 dl lättmjölk, 1 banan, 4 msk lingonsylt
- 5 dl fruktkräm, 100 gram keso

Tävlingsdag

Inför tävling

- Ät det du gillar
- Två till fyra timmar före = kolhydratrik och lättsmält måltid.
- Vätska (ej överdrift)
- Undvik
 - mycket fibrer
 - mycket fett
 - mycket protein
 - hårt stekt mat
 - mycket kryddor

Tävlingsdag eller träningsläger

20-30 minuters paus:

Vatten, sportdryck, fruktsoppa, yoghurt, russin

1 timmes paus:

Vatten, sportdryck, soppa, yogurt, smörgås, nötter

2 timmars paus:

Vatten, sportdryck, gröt med sylt och mjölk, pannkaka med sylt, müsli med mjölk eller yoghurt, kokt ris med kokt fisk, smörgås och frukt, pasta

3 timmars paus eller mer:

Vatten och mat, men undvik hårt stekt och friterad mat och mat som är starkt kryddad

Ät smart – ät mycket av

- 500 gram frukt/bär/grönsaker per dag
 - 3 frukter + två nävar grönsaker varje dag
 - Regnbågens färger
- Fisk 2-3 ggr/vecka – MSC/Krav-märkt
- Mat med tuggmotstånd
- Rapsolja, olivolja
- Nötter, frön
- Långsamma kolhydrater
- Hela korn/fullkorn i bröd, flingor
- Nyckelhålsmärkt



Ät smart – när du äter vegetariskt

- Risk med för lite energi – Välj pasta, ris som kolhydratkälla
- Risk med för lite protein – Välj bönor- och baljväxter, quorn, soja, tofu, ost, ägg, mejeriprodukter
- Risk med för lite järn – Välj fullkorn, spenat, bananer, persika och ät alltid tillsammans med c-vitamin
- Risk med för lite omega 3 – Välj alger, linfrö
- Risk med för lite d-vitamin – berikade mejeriprodukter, ägg

Ät smart- frukost

5 dl smoothie med grov smörgås

2 dl fil och 1 dl musli, grov smörgås och juice

2 dl nyponsoppa med keso och grov smörgås

2 dl havregrynsgröt, 1 rivet äpple, lingonsylt och mjölk, juice, grov smörgås

3 dl fruktsallad, 2 smörgåsar med ost, skinka och paprika, 1 ägg, 1 glas mjölk

Ät smart – Svårt att äta frukost

- Drick soppa/yoghurt/fil
 - Ger kolhydrater
 - Kan sätta igång hungerkänslor
 - Snällt mot magen
- Ta med frukost till skola/jobb
 - Ät när kroppen kommit igång, helst flera gånger på förmiddagen
- Gå upp lite tidigare
 - Kroppen hinner vakna
- Gå och lägg dig tidigare
 - Kan bero på att du är trött = kroppen stänger av hungerkänslor

Ät smart - Mellanmål

- Pastasallad
- Pannkakor
- Pirog med sallad
- Ägg, sill och grovt bröd
- Tunnbrödrulle med lax, spenat, färskost (fetaost)
- Smoothie med grov smörgås
- Fil och flingor, grov smörgås och juice
- Bananpannkaka, chiapudding
- Nyponsoppa med keso och grov smörgås
- Fukt/Fruktsallad
- Nötter/nöt- och fruktblandning

Ät smart

- Ät regelbundet – det mår kroppen bäst av
- Ät främst på dagtid – då är kroppen vaken
- Ät i lugn och ro – stress ”stänger” kroppen
- Ät varm mat – lättare att ta upp
- Ät med färger och doft så stimuleras vi att äta mer
- Ät både före och efter träning

Svårt att äta mycket mat

- Magsäcken tänjs ut efter ett tag
- Ät lite och ofta
- Ät riktig mat som innehåller näring (ej godis, glass, läsk, chips osv)
- Om du inte får i dig tillräckligt med mat
 - Öka energimängden med hjälp av dryck
 - Drick mjölk, juice efter maten eftersom det ger mkt energi och mättnadskänsla och hindrar dig att äta annan mat.

Symtom att uppmärksamma

- Trötthet
- Orkeslöshet
- Huvudvärk
- Magont
- Blekhet
- Koncentrationssvårigheter
- Irritation/ilska
- Ständiga infektioner
- Uteblivna träningsresultat

Kan bero på sömnbrist, energibrist, vätskebrist näringsbrist (ex järn), etcetera

Hjälp ditt barn

- Storhandla och veckoplanera
- Hemlagade portionspackade matlådor i frysen
- Bra mellis i kylan
- Lär dig några basrecept att laga
- Dela matansvar genom att laga olika dagar
- Håll koll på skolans meny – (extra mellis)
- Prata med skolan om matbehov
- Kylväska/kyllåda med mellis/matsäck
- Ha grönsaker tillgängligt
- Ät varierad mat

Dryck

- Behov ungefär 1,5-2 liter/dag (minst hälften via maten)
- Drick före, under och efter träning
- Vid hård träning 1 dl/10 min (1-3 liter)
- Vanligt vatten bästa drycken vid träning
- Törst = vätskebehov, saltsug = saltbehov
- Sportdryck om träningsintensiteten ligger över 70% i mer än 1 ½ timme
- Vid två träningspass om dagen kan sportdryck ha positiv effekt på återhämtningen
- Elitidrottare (junior, senior) behöver ofta dricka mjölk eller juice vid flertalet måltider

Egen sportdryck

Köp dextropur (finns på apoteket och välsorterade mataffärer vid energidryck) – dextrosol i pulverform

Enkel energidryck:

- 40-80 gram dextropur, 1 liter vatten, 1 krm salt, 1-2 msk koncentrerad juice/soft
- Oboy med extra energi: 2 dl mjölk + 2 msk kakao + 3 tsk dextropur
- Tips: Öka energiinnehållet i en smoothie genom att hälla i ett par msk dextropur.
- 1 tsk = ca 18 kcal 1 msk = ca 54 kcal 1 dl = ca 370 kcal

Egna energibollar

50 g smör
4 msk kakao
1 dl finhackade nötter (ex. mandel, valnötter)
½ dl kokos
1 dl pumpafrön
½ dl solrosfrön
1½ dl russin eller dadlar
½ dl Gojibär
2 dl havregryn
2-3 msk flytande honung
2 msk kallt kaffe
Kokosflingor att rulla i



Mixa allt i matberedare, rulla till bollar och doppa i kokos. Energibollarna kan förvaras i kylskåp ca 1 vecka eller frysas.

Recept från "Bra mat för unga idrottare"

Anja Näslund, Hälsovetare

0709-967099

anja@hfkk.se

www.hfkk.se

www.twitter.com/anjanaslund



Tack så mycket