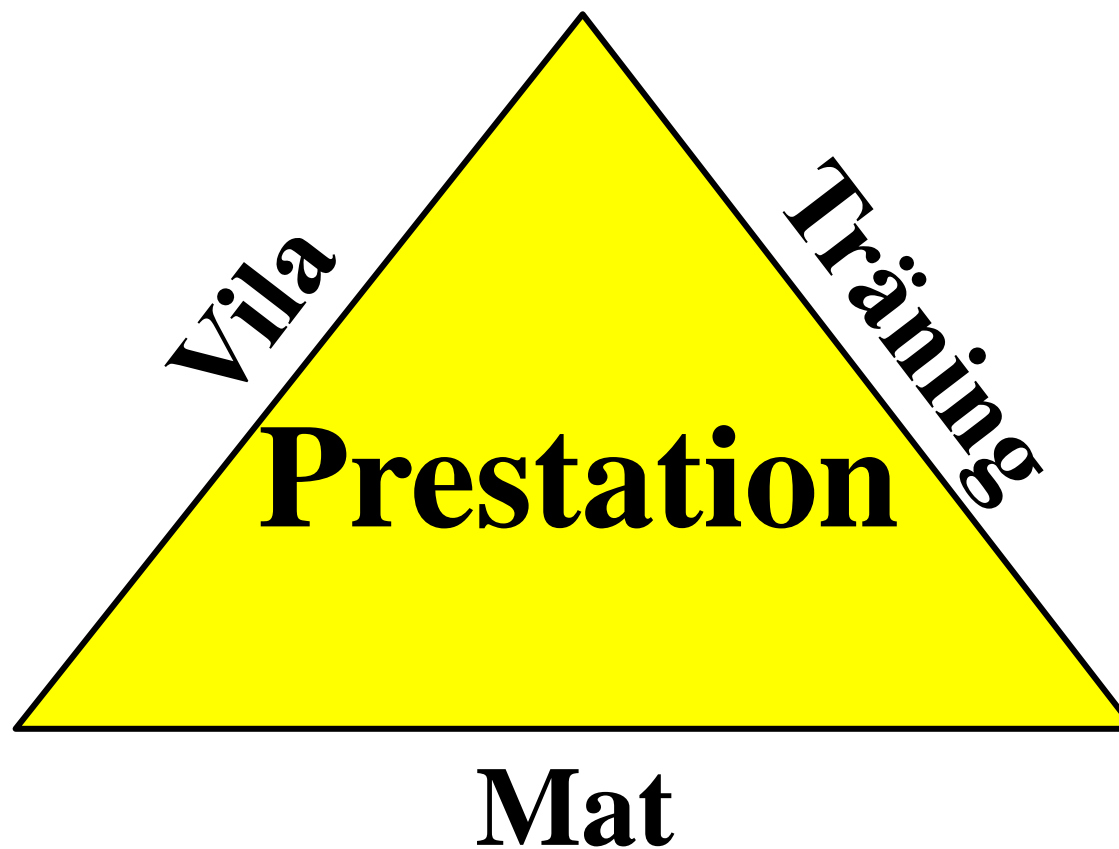


**Kostföreläsning
Huddinge IF
4 oktober 2022**

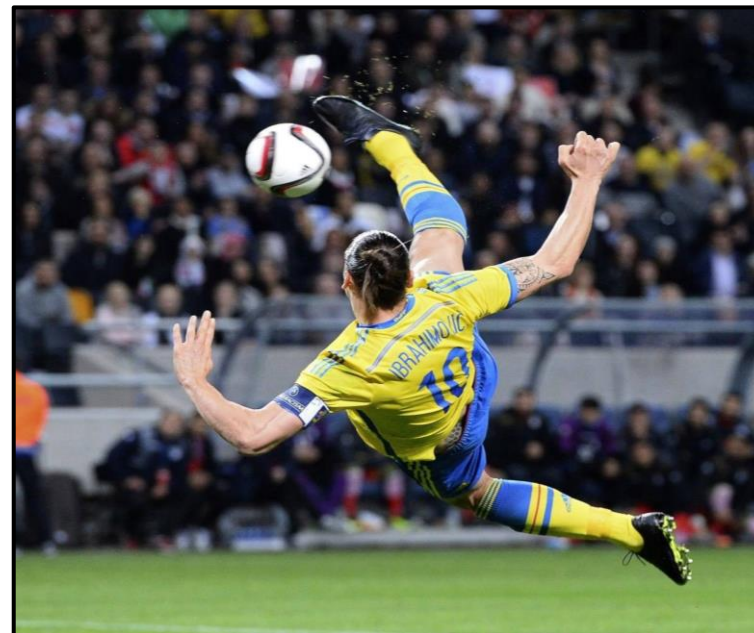


Hur når vi en bättre prestation?



Dina mål avgör

- ✓ Vad har DU för idrottsliga mål?
- ✓ Det hänger ihop med din kost (mat).
- ✓ Det hänger ihop med återhämtning (vila).

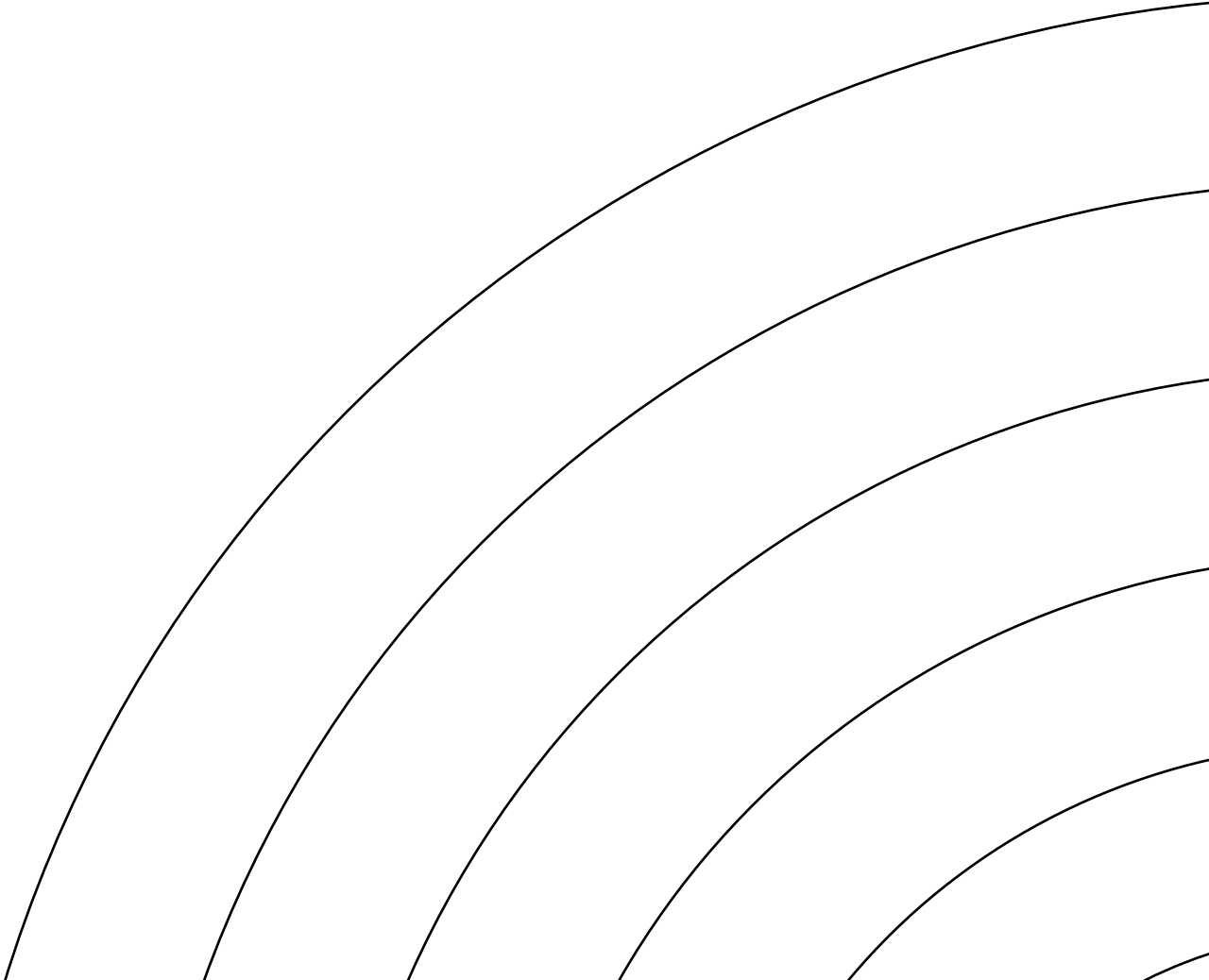


Hur når vi en bättre prestation?

- ✓ Dina mål är det viktiga.
- ✓ Att spela för att ha roligt och finna gemenskap *lika viktigt* som satsa mot A-lag/landslag/professionellt spel.
- ✓ Skillnaden är ”hur:et”.
- ✓ Nyckeln till hur vi skapar vi förutsättningar för DINA mål?



Allt beror på...

- ✓ Täcka energi och näringsbehov
 - ✓ Behålla eller öka kroppsvikten
 - ✓ (Maximal) återhämtning
 - ✓ (Maximal) prestationsförmåga
 - ✓ En god hälsa
- 

Hur mycket behövs?

- ✓ Ett barn/ungdom behöver regelbundet mat för må bra och orka med skola/jobb, kompisar/partner och fotbollsträningar.
- ✓ Grundregel: tre huvudmål per dag och två mellanmål ”så mår kroppen bra”.
- ✓ Tränar du på kvällen så behövs ett kvällsmål också.

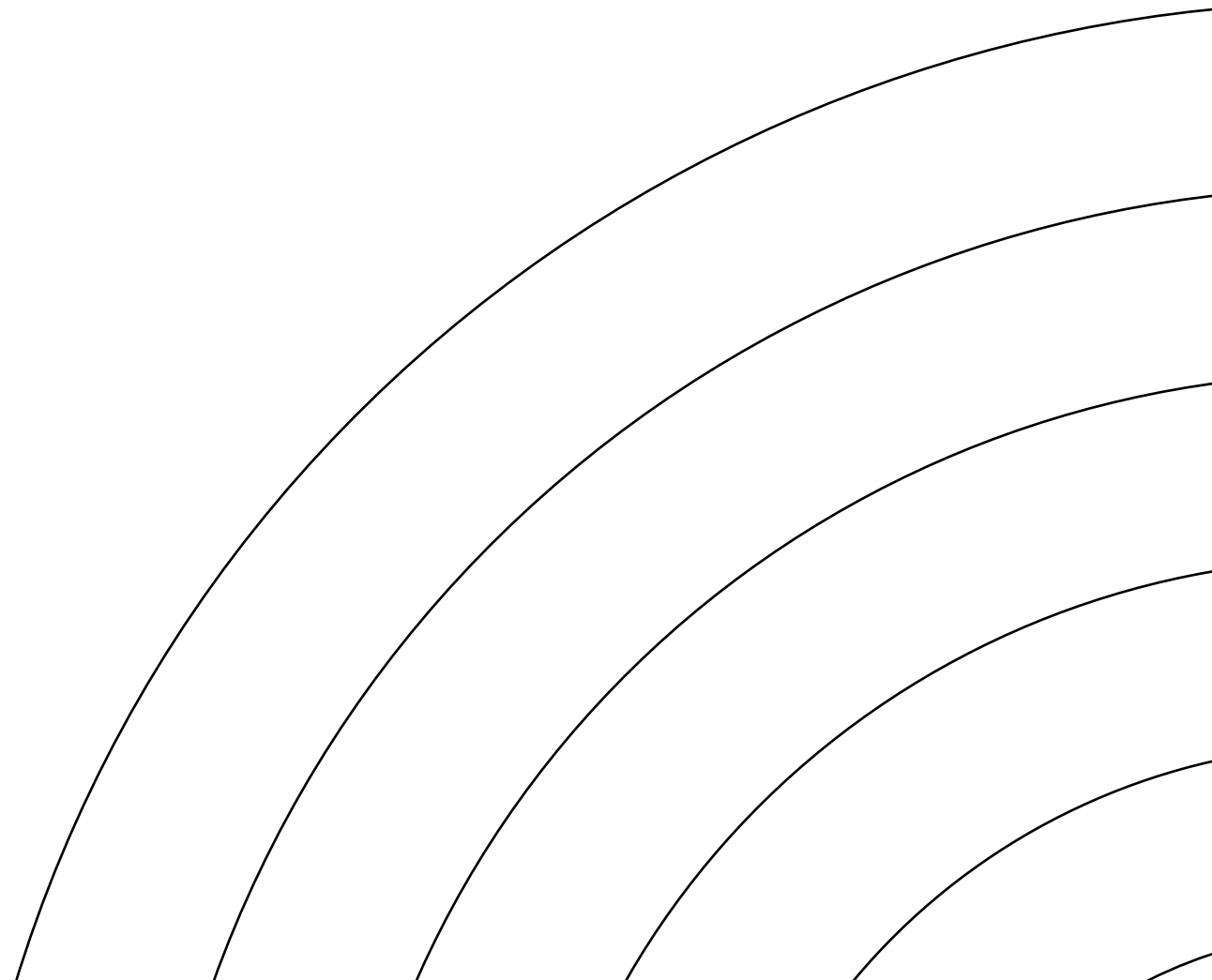
Hur mycket behövs?

Vi skulle kunna stanna där

MEN...



Är detta bra för en fotbollsspelare?



Är detta bra för en fotbollsspelare?



Är detta bra för en fotbollsspelare?



Är detta bra för en fotbollsspelare?



Är detta bra för en fotbollsspelare?



Men det är ju skillnad?

Lågenergiförbrukaren



*Vad ser vi på de
olika tallrikarna?
Ser de lika ut?*

Högenergiförbrukaren



Normalförbrukaren



Vilken tallrik skulle du välja? Varför?

Kolhydrater

Rekommenderas 55-60 E%



Kolhydrater finns i:

- ✓ Pasta
- ✓ Bröd
- ✓ Müsli
- ✓ Potatis
- ✓ Ris
- ✓ Grönsaker och frukter



Lagras i kroppen (muskler och lever) som glykogen

Protein

Protein finns i:

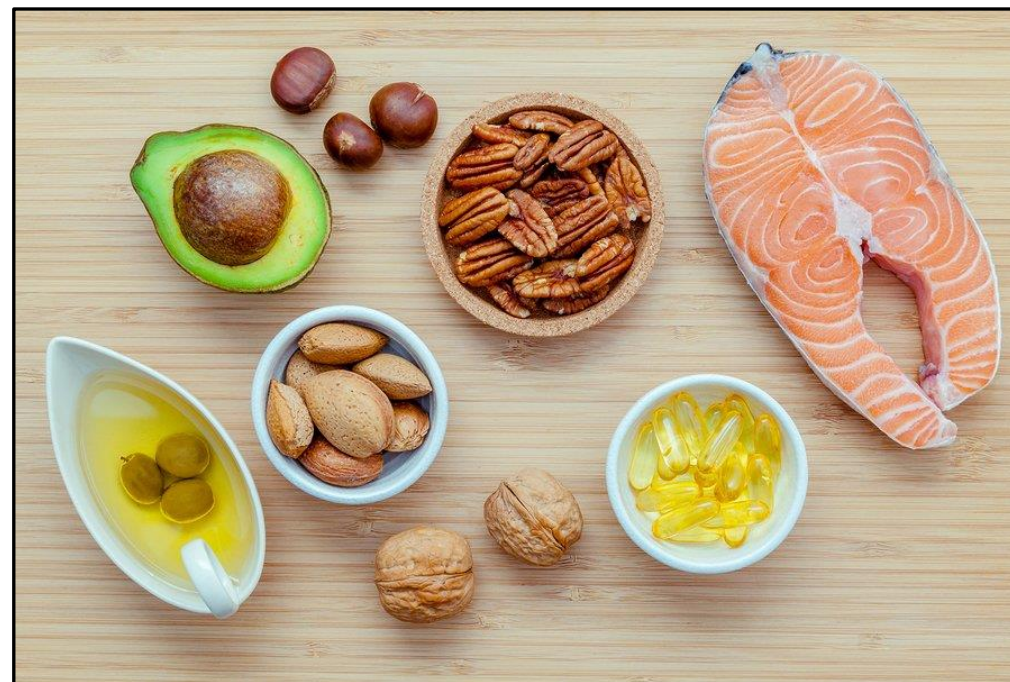
- ✓ Fisk
- ✓ Kött
- ✓ Ägg
- ✓ Mjölks
- ✓ Ost
- ✓ Kyckling
- ✓ Korv

- ✓ **Rekommendation: 10 – 20 E%**



Fett

- ✓ Långsam energi
- ✓ Skyddar våra inre organ
- ✓ Ingår i hormoner
- ✓ Flera typer: mättade- ,
enkelomättade-, fleromättade- och transfetter
- ✓ Enkelomättade fettkällor: avokado, nötter, vegetabiliska oljor
- ✓ **Rekommendation 25 E%**



Energibehov

Påverkas av:

- ✓ Kön
- ✓ Aktivitet och intensitet
- ✓ Muskelmassa
- ✓ Genetik
- ✓ (Ålder)
- ✓ (Sjukdomar)



Energibalans

Energibalans

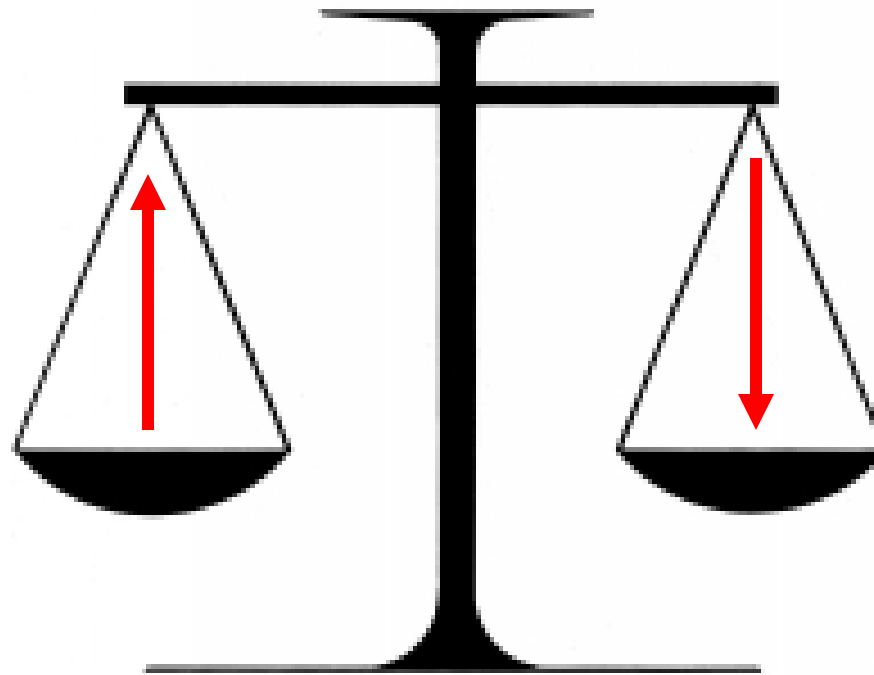
Lika högt intag som
förbrukning

Positiv energibalans

Högre intag än
förbrukning

Negativ energibalans

Lägre intag än förbrukning



Energibalans & näringsbalans

Energibalans

Du får i dig tillräckligt med mat (energi)



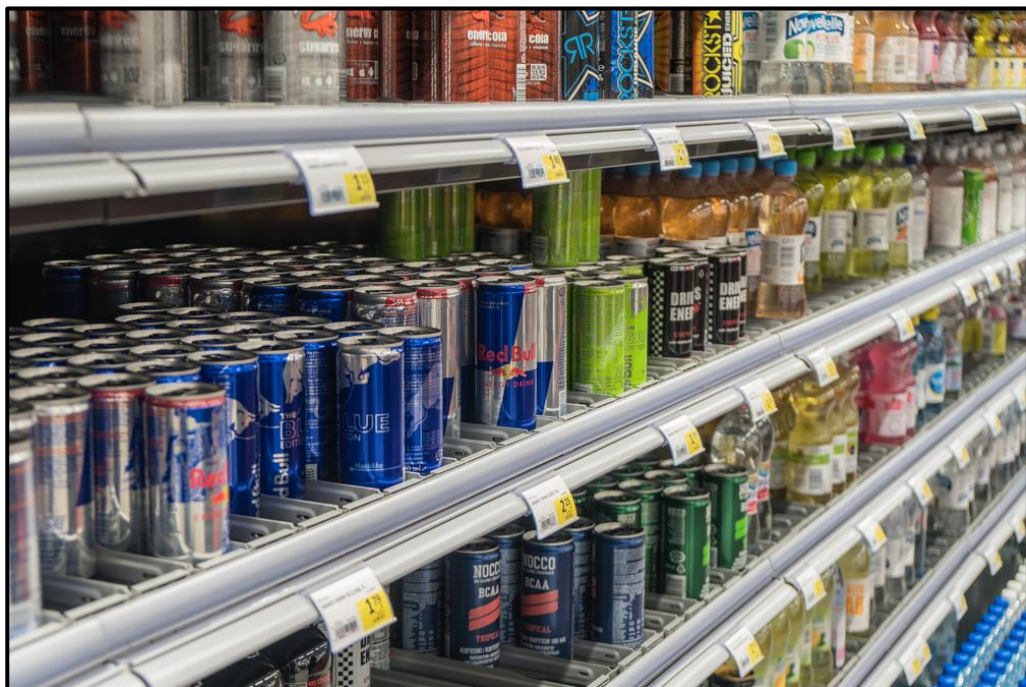
Näringsbalans

Du får i dig rätt sammansättning av föda.

Energidrycker

Avstå koffein – påverkar hur mycket du sover och vilken kvalitet du får på sömnen.

- ✓ 6 mg/kg/dag (Dr. Ian Dunican)
- ✓ Nocco (180 mg/burk)
- ✓ Monster (160 mg/burk)
- ✓ Celsius (200 mg/burk)



- ✓ Max – dag: 50 kg – 300 mg, 80 kg – 480 mg
- ✓ Coca Cola på 33 cl 32 mg koffein
- ✓ En kopp vanligt bryggkaffe (15 centiliter) innehåller cirka 70 mg koffein.

Vitaminer & mineraler

I frukt och grönsaker finns det ämnen som heter **vitaminer** och **mineraler**. Men varför är dessa viktiga?

VITAMINER

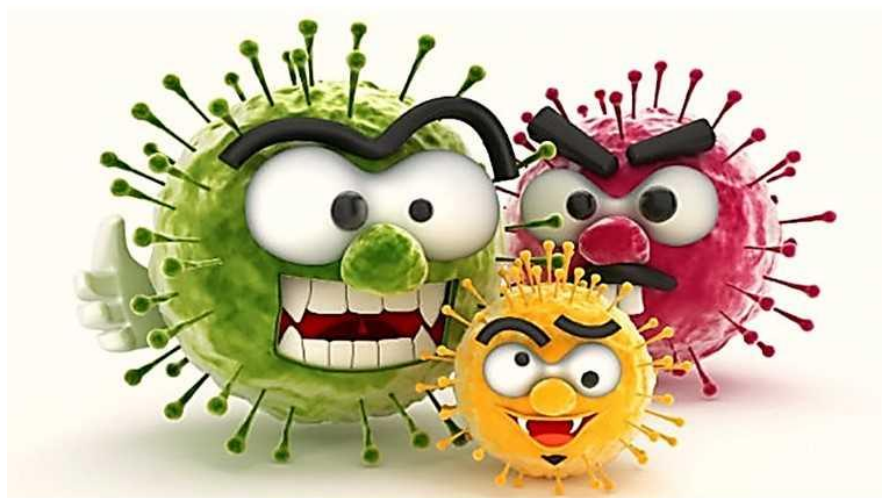
Vi behöver vitaminer för att kroppen ska fungera.

Vitaminerna fungerar också som ett skydd mot sjukdomar.

De innehåller något som kallas antioxidanter



Fria radikaler och antioxidanter



Fria radikaler



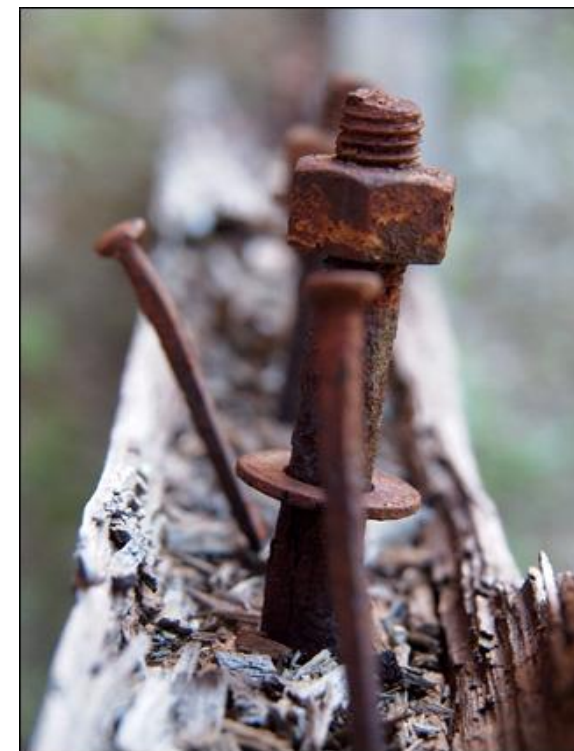
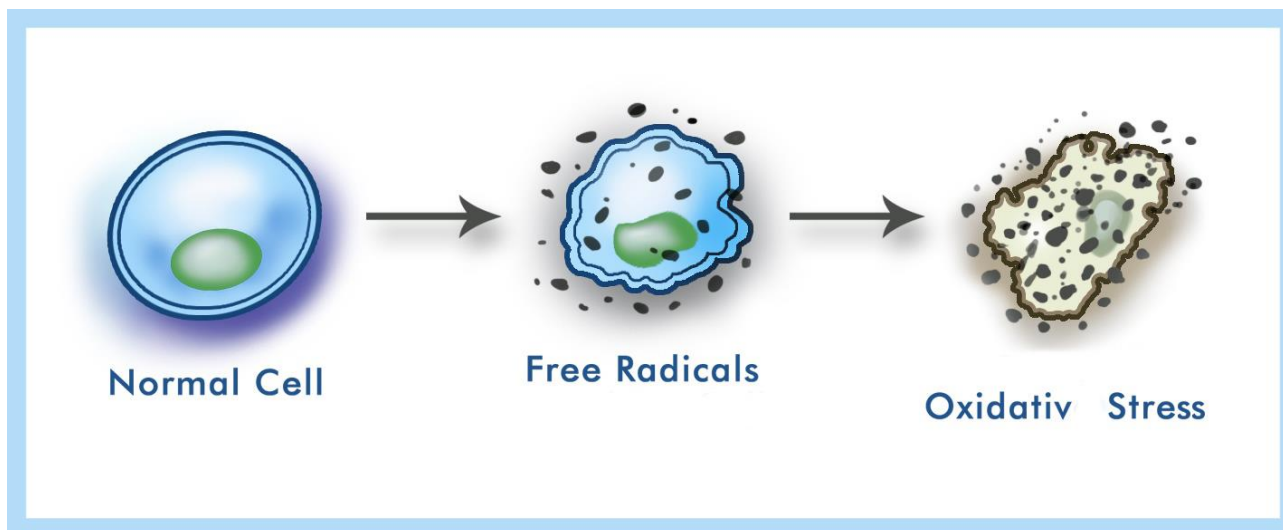
Antioxidanter

- ✓ Starka antioxidanter är bland annat A-, C-, E-vitamin och zink
- ✓ Naturliga starka färger tenderar att innehålla mycket antioxidanter tex. frukt, grönsaker, mörk choklad över 70%



Fria radikaler och antioxidanter

- ✓ Om det finns en obalans mellan antioxidanter och fria radikaler kallas det för oxidativ stress.
- ✓ Oxidativ stress kan jämföras med när en spik rostar.
- ✓ Fria radikaler skapas av tex, träning, solstrålning, undernäring, rökning och stress.



Vitaminer - C vitamin

- ✓ Hjälper upptag av järn och **kollagen** i kroppen.
- ✓ C vitamin behövs för att kunna bilda **kollagen**, ett protein som bygger upp bl a huden, brosk och tänder.
- ✓ Nödvändig för immunsystemet. Låker sår - viktigt för att vi skall kunna ta upp näringsämnen från maten.
- ✓ Innehåller antioxidanter.
- ✓ Finns i bl a grönsaker, kiwi, paprika, nypon och alla citrusfrukter.



Mineraler - magnesium

- ✓ Magnesium är involverad i över 300 kemiska reaktioner i kroppen.
- ✓ Det påverkar energinivån och bidrar därför till att minska trötthet och utmattning.
- ✓ Finns i finns främst i baljväxter (linser, bönor, olika typer av ärtor och jordnötter), bladgrönsaker, fullkornsprodukter samt kött, fisk och skaldjur.

Baljväxter = Supermat



Mineraler - Zink

- ✓ Immunförsvarets huvudskydd och minskar infektioner, snabbar på läkning av sår.
- ✓ Behövs för fettförbränningen och muskeltillväxten under hård träning.
- ✓ Zink finns bland annat kött, fisk och skaldjur, grönsaker och nötter.



Vätska

Ungefär 60% av din vikt är vätska. Vätskan försvinner när du svettas, kissar och andas och behövs därför fyllas på.

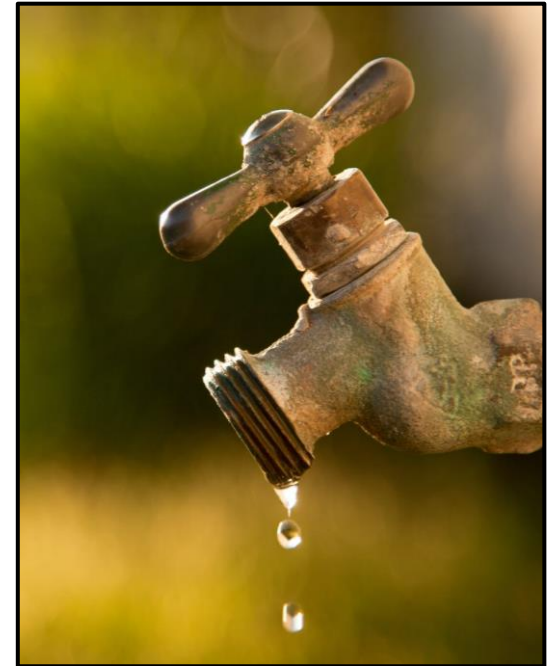
Varje dag behöver du fylla på med vätska!



Dricker man för lite kan man få huvudvärk eller bli trött,

Vätskebrist – vad kan hända?

- 0% ingen, optimal prestation, normal temperaturkontroll
- 1% Törst, temperaturkontroll förändrad, **försämrad** prestation
- 2% Försämrad temperaturkontroll, **minskad** prestation, ökad törst
- 4% **Prestation minskad med 20 - 30%**
- 5% Huvudvärk, irritation, förrvirrad, trötthet
- 10% Medvetslöshet



Före träning/match

- ✓ Träna inte hungrig!
- ✓ Lagad mat ca 2-4 timmar före
- ✓ Mellanmål ca 1/2-2 timmar före
- ✓ Optimera nervsystemet



Matchdag

- ✓ Inför tävlings-/matchdagen kan det vara bra att äta lite extra mat
- ✓ Ät lättsmält mat
- ✓ Drick regelbundet under dagen
- ✓ Ta med matsäck



Efter träning/match

- ✓ Behöver du äta och dricka
- ✓ Direkt efter träning, lätt mellanmål
- ✓ Inom 1-2 timmar, riktig måltid



Återhämtning och kost

Återhämtning och kost hänger ihop, men innan vi kan svara på det behöver vi förstå lite om kroppen.



Autonoma nervsystemet

✓ Sympatiska Nervsystemet

- Fly eller fäkta
- Skickar ut stresshormoner, som kortisol, noradrenalin och adrenalin, i blodet.

✓ Parasympatiska Nervsystemet

- Matsmältning och återhämtning



Stress – hur funkar det

Hjärnan känner av **all** sorts stress.

- ✓ Hård träning
- ✓ Kyla/värme
- ✓ Mycket att göra
- ✓ Blått ljus (skärm)
- ✓ Trassliga relationer
(bråk med föräldrar, kompisar tex)



Stress – hur funkar det

Stress är stress för hjärnan

Stress – tecken på stress

- ✓ Sover dåligt på nätterna & du känner dig trött fast du har sovit
- ✓ Lätt blir irriterad och arg över småsaker
- ✓ Känner dig ointresserad av det som händer omkring dig
- ✓ Väljer bort saker som du förut har gjort och tyckt om
- ✓ Stressen kan göra dig övertränad.



Hur stress påverkar matsmältningen

- ✓ Om det **sympatiska** nervsystemet är ”PÅ” så kommer blodet från magen bortprioriteras.
- ✓ Din matsmältning går ”trögare”
- ✓ Du tar inte upp lika mycket näring.
- ✓ Magkatarr



Avbrott i koncentrationen

Studier visar att störande ljud (jo, notiser på mobilen räknas hit) **kan sänka våra prestationer med upp till 66 %** – och det tar upp till 25 min att återfå full fokus.

Mobilen är **INTE** avkoppling.

Tvärtom – för hjärnan!



Återhämta dig!

Det är viktigt att koppla av.

Exempel som ökar återhämtningen (*parasympatiska* nervsystemet):

- ✓ Promenader, gärna i naturen
- ✓ Massage
- ✓ Avslappning till musik
- ✓ Läsa
- ✓ Sova



Återhämta dig – sov dig i form!

Idrottare behöver åtta till tio timmars sömn per natt.

- ✓ Mindre än 7 timmars sömn – förkylningsrisken ökar med 3 ggr
- ✓ Mindre än 6 timmars sömn - förkylningsrisken ökar med 4,5 ggr
- ✓ 10 + timmar ger BRA effekt (Stanfordstudien)
- ✓ Håll dina tider – ger BRA effekt.



Sammanfattning - kost

Energibalans

- ✓ Måltidsordning / Regelbundna måltider
- ✓ Ät alltid före och efter träning
- ✓ Ökad träningsdos = Ökat matintag

Bra näringsinnehåll

- ✓ Frukt, bär & grönsaker till alla måltider
- ✓ Alla energigivare i alla måltider

Ät varierat

Äta rätt – en hjälp på vägen



"Out plan—Out work—Out perform"

Bygg en stark fysik med ett skarpt focus genom att välja minst en sak från de 3 stegen när du bygger din måltid.

"Ger dig tillräckligt med energi för att orka prestera på träning och snabbare återhämtning"

Steg 1 Prioritera färska och närproducerade råvaror. Antioxidanter stärker ditt immunförsvar

Vitamin C

Frukt

Körsbär, Svarta/röda vinbär, Passionsfrukt, Krusbär, Papaya, Hallon, Honungsmelon, Stjärnfrukt, Tranbär, Blåbär, Kiwi, Citron, ananas, Grapefruit, Persika, Björnbär, Lime apelsiner

Grönsaker

Grön/Gul paprika, Chili, Pepparrot, Blomkål, Brysselkål, Ärtor, Röd/Vitkål, Zucchini, Kastanjer, Kålrot, Rädisa, Kronärtskocka, Squash, Salladslök, Palsternacka, Gula/Gröna bönor, Surkål, Purjolök, Fänkål, Broccoli,

Spenat, Vattenkastanjer, Grönkål/Svartkål, Bok koy, Mangold

Örter/kryddor

Kryddnejlika, Saffran, kanel, Svart/Vit peppar, Anis, Kardemumma, Dill frön, Vitlökspulver, Senapskrydda, kryddpeppar, Gurkmeja, Fänkål

Vitamin E

Vetegroddar, Flytande margarin, Solrosfrön/olja, Hasselnötsolja, Olivolja, Vinäger, Italienskallads dressing, Vallmofrön, Sesamolja, Hasselnötter, Pekannötter/olja, Macadamianöt, Oliver, Cashewnötter, Jordnötter, Mandlar, Pumpastjärnor,

Senapsolja, Pistaschnötter, pinjenötter, Anjovis, Avokado eller Guacamole

Omega 3

Linfröolja, Fiskolja, Vetegroddar, Sojabönor, majsolja, Chiafrön, Linfrön, Valnötter, Kaviar, Margarin, Makrill, Majonnäs, Lax, Öring, Torsk

Vitamin C och karotenoider

Frukt

Aprikos, Cantaloupmelon, Mango, Mandarin, Clementin, Körsbär

Grönsaker

Sötpotatis, Röd paprika, Chilipeppar, Squash, Sparris, Morötter, Blomkål, Salsa, Tomatjuice, Tomater, Tacosås, Tomatjuice

Örter/Kryddor

Paprika, Chilipulver, Cayennepeppar, Dill, Pesto, Koriander, Salvia, Fänkål, Körvel, Basilika, Mejram, Lagerblad, Timjan

Antioxidanter/Anti inflammatoriskt

Äpplen, Kronärtskocka, Kapris, Selleri, Kaffe, Kakao, Mörk choklad, Äggplanta, Vitlök, Ingefära, Vindruvor, Honung, Lakrits, Grönt te, Björnbär, Svamp, Päron, Lök, Plommon, Granatäpple, Vanilj, Granat äpple, Vinbär, Lingon, Kiwi, Physalis

Fenol rika oljor

Kokosolja, Pumpaolja, Olivolja

Äta rätt – en hjälp på vägen

Steg 2

- ✓ Välj kolhydrater med lågt GI och minska intaget av kolhydrater med högt GI de dagar du är inaktiv.

Långsamma kolhydrater (GI 0-70)

Grönsaker och stärkelse

Kokad potatis med skal, Majs, Sötpotatis, Rödbetor, Kokade morötter, Morots juice

Bönor och Nötter

Sojabönor, Linser, Kidneybönor, Limabönor, Svarta bönor, Vita bönor, Kikärtor

Pasta/Ris/ spannmål

Pasta, Äggnudlar, Fullkornspasta, Snabbnudlar, Tortellini, Råg, Havregryn, vetekärnor, Bulgur, Basmatiris, Långkornigt ris, Fullkornsrís, couscous, Bovete, Durra, Majsmjöl, Quinoa

Flingor

Müsli, Havre, Branflakes, All-Bran, Granola, Special K, Havrefras

Bröd

Fullkornsbröd, Surdegsbröd, Bulgurbröd, linsbröd, Croissant, Fiberrikt vetebroöd, Tacoskal, Pitabröd, Majsbröd, Hårdbröd

Frukt

körsbär, Grapefruit, Plommon, Persikor, Ananas, päron, Äpplen, Mango, Frukt cocktail, papaya, Fikon, Dadlar, russin, banan, Kiwi, Cantaloupmelon

Snacks

Nutella, M&M jordnötter, Mörk choklad, Yoghurt, Chokladmjölk, Vaniljsås, Marmelad, Havrekakor, Honung, Powerbars, Glass, Sportdryck, Jordnötssmör

Snabba kolhydrater (GI 71-100+)

Potatis/stärkelse

Strips, Potatisbullar, Pumpa, bondbönor, Stekt potatis, Potatismos, Bakpotatis

Pasta/Ris/Spannmål

Glutenfri pasta, Vitt ris, Jasmine ris

Bröd

English muffins, Våfflor, Pannkakor, Crepes, Vitt bröd, Bagels, Råg, Baguetter, Scones

Flingor

Havremjök, Cheerios, Cornflakes

Frukt

Vattenmelon

Snacks/Frukt

Majschips, Lösvaltsgodis, Munkar, Torkad frukt, Sirap, Glukos, Maltos

Äta rätt – en hjälp på vägen

Steg 3

- ✓ Variera dina proteinkällor. Välj proteiner med låg fetthalt de dagar du är inaktiv.

<p>Magert Protein (< 3 g fett / 7g protein)</p> <p>Animaliskt Äggvita, Nötfärs, Flankstek, Rostbiff, Oxstek, T-bone, Porterstek, Lammstek, Kalv, Rådjur, Ren, Hare, Organiskt kött, Oxfilé, Ryggbiff, Högrev, Skinka, Kanadensisk bacon, Fläskkarré, Korv med låg fettprocent, Lamm, Kyckling, Kalkon, Anka, Gås, Ripa</p> <p>Fisk/Skaldjur Musslor, Krabba, Hummer, Räkor, Torsk, Flundra, Kolja, Hälleflundra, Öing, Tonfisk i vatten, Lax, Sill, Sardinier, Ostron</p> <p>Mejeri Lättmjölk, Keso, yoghurt, Kärmjölk, Torkad mjölk, Parmesan ost, Ost med låg fett%</p> <p>Icke animalisk Tabouli, Bönor, Ärtor, Linser, Sojamjölk, Sojanötter, Kornförs, Sojaprotein</p>	<p>Medium fett Protein</p> <p>Animalisk Köttfärs, Prime rib, Revbensstek, korta revben, friterat kalvkött, Kotlett, Lamrevben, Skinkstek, Korv, Fågel, Kycklingfärs, Friterad kyckling, Panerad fisk, Fiskpinnar, Tonfisk i olja</p> <p>Mejeri Mellan mjölk, Keso, yoghurt, Feta ost, Mozzarella ost, Haloumi, Provalone, Filmjölk</p> <p>Icke animaliskt Tofu, Soja yoghurt, Tempeh, Gröna soja bönor, Soja mjölk, Miso, jordnötssmör, Nutella</p>	<p>Hög fett protein (> 8g fett / 7 g protein)</p> <p>Animaliskt Blandfärs, Revbensspjäll, Fläskfärs, Bacon, Bratwurst, Korv med hög fett%, Peperoni, Salami, Pimienta kött, Friterad kyckling</p> <p>Mejeri Helmjölk, Cheddarost, Presto ost, Hushållsost, Ost med hög fett%,</p> <p>Icke animaliskt Nötter och frön, Jordnötssmör, Mandel smör, Nutella</p>
---	---	---

Äta rätt – en hjälp på vägen

Sammanfattning.

Måltid 1	Måltid 2	Måltid 3	Måltid 4	Måltid 5	Måltid 6
Frukost steg 1	Mellanmål	Lunch steg 1	Mellanmål	Middag steg 1	Proteinrik och kolhydratsfattig kvällsmål
Frukost steg 2		Lunch steg 2		Middag steg 2	
Frukost steg 3		Lunch steg 3		Middag steg 3	

Tips - tränare

TIPS 1

Gör det till en vana att efter avslutad träning, redan i omklädningsrummet, inta någon form av återhämtningsmåltid.

TIPS 2

Ät en måltid tillsammans innan matcher.

Så vet du som ledare att alla fått i sig i alla fall en bra måltid innan matchstart.

TIPS 3

På matcher och cuper vara förberedda genom att ha med sig bra mat.

Torkad frukt, blåbärssoppa, pastasallad osv.

Tips - föräldrar

”Försök att äta tillsammans, variera måltiderna och uppmuntra ungdomarna att smaka på allt. Involvera barnen i matlagningen tidigt så de får intresse för vad de äter och lär sig att laga bra mat.”

TIPS 1

- ✓ Handla hem ett bra sortiment på livsmedel så att det finns en bra grund för lagning av måltider.

TIPS 2

- ✓ Gör en planering för veckans måltider gärna utifrån barnens träningstider.

TIPS 3

- ✓ Laga flera portioner vid varje matlagning så att det blir matlådor som kan frysas och micras när orken eller tiden inte finns.

Tack för visat intresse!
andreas@totalathlete.se