

Ladda för innebandy

GUIDEN TILL HUR DU ÖKAR DIN PRESTATIONSFÖRMÅGA
GENOM ATT GE KROPPEN RÄTT ENERGI

Antalet aktiva inom innebandy

ökar snabbt och alla åldrar från mellanstadie- till seniornivå är representerade. Total speltid är 3 x 20 minuter med två 10 minuters pauser emellan. Spelet bygger på korta spelperioder om 40-60 sekunder och 40-60 sekunder vila, vilket ger en effektiv speltid på ca 25-30 minuter per match. Spelarna ligger större delen av spelet nära sin maximala puls vilket innebär att energiutvinningen sker övervägande anaerobt eller utan tillräcklig tillgång på syre. Energin fås då huvudsakligen genom spjälkning av i muskelaturen lagrade kolhydrater med samtidig bildning av mjölksyra. Med en energiomsättning på 800-1000 kcal per timme så går det åt 200-250 g kolhydrater. Det är därför av största vikt att ha fyllda kolhydratdepåer för att kunna hålla hög spelintensitet under hela matchen. Med rätt sammansatt kost torde detta inte vara något problem vid arbetstider på ca 30 minuter.

Svårigheter kan uppstå då träning och tävling sker under samma dag och under flera dagar i följd, vilket är vanligt på elitnivå. Under dessa förhållanden blir energiomsättningen väsentligt högre varför kostens kolhydratinnehåll får allt större betydelse.

Då spelet dessutom utövas inomhus i varm omgivning, är vätsketillförsel under och efter träning och tävling av största vikt. Vatten med ca 2,5 % glukos eller sportdryck är att rekommendera.

KARIN PIEHL AULIN, DOCENT,
UNIV LEKT, MEDICINKLINIKEN,
UPPSALA UNIVERSITET

Grunden för god prestation

När du tränar behöver du med jämna mellanrum fylla på med ny energi, dels för att ersätta den som gått åt under träningen och dels för att ladda inför kommande aktiviteter. Enbart hård träning bygger inte några nya muskler, det måste också finnas energi att bygga av.

Planera därför in frukost, lunch, middag, kvällsmål och något mellanmål i ditt dagsschema. Välj kolhydratrika livsmedel. Kolhydrater är det näringsämne som kroppen lättast kan omvandla till energi när du tränar. Men kolhydratförråden är begränsade, och när de börjar ta slut, efter ungefär en timmes hård träning, sjunker tempot. Fyll därför på med kolhydrater vid varje måltid. Det är inte bara mat som är viktigt för prestationen. Vätskebrist är det som snabbast sätter ner din kapacitet. Drick därför vatten med jämna intervaller under hela dagen.

Träningsperioder

Planera in frukost, lunch, middag, kvällsmål och något mellanmål i ditt träningsprogram. Måltiderna behöver inte komma i den ordningen. Kanske passar det dig bättre att äta kvällsmålet före träningen och middagen senare på kvällen? Lägg upp det så att det fungerar med dina träningstider. Och kom ihåg att alltid varva träning, mat och vila. En bra grundregel är att äta 2-4 timmar före träningen och så snart som möjligt efter avslutat pass. Ju längre tid det går mellan träning och mat desto längre tid tar återhämtningen. Den som tränar hårt bör äta 6-8 g kolhydrater/kg kroppsvikt och dag. Det betyder att du bör äta 360-480 g kolhydrater/dag om du väger 60 kg, och 480- 640 g om du väger 80 kg.

Under träningsläger ökar ofta både intensitet och träningsmängd. Om du ska på läger, och vill få ut så mycket som möjligt av träningen, kan det vara en bra idé att göra en kolhydratuppladdning innan du åker. Är dina muskler fulladdade med kolhydrater (glykogen) orkar du mer. Mer om detta kan du läsa på www.uppladdningen.nu eller i broschyren Uppladdningen. Beställningsadressen hittar du längst ner.

Idrottarens tallriksmodell

Om du lägger upp maten enligt idrottarens tallriksmodell får du som innebandyspelare automatiskt i dig rätt proportioner av de energigivande näringsämnena; kolhydrat, protein och fett. Fyll halva tallriken med pasta/potatis/ ris. Fördela andra halvan jämnt mellan kött/kyckling/fisk/ägg och grönsaker/ rotfrukter. Drick vatten eller mjölk, ät alltid bröd till maten och avsluta med frukt eller annan efterrätt. Ta flera portioner om du behöver mer energi. Här kan du som spelar innebandy läsa vad du bör äta och dricka för att orka mer. Du får också praktiska tips om hur du bör lägga upp dina måltider och vad som är lämpligt att äta före, under och efter träning eller match – allt för att du ska prestera så bra som möjligt.

Innebandy kräver mycket energi

GRÖNSAKER
ROTFRUKTER
KÖTT
FISK
FÅGEL
ÄGG
PASTA
RIS
POTATIS

Vätska – viktigt för prestationen

Normalt behöver du 2-3 liter vätska/dag. Ungefär 1 liter får du genom maten, resten måste du dricka. Innebandy är en krävande sport och när du tränar eller spelar match går det därför åt ytterligare 1-2 liter/timme. Har du inte tillräckligt med vätska i kroppen försämras snabbt din prestationsförmåga. Börja redan vid frukosten med att fylla på ditt vätskeförråd med juice, mjölk och något glas vatten. Drick sedan vatten med jämna mellanrum under hela dagen. Detta är viktigt eftersom du inte hinner dricka lika mycket under träningen eller matchen som

du svettas bort. Ju intensivare du spelar desto mer måste du dricka för att inte tappa tempo. Ett enkelt knep för att få reda på hur mycket vätska du förlorar, är att väga dig före och efter ett träningspass. Då 1 kg vikt förlust motsvarar ungefär 1 liter vatten kan du lätt räkna ut hur mycket du bör dricka.

Dagen före match – fyll på dina lager

Enligt universitetslektor Karin Piehl Aulin behöver du 200-250 g kolhydrat under en match. Läger du samman detta med hela dagens kolhydratbehov betyder det att du bör äta cirka 500 g kolhydrater. Om du ska träna dagen före du spelar match kan du gardera dig genom att öka portionerna pasta, ris och bröd samt att äta ett kvällsmål med müsli, mjölk, bröd och frukt. Drick mycket vatten. Det är viktigt att du bygger upp en vätskereserv eftersom du kan förlora flera liter vätska under en match.

Matchdagen – ladda med energi

Följ samma matrutiner som under träningen. Ät 3-4 timmar före matchen. Välj en kolhydratrik måltid, exempelvis pasta, potatis eller ris. Till det kan du äta kokt fisk, kyckling eller grönsaksgryta. Ät vitt bröd och grönsaker till maten. 1-2 timmar innan matchen äter du ett litet mellanmål, till exempel vitt bröd, en vetebulle eller en banan, för att höja blodsockerhalten lagom till matchstarten. Om du äter för tidigt hinner blodsockernivån sjunka vilket kan försämra din koncentrationsförmåga. Ska du till exempel spela match kl. 19.00 så passar det bra att äta frukost 8.00, lunch 11.00, middag 15.00 och mellanmål kl. 17.30. Om matchen spelas mitt på dagen kan det vara bättre att äta ytterligare en frukost före matchen, istället för en tyngre lunch. Undvik alltför fet eller kostfiberrik mat under matchdagen. Fettet fördröjer matsmältningen och fibrer kan oroa magen. Välj kokta grönsaker istället för råa och ljust bröd istället för fiberrikt, och undvik sådant som du tidigare märkt kan oroa din mage. Och glöm inte bort att dricka mycket vatten. Om restiden är lång kan du passa på att äta ett kolhydratrik mellanmål och dricka vatten under resan. Kolhydrater livsmedel vikt totalt*

pasta, okokt 1 portion/70 g 50 g
ris, okokt 1 portion/50 g 40 g
potatis 1 portion/200 g 33 g
basmüsli 1 portion/40 g 27 g
rågflingor 1 portion/40 g 24 g
havregryn 1 portion/35 g 22 g
vita bönor i tomatsås 1 portion/250 g 29 g
fullkornsbröd 1 skiva/35 g 16 g
vitt bröd 1 skiva/25 g 12 g
knäckebröd 1 skiva/12 g 8 g
banan 1 st/100 g 22 g

Kolhydratinnehåll i några livsmedel

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelstabell: Kolhydrater (1996)*) Kostfibrer ingår ej.

Det är enkelt att blanda sin egen sportdryck.

Du behöver:

1 liter vatten

0,5 dl druvsocker

1 krm koksalt (NaCl)

1–2 msk koncentrerad juice eller saft

Blanda ut druvsocker och salt i vattnet.

Tillsätt därefter juice eller saft.

Matchen – nu gäller det

Under matchen bör du ta alla tillfällen att dricka. Drick vätskan ljummen i små mängder (1-2 dl) åt gången. Har du gjort bra kostförberedelser innan matchen är vatten den bästa drycken. Är matchen hård kan sportdryck ge dig extra energi och hjälpa dig att hålla blodsockerhalten jämn och koncentrationen uppe.

Efter matchen – kom snabbt i balans

Nu är dina muskler tömda på kolhydrater (glykogen) och vätskeförråden har minskat. Du behöver mat, dryck och vila för att återhämta dig. För att påskynda återhämtningen måste du så snart som möjligt äta eller dricka något som innehåller kolhydrater. Börja med en smörgås, en bulle eller en banan i omklädningsrummet så fort matchen är slut. Drick sportdryck, vatten, saft eller lättmjölk till. Första timmen efter en hård fysisk aktivitet är din förmåga att lagra in kolhydrater som störst. Ät därför en kolhydratrik måltid, gärna en pastarätt, inom 1-2 timmar. Är hemresan lång är det bäst att äta ett lagat mål mat innan du åker. Ju längre tid det går mellan match och mat desto längre tid tar återhämtningen. Du kan också ta med dig en stadig matsäck, exempelvis pastasallad eller kalla pannkakor, att äta på hemresan. Kom ihåg att dricka mycket för att vätskebalansen så snabbt som möjligt ska återställas.

DU MÅSTE ÄTA/DRICKA SÅ HÄR MYCKET FÖR ATT DU SKA FÅ I DIG 360 G RESPEKTIVE 640 G KOLHYDRATER.

360 gram kolhydrater:

1 portion havregrynsgröt

1 portion müsli

2 skivor hårt matbröd

6 skivor mjukt bröd

1 portion ris

1 portion blandade grönsaker

1,5 portion spaghetti

1 portion rivna morötter

1 banan

1 äpple

5 dl mjölk

2 glas juice

640 gram kolhydrater:

2 portioner havregrynsgröt
3 portioner müsli
3 skivor hårt matbröd
8 skivor mjukt bröd
2 portioner ris
1 portion blandade grönsaker
3 portioner spaghetti
1 portion rivna morötter
2 bananer
1 äpple
8 dl mjölk
3 glas juice

Dagsmatsedel

Denna dagsmatsedel ger cirka 3000 kcal, 12,6 MJ och innehåller cirka 500 g kolhydrat.

FRUKOST

2 portioner AXA havregrynsgröt (70 g gryn)
2 dl mjölk, sylt eller frukt
2 stycken grahamsbröd med bordsmargarin och ost (30 g) och paprika
1 skiva franskbröd med bordsmargarin
1 skiva hamburgerkött (15 g) och gurka
2 dl apelsinjuice
vatten

LUNCH

100 g stekt kycklingfilé eller 1/4 kyckling med ben
2 portioner (5 dl) kokt ris (100 g okokt)
2,5 dl grönsakssås typ ratatouille
vitkålssallad (valfri mängd)
bröd, dryck
vatten

MIDDAG

2 portioner spaghetti (140 g okokt)
2 dl köttfärssås
sallad av morot, vitkål, majs (valfri mängd)
bröd, dryck
stekt äpple med glass
vatten

KVÄLLSMÅL

2 dl müsli med 2 dl fil eller mjölk
1 skiva hårt eller mjukt bröd med kaviar plus någon grönsak banan eller annan frukt

Måltidsförslag före och efter aktivitet

Gröt- eller müslimåltid.

Pasta med någon sås t ex. grönsaker, köttfärs, fisk eller ost.

Ris eller kokt potatis med kokt fisk och/eller någon sås.

Undvik starkt kryddade såser, de kan ge magbesvär.

VILL DU VETA MER OM KOLHYDRATUPPLADDNING ELLER FÅ RECEPT PÅ BRA MATRÄTTER SOM PASSAR DIG SOM IDROTTAR?

BESÖK WWW.UPPLADDNINGEN.NU

ELLER BESTÄLL BROSCHYREN UPPLADDNINGEN. SKRIV TILL
UPPLADDNINGEN, CEREALIA AB, 153 81 JÄRNA. ELLER FAXA DIN
BESTÄLLNING TILL 08-519 789 65.