

Mat för idrottande ungdomar

Stine Störsrud, dietist & forskare på Sahlgrenska Universitetssjukhuset



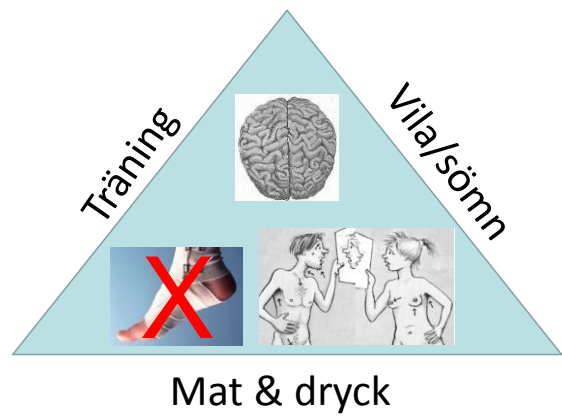
IFK Göteborg svenska mästare 1995



Torslanda P01 slutspel Gothia 2015



Torslanda F05 2:a Crawford cup 2015





kolhydrater



kolhydrater

- Samlingsnamn för livsmedel som innehåller stärkelse, kostfiber eller sockerarter
- Människans viktigaste energikälla
- Bryts ner till glukos som ger energi till cellerna och till hjärnan



Långsamma kolhydrater

- Är de bästa kolhydraterna
- Håller blodsocker på en jämn nivå och gör att du håller dig mätt längre
- Minskar risken för hungerattacker och sug efter sötsaker
- Exempel: grovt bröd/bröd som innehåller hela korn och frön, quinoa, bulgur, ris och pasta av fullkorn

Snabba kolhydrater

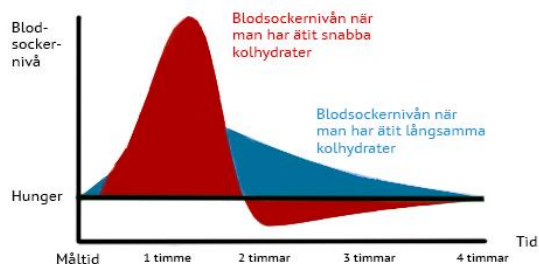
- Kommer snabbt ut i blodet men tar också slut snabbt → efter kort tid måste du fylla på med nya
- Ger dig sötsug
- Exempel: vitt bröd, potatismos, pommis, frites, snabbmakaroner och couscous
- Innehåller ofta mycket socker, t.ex. läsk, saft, godis, kakor, kex



Snabba kolhydrater



kolhydrater



Protein

- Är kroppens byggstenar
- Behövs för att bygga upp celler och för att bilda enzymer och hormoner
- Ingår i kroppens alla celler
- Är en viktig del av immunförsvaret
- Viktigt för hela kroppens funktion



- Ger kroppen energi
- Är värmeisolerande och ger skydd åt inre organ
- Behövs för att bygga och reparera celler och tillverka hormoner
- Behövs för att kunna ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K
- Förser oss med livsnödvändiga fettsyror som påverkar bl.a. blodtryck, blodets levringsförmåga och immunförsvaret



Vitaminer och mineraler

- A-, D-, E- och K-vitaminer (fettlösliga), B- och C-vitaminer (vattenlösliga) har alla livsviktiga funktioner och behövs för vår hälsa och för prestation
- Mineralerna är inblandade i många viktiga funktioner, bl.a:
 - Järn behövs för bildningen av nya blodkroppar som transporterar syret från lungorna ut till musklerna
 - Magnesium krävs för att muskelkontraktionerna
- Ju mer energi du förbrukar desto mer vitaminer och mineraler kräver kroppen

Vitaminer och mineraler



Ju flera olika färger vid varje måltid desto bättre

Vitaminer och mineraler

- Att tänka lite extra på:
 - Benbyggande ämnen: D-vitamin, kalcium, zink och magnesium



– Järn

Vätska

- Kroppen består av 70% vatten
- Vatten är vårt viktigaste livsmedel
- Behövs för
 - upptag av näringsämnen
 - transport av olika ämnen runt i kroppen
 - att kroppens olika delar skall kunna kommunicera med varandra

Vätska – vad skall jag dricka?

- Sportdryck

- Innehåller lite socker och lite salt



- Energidryck

- Innehåller socker, koffein och andra ämnen
- Kan ge hjärtflimmer, muskelkramper
- **Rekommenderas EJ!**



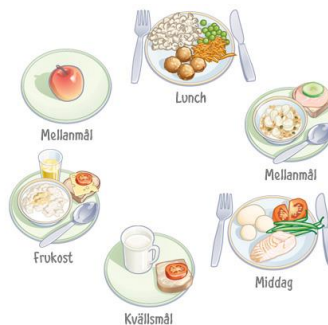
- Återhämtningsdryck

- Innehåller socker och (för mycket) protein



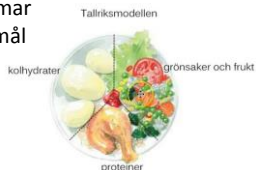
Vatten (och mjölk) är bästa drycken

Fyll på med mat och dryck under dagen



Mat innan träning och match

- Viktigt med långsamma kolhydrater, protein, vitaminer och mineraler
- Förebygger skador
- Gör dig snabb, stark och smidig!
- Försök äta middag 3-4 timmar innan, eller ett bra mellanmål 1-2 timmar innan träning/match



Bra mellanmål innan träning, match eller på cup

- Smörgås med ost/skinka/leverpastej/makrill/ägg
- Naturell yoghurt med frukt/bär, nötter
- Smoothie på naturell yoghurt med gryn/flingor, frukt & bär
- Keso med frukt, nötter och torkade bär
- Pannkakor med keso, banan/bär
- Mjök och flingor (havrefras, müsli), frukt & bär
- Gröt med mjök och frukt/bär
- Tunnbrödsrulle med ost, skinka, grönsaker



Föräldrar!!!

- Vad säljs i kiosken?



Föräldrar!!!!

- Ni är barnens förebild!
- Barn & ungdom gör inte som vi säger
– de gör som vi gör



Tack för uppmärksamheten!



TIPS:
<http://www.ur.se/Produkter/180949-Tranarens-himmel-och-helvete-Kropp-och-kost>