

Mat för dig som tränar

Bakgrund

>20% av den svenska sjukdomsburden är, enligt socialstyrelsen, kopplat till en ohälsosam livsstil

- varav ohälsosamma matvanor är den del som bidrar mest

Two globally ongoing epidemics simultaneously

- hunger and malnutrition vs obesity and overweight-related problems

Swedish children and adolescents know what is healthy

- but few follow the advice

Adult role models are important for both physical activity and eating habits

- children of active parents move more on their own, and children who eat dinner together with adults get more vegetables and fish.

Both parents and family are responsible for finding the right routines

”Mat- och sovlockan”

Kroppen behöver mat flera gånger per dag

- på samma sätt som att en bil behöver tankas

Om vi ska orka skolan och träning behövs

- Frukost
- Lunch
- Middag
- Kvällsmat

OCH kanske ett eller flera mellanmål!



Det här med energi...

Kroppens bränsle

Från tugga i munnen till energi och rörelse i våra kroppar

Ju mer man rör på sig desto mer behöver man äta

Prestationspyramiden

Tillskott

Nutrition timing

Rätt val av livsmedel

Energi- närings- och vätskebehov

Energigivare

Kolhydrater

8-12 g per kg kroppsvikt

45-60 E% (varav max 10E% tillsatt socker)

- Viktigaste energikällan för dig som tränar mycket
- Lagras som glykogen och skelettmuskler
- Förbränns vid kortvarig, intensiv belastning
- Glykemiskt index
- Fullkorn / kostfiber

Vart finns det kolhydrater då???

Energigivare

Fett

Ca 1 g per kg kroppsvikt

25-40 E%

- Vår största energireserv (1 kg fett = 7000kcal)
- Stötdämpande, värmeisolerande och hormonproduktion
- Upptag av fettlösliga vitaminer (A, D, E, K)
- Omättade eller mättade fettsyror

Vad äter vi som innehåller fett?

Energigivare

Protein

0.8 – 1.4 g per kg kroppsvikt

10-20 E%

- Mättar bra
- Kedjor av aminosyror
- Muskler, vävnad, enzymer, hormoner

I vilken mat finns protein??



Vad händer om jag äter för lite?

Jag orkar mindre på dagen och under träning

Återhämtningen efter träning försämras

Jag blir sjuk ofta

Minskar muskelmassa

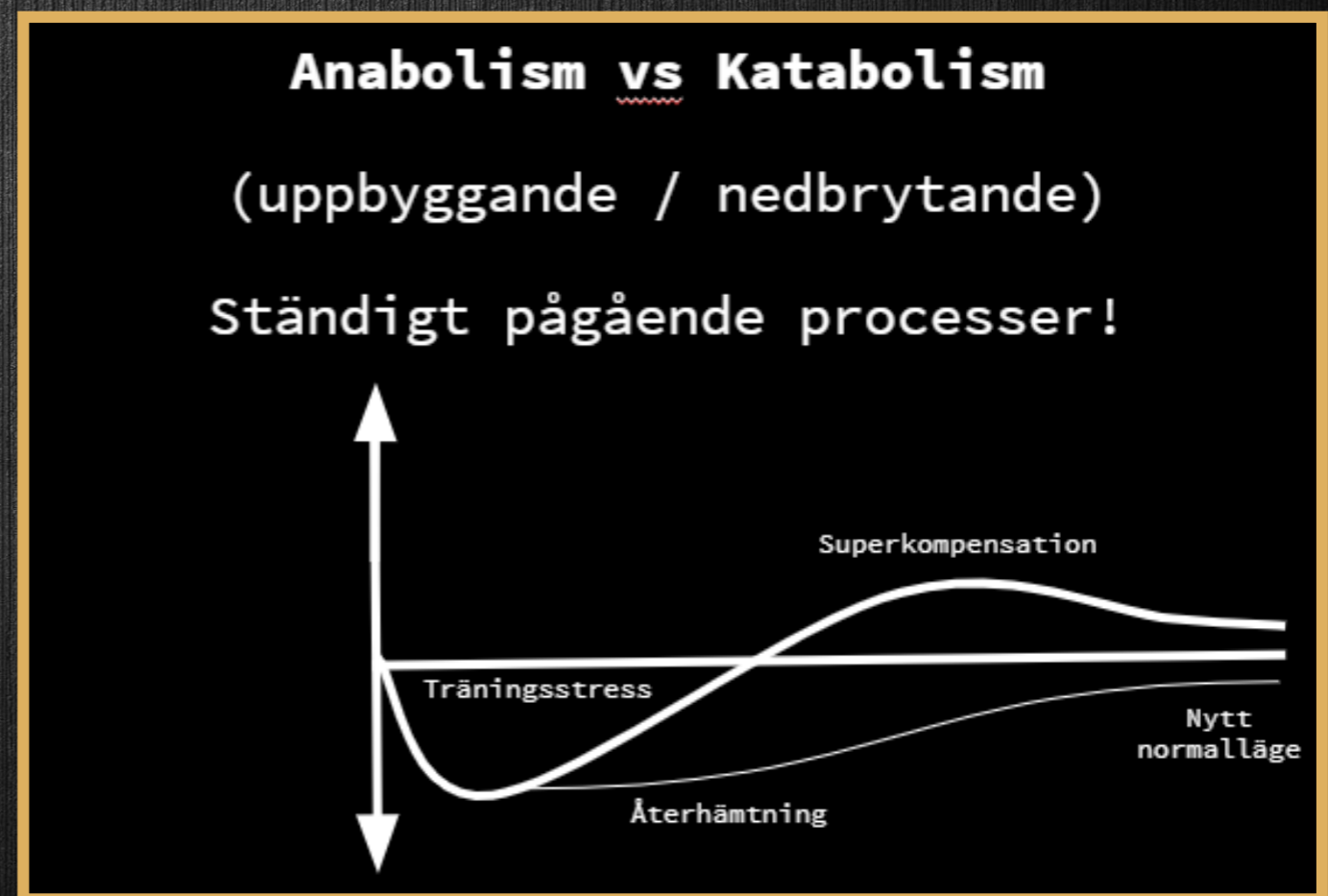
Tömda/små energilager

Lägre blodvolym

Sämre uthållighet

Ökad skaderisk

Och så vidare...



Vad vi kan åstadkomma med anpassad kost

Främja normalvikt och friskhet

- Förbättrad metabol kontroll
- Ökad livslängd och högre livskvalitet

Bättre adaption till träning

- Grenspecifika förändringar i muskelceller
- Nutrition timing baserat på aktivitet

Jämnare ork i vardagen

- Förbättrad prestation

Minska ångestkänslor kring mat

Minska klimatpåverkan

Hur vet jag att jag får i mig allt jag behöver?

Du är pigg och kan koncentrera dig på dagen

Du har energi så att du orkar träna på kvällen

Du blir starkare och snabbare

Du blir sällan sjuk eller skadad

Konkreta tips att jobba på hemma

Börja alltid dagen med frukost

Ät lunch i skolan

Ät grönsaker till varje måltid

Ät frukt varje dag

Minska på godis, läsk, energidryck och snacks

Välj knäckebröd istället för vitt/mjukt bröd

Drick mycket vatten under dagen

Sov 9-11 timmar per natt

Sammanfattningsvis

Vi har alla olika behov

Vi har alla olika preferenser

Vi har alla olika förutsättningar

Vi har alla olika mål

.... allt beror på!