

Kost & näringslära

- Prestera och återhämta

©Johan Johansson

©JJ Sports Consulting

Träningspusslet

Uthållighet

Kost

Periodisering

Koordination

Mentalt

Pulsering

Rörlighet

Teknik

Makro/meso/mikro

Styrka

Taktik

Återhämtning

Snabbhet

Material

Psykofysiosocialt

Tränare/coach/stödpersoner

Holistiskt

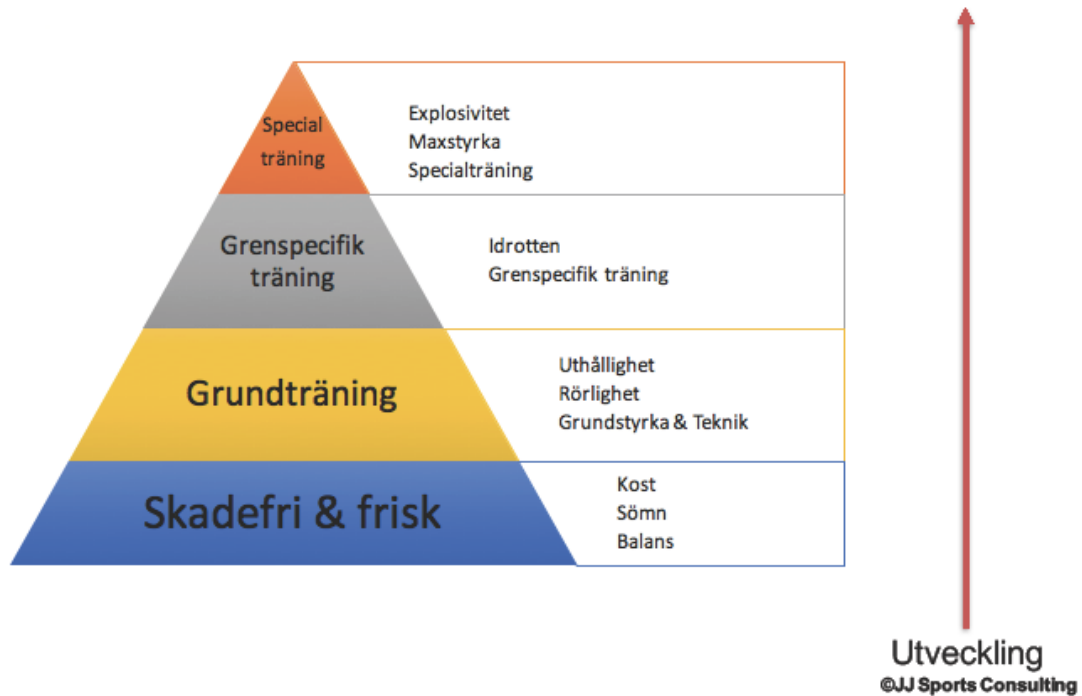
Aerodynamik

Test-Retest

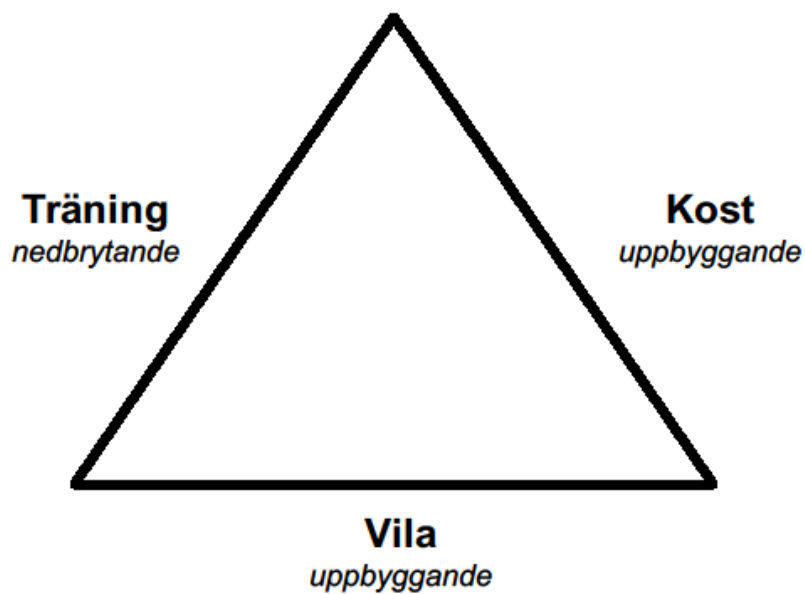
Rehab/prehab

©JJ Sports Consulting

Långsiktighet - Utveckling



Balans



"Så fort en sida ändras behöver du balansera upp de andra"

Nedbrytning och uppbyggnad



©JJ Sports Consulting

Mat & idrott: 3 viktiga för idrottare

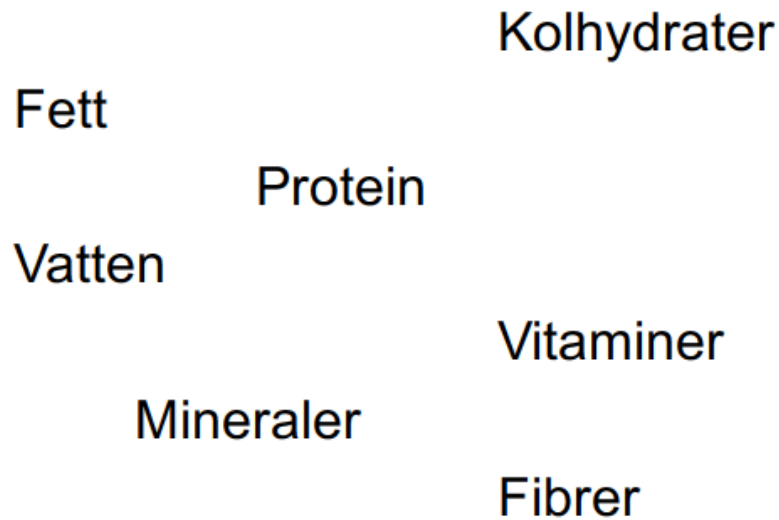
1. Bränsle
2. Kvalité
3. Prestation och återhämta

"Nummer 1 är högsta prioritet"



©JJ Sports Consulting

Vad innehåller maten



Var?

- Kolhydrater – 4 kcal
 - Ris, pasta, potatis
 - Bulgur, Couscous, quinoa
 - Bröd, gryner, müsli
 - Frukter
 - Godis, läsk (enbart kolh)
- Fett – 9 kcal
 - Jordnötter, cashewnötter
 - Avokado,
 - Oljor, smör
 - Grädde, creme fraice
 - Turkisk yoghurt
- Protein – 4 kcal
 - Nötkött, fläskkött
 - Kyckling, kalkon
 - Lax, torsk, sej, kolja, tonfisk
 - Mjök, yoghurt, filmjök, kesella
 - Ägg
 - Bönor, linser
- Vitaminer & Mineraler
 - Frukter
 - Spenat, ruccola, broccoli
 - Paprika, ärtor, morot
 - Kikärtor, kidneybönor
 - Tomat, gurka, isbergssallad

Funktioner

- Kolhydrater – 4 kcal
 - Kroppens bränsle
 - Hjärnans bränsle - centrala nervsystemet
 - Lager
 - Levern - blodsocker
 - Glykogen -arbete
- Protein – 4 kcal
 - Ej bränsle
 - Hormoner & enzymer
 - Naglar, hud hår
 - Immunförsvaret
 - Muskeluppbyggnad
 - Ej lager
- Kostfiber 2 kcal/g
 - -God tarmfunktion
- Fett – 9 kcal
 - Bränsle
 - Cellvävnad uppbyggnad
 - Utgångsämne till steroidhormoner (testosteron & östrogen)
 - Vitamintillförsel
 - Isolering, stöt/skydd
 - Stora lager
- Vitaminer & Mineraler
 - Ej bränsle
 - Järntransport, skelett, tänder, signalöverföring, nervimpulser
 - Immunförsvaret
 - Vatten & saltbalans
 - För att vår kroppars system ska fungera
- Alkohol 7 kcal/g
 - Gift

Måltidsordning

”Få i sig mycket energi handlar om att äta”

6.30	Frukost
8.00	Träning
9.30	Återhämningsmål
12.00	Lunch
16.00	Mellanmål
17.30	Träning
19.00	Återhämningsmål
19.45	Middag
21-22	Nattmål



Hur få i sig

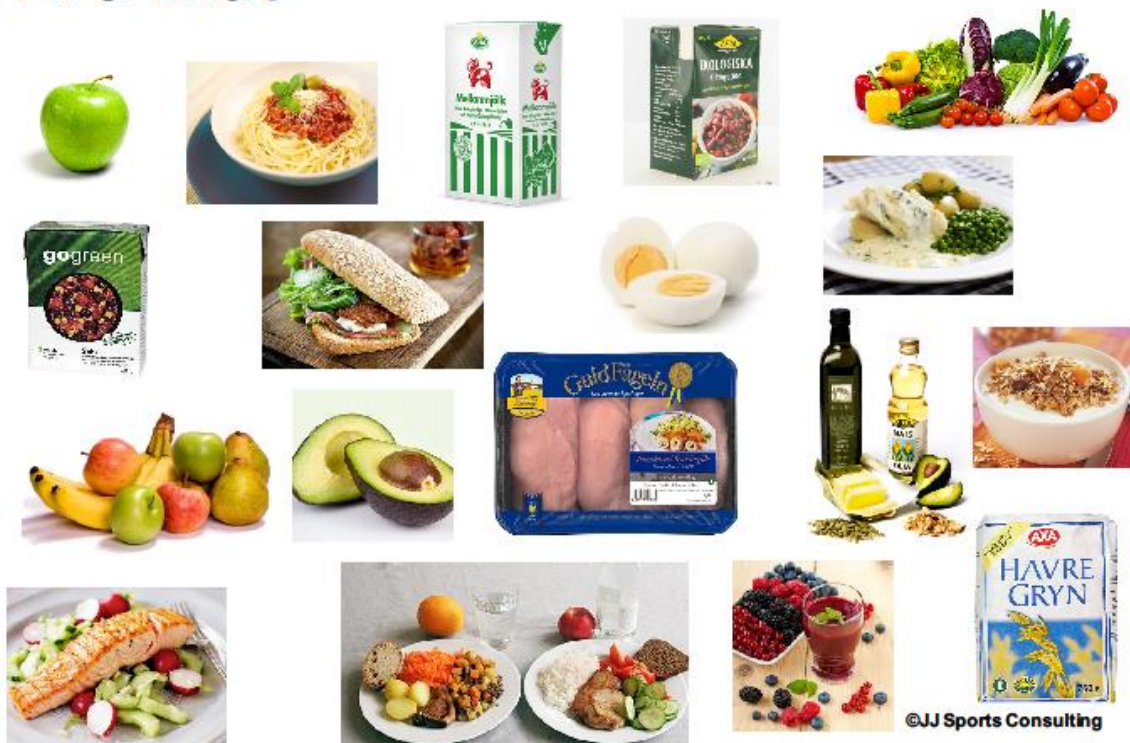
- Ät någonting ur varje livsmedelsgrupp varje dag

- Grönsaker
- Frukt och bär
- Potatis och rotfrukter
- Mjölksprodukter och ost
- Kött, fisk, ägg
- Bröd och spannmål
- Matfett



”Med varierad kost säkerhetsställer ni vitamin- och mineralintaget, samt fiberintaget”

Bra mat



Mindre bra mat



Måndag - Fredag



©JJ Sports Consulting

Vätska





Hur ska man tänka?

- **Bra**
 - Naturligt
 - Ekologiskt
 - Energirikt
 - Kort hållbarhet
 - "from scratch"
- **Mindre bra**
 - Halvfabrikat
 - E ämnen
 - Energisnålt/gram
 - Lång hållbarhet
 - Sockerrik mat
 - Raffinerat
 - Dvs all skräpmat

"Är det för bra för att låta sant så är det troligtvis inte det..."

Efter prestation

Inta "Återhämningsmål"

- Syfte: vända nedbrytning till uppbyggnad så fort som möjligt
1. 0-15 min efter träning:
 - 40-80 gram kolhydrater + 15-25 gram protein
 - Inget fettintag här, försämrar enbart glykogeninlagringen)
 - Säkerhetsställ vätskenivåerna genom att dricka 5 dl vatten direkt
 2. 60-90 min efter träning:
 - Vanlig stor måltid (säkerhetsställ fettintaget här)

(Aasen et al., 2006;SOK, 2009)

©JJ Sports Consulting

Hur mycket är vad?

- 1 banan + 5 dl lättmjölk
 - 47 g kolhydrater + 18,5 g protein
- 1 näve russin + 5 dl lättmjölk
 - 55 g kolhydrater +17,5 g protein
- 2 bananer + ½ paket Keso
 - 53,3 g kolhydrater +14,5 g protein
- 1 liten drickyoghurt (3,5 dl)
 - 38,5 g kolhydrater +10,5 g protein
- 5 dl egen drickyoghurt
 - 34 g kolhydrater +19 g protein



©JJ Sports Consulting

Sömn/vila

- Under natten (sömn) reparerar/bygger upp våra kroppar upp sig. Nedbrytande processer vänds till uppbyggande.
 - Detta är vår "Recovery phase". Målet är att sova så bra som möjligt.
 - Kvalité framför kvantitet



Energi - riktlinjer

- **Innan prestation**
 - Fyll på – tanka!
- **Efter prestation**
 - Fyll på – reparera!
- **Under (läger/cuper/turneringar)**
 - Fyll på – tanka!



Tack för uppmärksamheten!

”En god kosthållning är en förutsättning för optimal träning,
återhämtning, topprestation samt god hälsa”

(Sveriges Olympiska kommitté, 2009)

@JJ Sports Consulting