

ladda för ishockey

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



Ishockey – en intensiv sport

Här kan du som spelar ishockey 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.

Ishockey har utvecklats till ett mycket intensivt spel. Tiden på isen innebär utnyttjande av hela förbränningskapaciteten. I de snabba rusherna kompletteras energifrigörelsen dessutom med spjälkning. Det betyder att kolhydratutnyttjandet i musklerna ökar.

Under en minut av intensivt spel omsätts 30-40 kcal. I denna fas är kolhydrater det enda energigivande bränslet. För de spelare som utnyttjas mest under en match är energibehovet 900-1200 kcal för de tre perioderna, därtill kommer några 100 kcal under uppvärmningen. Minst 300 g kolhydrater förbrukas under en sådan match. Den totala energiomsättningen under ett helt matchdygn uppgår till 3500 kcal.

Kvinnors ishockeyspelare har ännu inte kommit upp i samma höga intensitet. Därefter är energikravet mer måttligt och uppgår till ca 20 kcal per minut. Ett matchdygn blir då energiomsättningen 2500-3000 kcal.

Energiomsättningen under en träningsdag kan bli väsentligt högre än under en matchdag, beroende på vilka moment som tränas. Ren teknikträning är inte lika energikrävande som konditions-, styrke- och matchträning. Dagar med stort inslag av den senare typen av träning uppgår energiomsättningen till totalt 3500-4000 kcal. Träningsfria dagar eller dagar med teknikträning ger en energiomsättning på 3000-3500 kcal.

Kvinnliga ishockeyspelare ligger vid hårdträning på energinivåer kring 3000-3500 per dygn.

BASERAT PÅ EN TEXT AV BENGT SALTIN, PROFESSOR, COPENHAGEN MUSCLE RESEARCH CENTRE

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 dagschema.



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 träningsstider. Och kom ihåg att alltid varva träning, mat och vila.

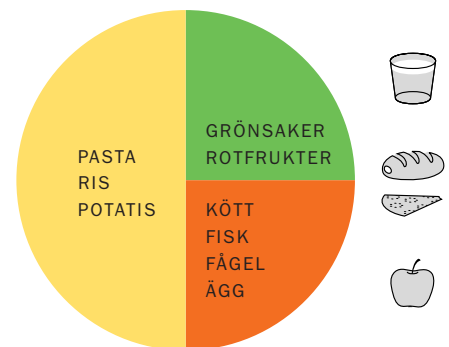
En bra grundregel är att äta 2-4 timmar före träningen och så snart som möjligt efter avslutat pass. Ju längre tid det går mellan träning och mat desto längre tid tar återhämtningen.

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. Hur mycket mat det är ser du i rutan här bredvid.

Ska du på träningsläger kan det vara en bra idé att göra en kolhydratuppladdning innan du åker. Om du vill veta hur en kolhydratuppladdning går till kan du besöka www.uppladdningen.nu eller beställa broschyren Uppladdningen. Du hittar adressen längst bak i foldern.

Idrottarens tallriksmodell

Om du lägger upp maten enligt idrottarens tallriksmodell får du som ishockeyspelare 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.

visste du att?

...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.

Vätska – viktigt för prestationen

Normalt behöver du 2-3 liter vätska/dag. Ungefär 1 liter får du genom maten, resten måste du dricka. Ishockey 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 prestationsförmågan.

Börja redan vid frukosten med att fylla på ditt vätskeförråd med juice, mjölk och något glas vatten. Drink 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

För att kunna prestera maximalt behöver du, enligt professor Bengt Saltin, lagra in minst 300 g kolhydrater dagen före matchen. Läger du samman detta med hela dagens kolhydratbehov betyder det att du bör äta cirka 500 g kolhydrater. Hur mycket det motsvarar i havregrynsgröt, müsli, pasta, ris och bröd kan du se i rutorna här brevid.

Drink 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 grönsaksgröta. 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.

Undvik alltför fet eller kostfibrerrik mat under matchdagen. Fettet fördröjer matsmältningen och fibrer kan oroa magen. Välj kokta grönsaker istället för råa och ljus 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.

Kolhydratinnehåll i några livsmedel

livsmedel	vikt	kolhydrater 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

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

visste du att?

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

Matchen - nu gäller det

Under matchen bör du ta alla tillfällen att dricka. Drink 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. Drink 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.



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 grahambröd 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 köttfärsås
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.

Vi vill öka kunskapen om sambanden mellan bra kost och hälsa. Uppladdningen är en satsning från Lantmännen.



uppladdningen®

BRÖD, MJÖLK, GRYN PASTA OCH FRUKOSTFLINGOR INNEHÅLLER DE KOLHYDRATER SOM ÄR IDROTTARENS VIKTIGASTE ENERGIKÄLLA. LÄS GÄRNA MER PÅ WWW.UPPLADDNINGEN.NU