

Det spelar faktiskt roll vad man äter inför träningar och matcher!

Att tänka på

Fett fördröjer matsmältningen

Fibrer kan oroa magen

Under en timmes hårt arbete förlorar man upp till 3 liter vätska

Dagarna före turnering

Muskelglykogenet – bränslet i musklerna – räcker normalt i 60 minuter vid hårt arbete. Energireserven kan dock ökas med upp till det tredubbla genom att äta kolhydratrik mat dagarna före turnering. Ett välfyllt glykogenlager minskar därtill nedbrytningen av muskelproteinet under match.

Ex på bra, kolhydratrik kost att äta dagarna före turnering

Frukost; havregrynsgröt, mjölk, banan, juice och smörgås

Lunch; ris, stroganoff, bröd, vatten

Middag; pasta, köttfärsås, bröd, vatten

Kvällsmål; yogurt/ fil, müsli, banan, smörgås

Kombinera pasta och ris med olika tillbehör, dock inte alltför feta såser. Ät mycket pasta och ris, minst 50% av tallriken skall vara täckt av pasta eller ris. Du kan aldrig äta för mycket! Drink alltid mer än vad törsten anger då törstkänslan i det korta perspektivet inte är en pålitlig signal för vätskebehovet. En riktlinje är ca 2dl per 20 minuters aktivitet.

Turneringsdag

Ät en rejäl frukost ca 3-4 timmar före match. Om du har svårt att äta frukost ät extra mycket till kvällsmål dagen före. Ät något lättare 1-2 timmar före match, ex vitt bröd och banan. Drink mycket vatten eller svagt sött dryck (alltså ej saft eller läsk) regelbundet under dagen. Ca 1,5 dl per 15 minuter.

Mellan matcher

Det är viktigt att fylla på glykogenlagren så gott det går under en matchdag. Ät smörgåsar, yogurt, banan, russin, choklad (kexchoklad), energikakor och drick mycket mellan matcherna. Ät gärna en pastasallad eller liknande någon gång mitt på dagen. För fet kost, ex hamburgare, kan göra att för mycket energi går till matsmältningen. Den största boven under en turnering är ”vätskebristen”!!! Drink inte för söt dryck och drick ofta i små portioner, annars går det bara rakt genom kroppen.

Efter match/ turnering

Efter en turnering är alla depåer rejält tomma. Fyll på lagren så fort som möjligt. Drink 150% av den förlorade vätskan. Dvs drick mer än du tror att du kan, ex 3-5 dl direkt efter aktivitet och därefter ca 1.5 dl varje kvart. Glykogeninlagringen är som mest effektiv den första timmen efter aktivitet. Ät därför snabbt en banan och lite bröd. Vissa muskelenzym finns endast tillgängliga de första 30 minuterna efter aktivitet så för att snabbt återställa och bygga muskler drick lite mjölk, yogurt eller liknande. En rejäl måltid kan sedan ätas 1-2 timmar efter match/ turnering.