

Fysisk aktivitet:

Rekommenderas minst 60-90 minuter per dag. Ex. vår träning, skolidrott, cykling, löpning, promenader, styrketräning, studsmatta etc.

De flesta effekter av fysisk aktivitet är "färskvara". De går alltså inte att spara på. Det går inte att leva på "gamla lagrar", utan rörelseaktivitet krävs varje dag. Muskler och hjärta tappar lika fort som de gick att bygga upp liksom skelett och stödjevävnader även om de senare har en längre "omsättningstid". De enda långtidseffekterna som finns är motorik- och skelettutveckling och gäller fysisk aktivitet som sker i unga år.

Kost & vätska:

För 13-15 åringar rekommenderas ett väl balanserat näringsintag på **ca 2570 kcal per dygn**. Se bif. förslag

Försök att hålla ett jämt näringsintag över dagen (enl. bif. förslag). Detta för att minimera risken för s.k. blodsockerfall

Vätskeintaget (vatten företrädesvis) per dygn bör vara ca 3 liter. Dock mer vid träning och match. Undvik energidrycker typ Red Bull, Monster etc.

Droger, alkohol och tobak är totalt förbjudet dygnet runt!

Mat och dryck i samband med motionsaktivitet

Det är ofta olämpligt att äta en större måltid strax innan mer omfattande fysisk aktivitet.

Matsmältningen och rörelseaktiviteten konkurrerar, så att vid rörelse avstannar det mesta av matsmältningen. Det brukar kännas tungt att röra sig efter att ha ätit en måltid. För den som behöver fylla på energireserverna innan aktivitet kan det ofta vara lagom att ta en smörgås eller frukt och vänta med den större måltiden till efter aktiviteterna.

De glukosreserver som finns lättillgängliga för aktivitet, räcker ungefär en timme. Den som tänker hålla på med aktivitet längre än så, kan behöva fylla på med frukt eller osötad dryck under tiden. Energidryck är inte nödvändig för de flesta utom elitidrottare, utan saft eller vatten och frukt går lika bra. Vätskebrist är oftast redan ett faktum när törsten ger sig till känna, varför det behövs medveten kontinuerlig vätsketillförsel vid värme och längre aktivitetspass.

Drick före aktivitet, för att må bra under tiden. Även mindre vätskeunderskott ger effekter, som påminner om sänkt kondition och gör rörelseaktiviteten mindre lustfylld. Sker aktiviteten med högre intensitet, avgår dessutom en hel del vätska i svettning. Vatten efteråt återställer vätskebalansen.

Undvik snabba kolhydrater 2 timmar före match och träning för att motverka en höjning av insulinhalten med risk för senare blodsockerfall.

Hög insulinivå i blodet i kombination med fysiskt arbete kan leda till extra snabbt blodsockerfall som ger dåliga förutsättningar för en bra idrottsprestation. Hög insulinivå hämmar dessutom frisättningen av fettsyror och därmed kroppens förmåga att använda fett som bränsle. Olika personers reaktion på snabba kolhydrater varierar, så det är inte ett problem för alla, men det gäller att vara medveten om att risken finns. Tillförsel av snabba kolhydrater *under* fysisk aktivitet är däremot inget problem.

Vid idrottsanläggningar är det ganska vanligt att det finns en cafeteria eller kiosk att köpa något ätbart i. Sortimentet är ofta begränsat till bakverk, godis, läsk eller glass. Allt detta innehåller mycket socker samtidigt som det är fattigt på andra näringsämnen (högt innehåll av sk "tomma kalorier"). För att undvika att vara beroende av cafeterians i många fall dåliga sortiment är det nödvändigt att planera och ta med sig bra mellanmål.

Att godis och läsk innehåller mycket socker vet de flesta, men även det vi räknar som mat kan ibland vara väldigt sockerrikt. Se upp för "dolt socker"!

Genom att läsa ingrediens- och näringsvärdesdeklarationerna kan man se både den totala sockermängden och hur mycket socker som är tillsatt. Ett bra riktmärke kan vara att i bra mat bör inte mer än 10% av energin komma från tillsatt socker. En rekommendation är att minska på socker från läsk, godis och bakverk och byta det mot mer stärkelserika mellanmål som exempelvis smörgåsar, müsli och frukt.