

Idrottsnutrition – fotboll



Textförfattare: Peter Stenberg, leg. Dietist/idrottsnutritionist IOC Diploma in Sports Nutrition

Inledning



Näringsrik kost och ett tillräckligt energiintag skapar rätt förutsättningar för:

- En normal tillväxt
- Att orka mer i skola & på träning
- Snabbare återhämtning
- Att utvecklas som fotbollsspelare
- Att minska risken för idrottsskador

Kostintaget påverkar hälsan och prestationsförmågan. Lika viktigt som det är att träna regelbundet, lika betydelsefullt är det att skapa hållbara dagliga rutiner för kost och dryck. Energi- och näringsintaget är liksom träningen dynamisk i den meningen att behovet förändras med träningsvolym och intensitet. Ju fler träningspass och ju tuffare passen är, desto viktigare är det att energiintaget matchar behovet och att kvaliteten på mat och dryck är hög. En målsättning bör vara att välja näringstät mat så ofta som möjligt. Ett varierat och näringsrikt kostintag och ett tillräckligt energiintag i unga år, och särskilt under puberteten, optimerar möjligheterna att svara positivt på all sorts träning. Detta skapar en stark grund att stå på i övergången från junior till seniorverksamhet då träningsbelastningen ökar.



Kolhydrater

Livsmedel rika på kolhydrater och andra näringsämnen:

Pasta, ris, potatis, bröd, cous cous, bulgur, quinoa, havregryn, müsli, flingor, frukt, bär, honung, chokladmjölk, fruktyoghurt

Funktion: Kolhydrater är det bränsle i muskulaturen som omsätts mest när kravet på snabb energiomsättning är hög, som vid exempelvis intervallträning, löpning med hög fart, sprinter och styrketräning. Hjärnan, immunsystemet, röda blodkroppar och tunntarmen använder primärt glukos som bränsle för sin energiomsättning.

Kolhydrater ska betraktas som hårdvaluta för den seriösa fotbollsspelaren som vill optimera sin prestationsförmåga och återhämtning.

Protein & Fett

Livsmedel rika på protein och andra näringsämnen:

Fisk, kött, fågel, ägg, bönor, linser, mejeriprodukter, havregryn, pasta, quinoa

Funktion: Protein används för uppbyggnad av alla strukturer i kroppen. Särskilda proteiner i muskulaturen bildas som ett svar på träningen. Behovet av protein under tillväxt och hård träning är därför högt. En tumregel är att alltid inkludera protein i samband med träningen/återhämtningen, som genom att välja en produkt som ger 15-20g protein efter träningen.

Livsmedel rika på fett och andra näringsämnen:

Lax, makrill, ägg, rapsolja, olivolja, nötter, avokado, margarin, smör, majonnäs, solrosfrön

Funktion: En balanserad kost ska sörja för att täcka behovet för såväl hård träning som tillväxt. Fett är en viktig energikälla som en vältränad fotbollsspelare utnyttjar väl som bränsle för muskelarbete. Variera mängden fett i kosten beroende på tillväxt och samtidig hög träningsbelastning. Dessutom bär ovan nämnda livsmedel rika på fett med sig de viktiga fettlösliga vitaminerna A, D, E och K.





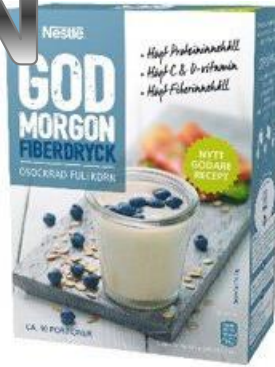
Vitaminer & Mineraler

Livsmedel rika på vitaminer och mineraler:

D-vitamin	Fet fisk (lax, makrill), tonfisk, ägg, mjölk
A-vitamin	Mjölk, ägg, morötter, margarin, leverpastej wokgrönsaker, ärtor, aprikos
Tiamin	Griskött, kyckling, solrosfrön, gröna ärtor
Riboflavin	Leverpastej, flingor, lamm, lax, makrill, linfrön, mjölk
Folat	Leverpastej, bönor, flingor, broccoli, jordgubbar, spenat, ruccola, sparris, majs, blomkål, apelsinjuice
C-vitamin	Apelsin, kiwi, paprika, jordgubbar broccoli, blomkål, melon, vitkål, hallon
Järn	Köttfärssås tillagad i järngryta, flingor, blodpudding, vuxenvälling, fisk, bönor, kikärtor, torkad persika/aprikos, havregryn, ägg, nötter
Magnesium	Solrosfrön, nötter, bönor, flingor, havregryn, spenat, kött, mjölk
Zink	Sojabönor, kött, fisk, nötter, linfrön, havregryn, mjukost
Kalium	Banan, bönor, potatis, avokado, nötter, lax, torkade aprikoser, flingor, mejeriprodukter, vuxenvälling
Selen	Fisk, skaldjur, kikärtor, linser, skinka, kyckling, ost, grönsaker

Bäst är att inta vitaminer och mineraler från livsmedel. Detta skapar bästa förutsättningar för ett balanserat upptag. Undvik kosttillskott om inte läkare eller dietist gett särskilda rekommendationer. För den som inte tål eller äter fet fisk regelbundet, kan ett D-vitamintillskott om 10 µg/dag vara lämpligt att komplettera kosten med under höst och vinter.

JÄRN



Att välja järnrika livsmedel är av högsta prioritet för såväl unga som äldre idrottare. Järn utgör en viktig komponent i röda blodkroppar i den funktionen som röda blodkroppar har att transportera syre i kroppen. Järnbehovet är särskilt högt under barn- och ungdomars tillväxt. Kvinnliga idrottare som menstruerar har ju större blodförluster än män och därför är rekommenderat intag av järn högre för kvinnor. Kombinera C-vitaminrika livsmedel med exempelvis havregryn, bröd och müsli så förbättras järnupptaget.

Särskilt järnrika livsmedel:

<http://www.mjalloms.se/sv/sortiment/klassisk/paltbrod>

http://www.nestle.se/brands/fiberdryck_fullkornsgrot/fiberdryck

Paltbrödet kan ersätta eller alterneras med annat knäckebröd. Man kan också mala ner en skiva till ett fint pulver att ha i havregrynsgröten eller i en smoothie. Knäck brödet och komplettera müsli. Ett par matskedar av fiberdryckspulvret kan också fungera som berikningsmedel i exempelvis smoothie. Man kan också byta ut vetemjölet mot vällingpulver i exempelvis våfflor och pannkakor.



Förslag på måltidsordning

Rutiner och vilka tider man har att passa skiljer sig så klart på olika sätt. Det är därför viktigt att finna rutiner som passar för det individuella behovet sett till familjesituation, transporter och träning.

Tänk på att:

- Planera mellanmålen så att barnen har något med sig till förmiddagen och eftermiddagen. Kom överens om vad de ska handla på vägen till/från eller i skolan
- I de fall skollunchen inte faller i smaken, planera för detta genom att diskutera veckans skolmatsedel och de dagar som inte barnet äter skollunchen ordna medhavd lunch
- Frukost är en viktig måltid. I all sin enkelhet är havregryn, müsli och bröd bra kolhydratskällor som går att kombinera med andra näringstäta livsmedel för kompletta frukostar. Smoothies med exempelvis havredryck, olika bär, yoghurt och frukt är snabbt att tillaga och ger näringstäta alternativ
- Större måltider som just frukost eller lunch är fördelaktigt att äta om möjligt ca 3-5 timmar innan ansträngande träning eller match. Inför lättare träningar, vid exempelvis teknikträning eller styrketräning, kan man äta tätare inpå träningen.

Timing av måltiderna

Generellt gäller att en större **måltid bör intas 3-4 timmar** innan ansträngande träning. I de fall träningen inte är särskilt intensiv går det oftast bra att äta tätare inpå.

Ett mindre **mellanmål**, baserat främst på kolhydrater, är lämpligt att äta ca **30-60 minuter före ansträngande fysisk aktivitet**. En bra riktning på mängden kolhydrater som behövs i ett sådant mellanmål är 1g kolhydrater/kg kroppsvikt. För en individ på 60kg behövs följande livsmedel och mängder för att komma upp i rätt mängd kolhydrater:

- 1 banan, 1 apelsin samt 2 dl flingor/havregryn/müsli
- 2 skivor bröd, 1 banan, 1 glas juice

Det finns självfallet stora utrymme för variation så använd ingrediensförteckningen för att komma fram till mellanmål som passar.

Timing av dryck

Vätskeintaget måste anpassas och planeras efter de individuella vätskeförlusterna som påverkas av bland annat klimat, träningens karaktär, varaktighet och frekvens.

Målsättningen ska vara att starta den fysiska aktiviteten med en god vätskebalans.

Vätskeintaget under fysisk aktivitet behöver inte matcha förlusterna utan hellre anpassas så att förlusterna inte överstiger 2% i förlust av kroppsvikten, i synnerhet vid aktivitet i varmt klimat.

Som med den större måltiden är det lämpligt att dricka som en del av förberedelserna *inför* träningen än bara *under* träningarna. Tillsammans med den större måltiden är det lämpligt att dricka **ca 2-5 dl vätska 3-4 timmar innan fysisk aktivitet.**

I bästa fall är vätskeintaget så bra att individen behöver gå på toaletten innan träningen, som ett kvitto på att vätskeintaget är sannolikt tillräckligt. Bedömning av urinens färg är också en bra indikator på ifall vätskestatusen är god. Färgen på urinen bör vara ljus. **Strax före aktivitetens början kan det vara lämpligt att dricka 2-5 dl vatten om aktiviteten överstiger 30 minuter** och man förväntar sig vätskeförluster som är av en sådan storlek att det kan påverka prestationsförmågan negativt.

Efter aktivitetens slut bör vätskeförluster kompenseras med generellt 150%. Det är lämpligt att efter avslutad aktivitet sikta på att dricka ca 5 dl vätska, gärna som en del av ett återhämtningsmål, och fortsätta dricka timmarna efter avslutad aktivitet tills man behöver gå på toaletten.

Efter träningen

Efter all sorts hård träning bör ett återhämtningsmål intas om inte annan måltid, som middag eller lunch, kommer att intas strax efter avslutad aktivitet. Vid lättare teknikträning, promenader, lätt cykling eller andra fysiska aktiviteter som inte betraktas som utmattande går det bra att helt enkelt följa de vanliga måltidsrutinerna och välja exempelvis en frukt som mellanmål.

Ju längre träningen varar, ju högre tempo som träningen håller och ju kortare tid det är till nästa träning, desto viktigare är det att starta återhämtningen med en gång efter avslutad träning.

De flesta ungdomar klarar sig med exempelvis 3 dl lätt- eller mellanmjölk tillsammans med frukt eller torkad frukt. För de som inte tål mejeriprodukter (komjölksprotein eller laktos) finns produkter baserade på soja, havre och ris. Dessa produkter är ju så klart värda att prova även för dem som tål mjölk. Det är viktigt att inta både kolhydrater och protein. Lämpligt totalt proteinintag är 10-20g protein och 30-60g kolhydrater per portion.

Mellanmål

Planera mellanmålen och få mer ork i skolan och på träningarna! Planera inköpen tillsammans för vad veckans aktiviteter kräver. Variera mellanmålen; olika frukter, bär, nötter tillsammans med smörgås, fil, yoghurt, müsli, flingor, bröd, köttpålugg, hårdost, mjukost, kaviar, havredryck, smoothie mm.



Måltidsförslag inför match

Sikta på att äta en större måltid ca 3-5 timmar innan match. Är matchen tidigt på morgonen är det bra att äta t ex müsli, gröt, smörgåsar och frukt kvällen innan och en lättare, gärna flytande (juice, smoothie, risdryck, drickyoghurt), frukost på matchdagen.

På väg till matchen i bilen/bussen är det lämpligt att äta/dricka något lättare som juice, fruktsallad, vitt bröd med marmelad (hoppa över feta pålägg och det grova brödet) eller drickyoghurt. Beroende på väderförhållanden så måste vätskeintaget regleras därefter men det är inte nödvändigt med stora intag av vatten före matchen utan vätska tillförs ju även från de flytande mellanmålen. Viktigt är att barnen får välja mat som skapar lugn och ro i magtrakten och något de gillar. Några kanske inte vill äta alls och då passar det bäst för dem.

Nedan följer några förslag på frukostar som är särskilt rika på kolhydrater. Mängder anpassas efter behov.

Grötfrukost

- Havregryn (ej fiberberikade)
- Apelsinjuice
- Banan (mosa bananen tillsammans med havregrynen innan tillagning i mikron eller skiva bananen)
- Valfri sylt
- Lättmjölk
- Vitt bröd med marmelad

Yoghurt & müsli frukost

- Fruktyoghurt
- Müsli
- Valfri torkad frukt
- Äpplejuice
- Vitt bröd med honung

Smoothie

- Vaniljyoghurt
- Banan
- Valfria bär
- Honung
- Havregryn
- Rismjök

Kom ihåg trafikljuset! Variera grönsaker, frukt och bär varje dag med så stor färgrikedom som möjligt!



- Köp hem bra mat
- Planera/förbered
- Olika kost (föräldrar vs barnen)
- Köp inga kosttillskott
- Delaktighet i planeringen
- Mellanmål
- Dricka tillräckligt
- Välja rätt ofta

VECKODAG	VECKODAG	VECKODAG	VECKODAG	VECKODAG
Frukostförslag	Frukostförslag	Frukostförslag	Frukostförslag	Frukostförslag
Havregrynsgröt+blåbär Mellanmjölk 1 glas apelsinjuice Ägg	Rågfras+banan Fil Rågbröd+leverpastej+paprika Ägg	Müsli+hasselnötter+torkad aprikos Mellanmjölk 1 glas apelsinjuice Rågbröd+smör+skinka+paprika	Smoothie:vaniljyoghurt+banan +jordgubbar+mango+mellanmjölk Bröd+jordnötssmör	2 skivor rågbröd +smör+skinka+ost+tomat Banan+kiwi+vatten 1/2 avokado
Mellanmål Frukt+	Frukt+	Frukt+	Frukt+	Frukt+
Lägg till efter behov ex: +frukt +havredryck +drickyoghurt +havrefras (ta med i påse) +tunnbrödsrulle +vatten				
Lunch i skolan ❖ Glöm inte att dricka! ❖ Välj rikligt med grönt/rött/gult				
Mellanmål Frukt+	Frukt+	Frukt+	Frukt+	Frukt+
Lägg till efter behov ex: +frukt +havredryck +drickyoghurt +havrefras (ta med i påse) +tunnbrödsrulle + vatten				
Middag ❖ Välj lax, makrill, sill 2-3 ggr/v ❖ Välj rikligt med grönt/rött/gult	Variera ofta:kyckling/räkor/kräftor/nötfärs/fläskfilé/fet fisk/tonfisk/linser/bönor Sällan:korv med hög fetthalt & låg köttthalt, blandfärs, fläskfärs Variera:pasta/ris/bulgur/couscous/quinoa/mathavre/matvete/matkorn Bra fett i/till maten: olivolja, rapsolja, flytande margarin, aioli, majonnäs, avokado, matlagingsgrädde, creme fraiche			
Förslag kvällsmål: ❖ Som en lättare frukost ❖ nötter+frukt+bär	Kvällsmål efter behov vad beträffar energibehov, viktig träning eller match på morgonen efter, sen kvällsträning			

VECKODAGDAG	HELGDAG	HELGDAG
Frukostförslag	Frukostförslag	Frukostförslag
	<p>Vid match; välj rikligt med kolhydrater (gröt, bröd, juice, marmelad, frukt, müsli, havredryck, torkad frukt). Undvik feta pålägg, smör, fet ost, ägg, större mängder mjölk och fil just vid denna frukosten. Drick även vatten vid uppvaknandet.</p> <p>Inte match?: rosta surdegsbröd, smör+marmelad+ost, äggröra, varma tomater, champinjoner, paprika</p>	<p>Vid match; välj rikligt med kolhydrater (gröt, bröd, juice, marmelad, frukt, müsli, havredryck, torkad frukt). Undvik feta pålägg, smör, fet ost, ägg, större mängder mjölk och fil just vid denna frukosten. Drick även vatten vid uppvaknandet.</p> <p>Inte match?: kokt ägg, surdegsfrallor med smör, ost, skinka, marmelad, chokladmjölk, frukt</p>
<p>Mellanmål Frukt+ Anpassa efter träning som Resten av veckan</p>	<p>Frukt+ Match? - Lägg till juice/vatten om det finns tid Inte match? - välj frukt+smörgås/mjölk/fil/ägg/nötter/bär</p>	<p>Frukt+ Match? - Lägg till juice/vatten om det finns tid Inte match? - välj frukt+smörgås/mjölk/fil/ägg/nötter/bär</p>
<p>Lunch i skolan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Glöm inte att dricka! ❖ Välj rikligt med grönt/rött/gult 	<p>Match? - om matchen är senare under eftermiddagen satsa på en lunch med stor andel ris/pasta och liten andel kött/fisk/fågel samt lite tillägg av feta tillbehör. Drick juice/vatten.</p> <p>Inte match? - njut en god lunch men gör inte avkall på kvalitet och näringsinnehåll. Bra snabbmat: sushi, Subway, thaimat, italiensk pizza</p>	<p>Match? - om matchen är senare under eftermiddagen satsa på en lunch med stor andel ris/pasta och liten andel kött/fisk/fågel samt lite tillägg av feta tillbehör. Drick juice/vatten.</p> <p>Inte match? - njut en god lunch men gör inte avkall på kvalitet och näringsinnehåll. Bra snabbmat: sushi, Subway, thaimat, italiensk pizza</p>
<p>Mellanmål Anpassa efter träning som resten av veckan</p>	<p>Frukt+</p>	<p>Frukt+</p>
<p>Middag</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Välj rikligt med grönt/rött/gult ❖ Rikligt med kolhydrater vid match på lördagen ❖ Drick gärna juice till maten ❖ Lägg till några skivor bröd 	<p>Middagsförslag</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ hemmagjord pizza/hamburgare med bra råvaror ❖ tacos med mycket grönsaker 	<p>Middagsförslag</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ planera för veckan och gör större portioner av bra mat för lunchlådor eller middag dagen efter ❖ rikligt med grönt/rött/gult
<p>Förslag kvällsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gino:banan+kiwi+jordgubbar i ugnen med riven mandel+glass ❖ Fruksallad med glass ❖ Våfflor med nutella, banan 	<p>Förslag på inte helt onyttiga onyttigheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ naturgodis ❖ Häagen Dazs glass ❖ milkshake på olika bär 	<p>Förslag kvällsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ förbered för skoldag och träning genom att välja ett kvällsmål liknande ett under veckan ❖ vid träning tidigt på morgonen är kvällsmålet extra viktigt