



# KOSTRÅD FÖR IDROTT OCH HÄLSA FÖR TJEJER 15 ÅR OCH UPPÅT

PATRICIA "PYRI" BADH, LEG DIETIST

[WWW.NARINGSRATT.SE](http://WWW.NARINGSRATT.SE)

@NARINGSRATT

1






- **Dietistexamen 2007, Göteborgs Univ.**
- **Kliniskt verksam Leg Dietist 2007-2025...**
  - Kost- och undersökningsmetodik 2009 Göteborgs Universitet
  - Fysisk aktivitet och hälsobedömning 2010 Mittuniversitetet Östersund
  - Idrottsnutrition 2010/2011 Umeå Universitet
  - Idrottsmedicin 2011/2012 Umeå Universitet
  - Kroppssammansättning och sjukdomstillstånd 2013, KI
- **2012 Uppstart privat mottagning**, uppdrag privat, rehabcenter, företagshälsovård, SISU Idrottsutb.
- **IOC Diploma in Sports Nutrition 2018-2019**

2

## SÖMNE - EN AV DE VIKTIGASTE KÄLLORNA TILL ÅTERHÄMTNING

### Sänkt aktivitet

- blodtryck
- puls
- andningsfrekvens
- muskelspänning
- stresshormoner

### Förhöjd aktivitet

- Immunsystemet
- Tillväxthormon
- Nya kopplingar mellan hjärnceller

**Sov tillräckligt, hämta hem träningseffekten!**

Tonåring 8-10 timmar/natt

Vuxna 7-9 timmar/natt

**++++mer sömn vid hård träningsbelastning**

3

## VAD BETYDER VÄLTRÄNAD?

INFLUENCERS BUDSKAP eller BILDER PÅ SOCIALA MEDIER HAR SÄLLAN  
MED BRA IDROTTSPRESTATION eller HÄLSA ATT GÖRA

ÄTA FÖR ATT GE FÖRUTSÄTTNINGAR:

- Matglädje & social gemenskap
- Täcka näringsbehov för rörelse och grundbehov
  - Pubertets startpunkt tjejer ca 9-13 år (tillväxt/mognad/utveckling)
- Skapa/behålla ett starkt skelett
- Bevara/bygga muskelmassa
- Tåla att öka träningsbelastning
  - förebygga skador, sjukdom
- Optimal återhämtning
- Motivation/träningsglädje



**OBS! Stora individuella skillnader i tillväxt/utveckling/mognad  
både mellan tjejer och killar men också mellan tjejer.**

4



5

## HUR AKTIV ÄR DU?

Livsstil	PAL Physical Activity level
Sängliggande, stillasittande	1,1-1,2
Stillasittande arbete med lite eller ingen aktivitet på fritiden	1,3-1,5
Stillasittande arbete med visst behov av förflyttning men sparsamt med aktivitet på fritiden	1,6-1,7
Rörligt arbete (stående, gående)	1,8-1,9
Mycket hårt kroppsligt arbete <b>eller daglig idrottsträning</b>	2,0-2,4

Öka PAL med 0,025 för varje veckotimmas moderat aktivitet (ex rask promenad)  
 Öka PAL med 0,05 för varje veckotimmas intensiv aktivitet (ex löpning, fotboll)  
 PAL = dagens totala energiförbrukning/basal ämnesomsättning

**Nästan dubbelt så stort energibehov**

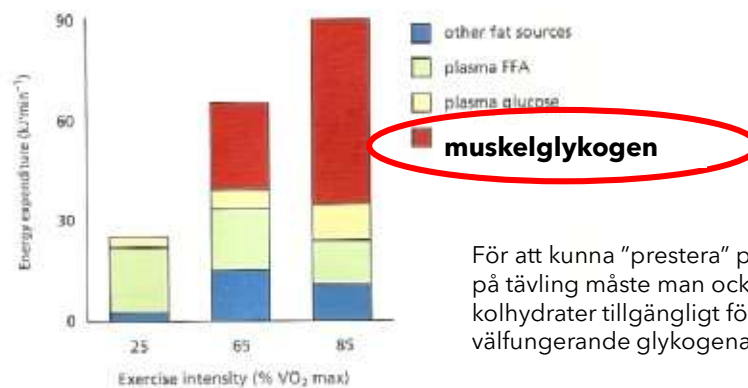
6

## OLIKA ENERGIBEHOV

	PAL 1,4 Stillasittande	PAL 1,6 viss förflyttning	PAL 1,8 ex promenad t skolan + 4 pass/v	PAL 2,4
Tjej 15-20 år	1980 kcal	2245 kcal	2530 kcal	3370 kcal
Kille 15-20 år	2480 kcal	2820 kcal	3150 kcal	4240 kcal

7

## ENERGIKÄLLA VID MUSKELARBETE



För att kunna "prestera" på hög intensitet på tävling måste man också träna med kolhydrater tillgängligt för att ha ett välfungerande glykogenanvändande

▲ Fig 5.7. Energy expenditure and substrate sources compared with exercise at different intensities. van Loon (2001) and Romijn et al (1993).

8

**ANPASSA KOLHYDRATER EFTER TRÄNINGSBELASTNING OCH TYP AV IDROTT**

www.sundkurs.se

9

## Kolhydrater

- Lagras i muskler och lever.
- Används som bränsle vid aktivitet.
- Kolhydratslagret i kroppen begränsar prestationen.
- Trött och "betongkänsla" i kroppen – lagret är slut?

Fyll på före och efter träning!!!  
**Anpassa mängd** beroende på träningsmängd

10

**DRF**  
DIETISTERNAS  
KIRKSFÖRBUND

## ÄT FULLKORN TRE GÅNGER VARJE DAG



**FÖRSLAG 1**

1. 155 g kokt fullkornspasta (55 g fullkorn)
2. 1 skiva fullkornsbröd à 35 g (t.ex. Kämsund) (10 g fullkorn)
3. 1 st fullkornstortilla à 40 g (10 g fullkorn)

= 75 G FULLKORN

**FÖRSLAG 2**

1. 40 g müsli med 50% fullkornsinnehåll (20 g fullkorn)
2. 1 st knäckebröd à 12 g (12 g fullkorn)
3. 140 g kokt fullkornsbulgar (45 g fullkorn)

= 77 G FULLKORN

**FÖRSLAG 3**

1. Havregrynsgröt på 1 dl havregryn (35 g fullkorn)
2. 2 st knäckebröd (25 g fullkorn)
3. 1 skiva rågröd à 35 g (15 g fullkorn)

= 75 G FULLKORN

\*Rekommenderat dagsintag för vuxna är 70-90 gram. [www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/kolhydrater/fullkorn](http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/kolhydrater/fullkorn)

11

## ”Snabba” kolhydrater då?

Ej nödvändigt för ”sällan-motionärer”

### Under långpass & behov av snabb återhämtning

- Förbättrar prestationen
- Ger snabbare återhämtning
- Främjar immunförsvaret
- Främjar muskelbygge



12

## Besvär från mage/tarm?

- Mekaniskt/stötat från ex löpning
- Minskat blodflöde till mage/tarm vid träning
- Energibrist
- Överkonsumtion kosttillskott, koffein, energidrycker
- Stress/oro

### Nutrition

Äter för sällan, för stora portioner på en gång

För mycket eller för lite fiber

Tarmen är otränad på energiintag under träning

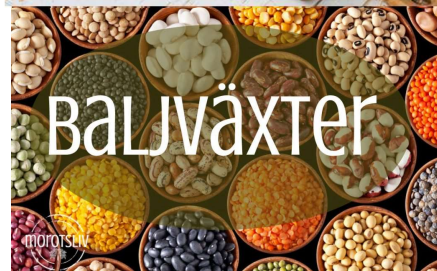
Ev allergier/födoämnesöverkänsligheter, andra diagnoser

13

## Protein

- Muskelmassa
- Immunförsvar
- Idrottare behöver mer (~ 1,2-2 g/kg)
- **Vanlig mat** täcker behovet, protein finns i många livsmedel
- Vegetarianer/veganer behöver tänka till lite extra!

**Kött, fågel, fisk, ägg, baljväxter, nötter, fröer, mjölk, fil, yoghurt, keso, kvarg, ost, spannmål.**



14

## 20-30g protein i varje måltid, enkelt om man äter **mat**

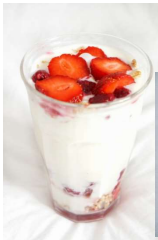
Havregrynsgröt m nötter  
och mjölk + 1 ägg



Kyckling/kött/fisk m ugnrostade  
rotfrukter



Ett glas yoghurt  
Och en ost/skinkmacka



Linssoppa med surdegsbröd



15

Minska på det mättade fettet  
Prioritera "medelhavs-fetter"

### Mättat fett



Stek i rapsolja, olivolja istället för smör

Välj såser på yoghurt, havregrädde, krossad tomat.

Ät mer fisk, kyckling, bönor/linser, magert kött, vilt  
i stället för korv, bacon...

Ät dagligen nötter/fröer ex i gröt, müsli, sallader  
Undvik färdigrätter med mycket grädde, smör,  
palmolja, kokosolja

16



## Ät fisk/skaldjur 2-3 ggr/vecka

Ex:

- Laxburgare
- Sill, makrill, räkor på smörgås
- Tonfisksallad
- Torsk i dillsås
- Laxgrillspett
- Fisktacos



17



## D-vitamin

- Behövs för skelettet
- Behövs för musklerna
- Låga blodvärden – oftare sjuk, större risk för infektioner för uthållighetsidrottare



1. Ät fisk 2-3 ggr/v
2. Använd berikade mjölkprodukter
3. Var ute i solen, (dagtid maj-aug)
4. Om 1, 2 eller 3 ej följs rekommenderas tillskott 10-20 mcg/dag

RAKITIS =  
engelska sjukan  
Orsakat av D-  
vitaminbrist



18

## Risk för järnbrist – hos var 3e tonårstjej

Finns i mat som leverpastej, blodpudding, kött, nötter/fröer fullkornsprodukter, baljväxter, spenat, torkad frukt.



Järnbrist kan påverka prestationsförmågan. Misstänker du att du har järnbrist bör du kontrollera detta med blodprov hos till exempel vårdcentral.

Symptom på järnbrist:

Trötthet, försämrad prestationsförmåga, huvudvärk, yrsel, andfåddhet, nedsatt immunförsvar.



Järnbrist/anemi drabbar oftare gravida kvinnor, **tonåringar eller kvinnor som förlorar mycket järn på grund av stora menstruationsblödningar.**

19

Rek 500-800 g/dag (bild: 650g)



Kunskapsarenan.se

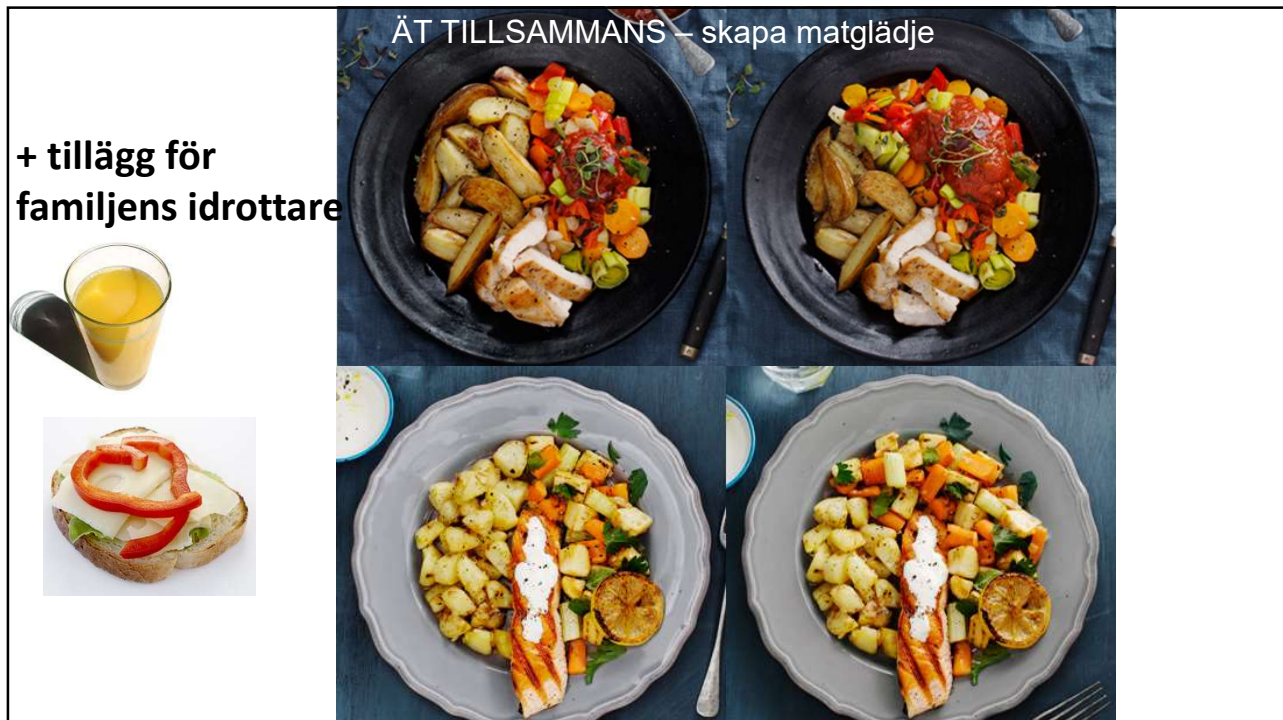
20



21

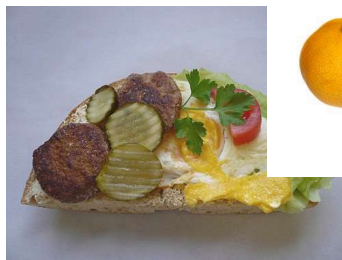


22



23

## Långa resor & tävlingsdagar



Biff/ägg-macka + frukt

Wraps m grönsaker, yoghurtsås  
+ kyckling/keso/ägg/kött/tonfisk/hummus

Pastasallad m kyckling  
och grönsaker



24

## Vad finns i caféet?

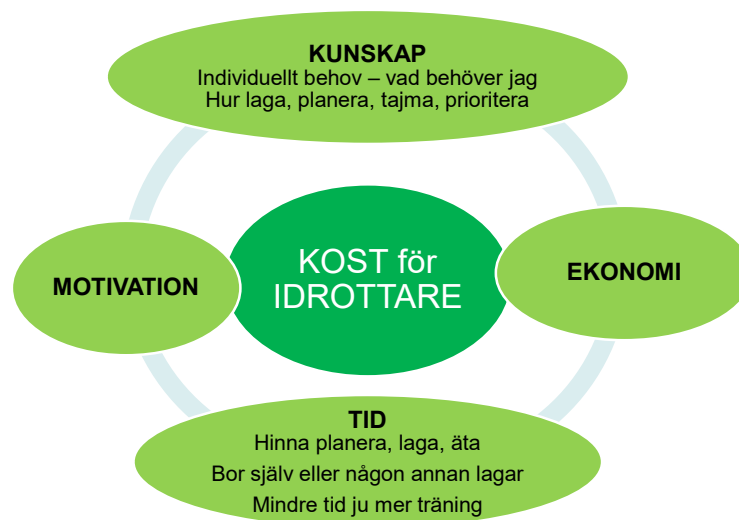
### Våga skapa nya vanor

- Banan, annan frukt, vindruvspåsar
- Smoothies (hemgjord el färdiga)
- Drickyoghurt, drickkvarg, portionsförp mjölk  
havre/soja-varianter
- Bägare med yoghurt/müsli/bär
- Keso-mellanmål
- Kokta ägg
- Mackor/toast med olika sorters bröd
- Wasa-knäcke
- Blåbärssoppa
- Russin, torkade aprikoser



25

## Vem följer kostråden?



26

## ÄT MER MAT

när du tränar mycket

**Relativ energibrist (RED-S)** låg energitillgänglighet hos idrottare...

Ger konsekvenser för prestation och hälsa som ex:

- \*ökad skaderisk
- \*utebliven/oregelbunden mens
- \*mag- och tarmbesvär.

PDF: Den hållbara idrottaren [www.rf.se](http://www.rf.se)



27

## Within day Energy Deficiency

Fler timmar med energiunderskott påverkar kroppen

Tränar fastande på morgonen

Tränar dubbelpass utan bra uppladdning/återhämtning

Långpass utan ta med energi

Har för lågt energitäthet i kosten, uteslutningskost hos högenergiförbrukare.

Störst risk för de som alltid äter för lite.

**Skadligast under pubertet/tillväxt.**

Högre cortisol (nedbrytande hormon)

Lägre östrogen

Sänkt grund-förbränning

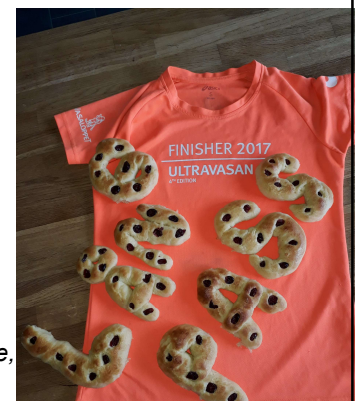


Utebliven/oregelbunden mens

Sämre kroppssammansättning -större muskelnedbrytning

*Nutrients. 2020 Mar; 12(3): 835. D M Logue et al.*

*Low Energy Availability in Athletes 2020: An Updated Narrative Review of Prevalence, Risk, Within-Day Energy Balance, Knowledge, and Impact on Sports Performance*



28

## Energi under passet

- Om du tränar mer än 90 minuter och rör dig mycket under passet.
- Om du "går tom" eller "väggar" på pass.
- Om du tappar fokus på teknikgrenar. Teknikträning kan ju pågå i många timmar, så även om du kanske vilar en del mellan, kan det vara bra att fylla på med energi.
- Vid tävling/halvlek/periodvila.
- Om du har energibrist eller svårt att få i dig tillräckligt är detta ett bra tillfälle att lägga till extra energi.

29

## Under passet: kolhydrater med låg fett- och fiberhalt ~30-90 g kolhydrater/timma

- 1 mellanstor banan: cirka 23 gram kolhydrater
- 1 dl russin: cirka 40 gram kolhydrater
- 5 dadlar: cirka 30 gram kolhydrater
- 3 dl blåbärssoppa: cirka 35 gram kolhydrater
- Saft: se på förpackningen och blanda så du får en bra mängd kolhydrater
- Sportmatsprodukter (typ sportdryck/gel): se kolhydratsmängd på förpackningen.



30



**FRISK&FRI**  
RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR

## Ätstörningar

- En ätstörning är en allvarlig sjukdom
- Då tankar om mat, ätande och kroppsform dominerar ens liv och påverkar ens mående, fysisk hälsa och social samvaro kan det vara fråga om en ätstörning.
- Det finns många olika typer av ätstörningar
- Det syns inte alltid utanpå att man är drabbad
- Ju tidigare upptäckt/behandling desto bättre prognos för tillfrisknande
- Det är viktigt att våga berätta om de tankar och känslor som man bär på: se ex stödkanaler på [www.friskfri.se](http://www.friskfri.se) *Chatt, telefonlinjer, grupper/träffar, stödmail*

31

## Tidiga varningssignaler ätstörningar

Betyder inte nödvändigtvis att någon har en ätstörning men kombinerat kan det tyda på att en person är i risk

- Förändrat matmönster (undviker viss mat, hoppar över måltider)
- Drar ner på enskilda näringsämnen/livsmedel
- Viktnedgång, viktuppgång, viktpendling
- Överdrivet motionerande
- Upprepade skador och fortsatt träning trots fysisk nedsättning
- Ofta sjuk - lågt energiintag kan leda till sämre immunförsvar
- Sänkt sexlust, utebliven mens, stressfrakturer
- Koncentrationssvårigheter vid träning, sänkt träningsglädje
- Sömnpblem, mag- och tarmbesvär
- Lågt självförtroende och låg självkänsla, humörsvängningar

32



## Vad kan jag göra själv?

**Börja äta regelbundet 5-6 gg/dag jämnt fördelat**

**Sök vård:** man behöver både nutrition OCH samtalsstöd.

- Elevhälsan t.ex. skolkurator eller skolsköterska, studenthälsa universitet
- Vårdcentral/BUP (i de flesta regioner krävs ingen remiss)
- Ungdomsmottagningen/ungdomshälsan, företagshälsovård
- Ätstörningsenhet (via egenremiss eller remiss från tex vårdcentral).
- Psykiatrisk akutmottagning.
- Privata mottagningar (t.ex. dietist, fysioterapeut, leg. Psykolog, leg. psykoterapeut). Internetbaserad KBT

<https://atstorning.se/hur-kan-man-hjalpa-sig-sjalv/>


33

### BRA MATERIAL

<https://www.kunskapsarenan.se/utbildningar-och-produkter/produkt/idrottsnutrition-kost-for-prestation-och-halsa>

<https://www.vgregion.se/f/regionhalsan/expertheter/matkassen/>

[https://aktiva.svenskfotboll.se/49a641/globalassets/svff/bilderblock/arkiv/2024/2405/svff-informationsblad\\_mat\\_a4\\_final.pdf](https://aktiva.svenskfotboll.se/49a641/globalassets/svff/bilderblock/arkiv/2024/2405/svff-informationsblad_mat_a4_final.pdf)



**MATKASSEN VECKOMENY 2**  
Snabbtjänst och näringsriktiga recept som är bra för alla, mjölk och pålägg.


<b>MÅNDAG</b> Själva fiskopast	<b>TISDAG</b> Kvickspasta tomatso	<b>ONSDAG</b> Läsa med pasta	<b>TORSDAG</b> Köttbällor	<b>FREDAG</b> Köttbällor sallad
--------------------------------------	---	------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------

**Gör så här:**  
Skala och skiva fisk och vika i fiskfillet och spetsa. Skala och skiva paprika. Fräsa fisk, vika, marinera, spetsa och lägg i skålen i en korg. Tillsätt tomatso, fisk på vatten och lägg i buljongtermer. Låt stå i 5 minuter.


Vika ut mjölet i gräddpallen och häll i röpan under rostning. Ställ i 2-10 minuter till skålen är varm. Lägg ner råvaror i skålen och låt stå i 10 minuter. Sätt överkanten före rostning.

Servera rätten tillsammans med buljongtermer.

Makarna är hälsogena alternativ!  
Välkomna till matkassen!  
Vagnan och hälsan




**BOSÖNS KOKBOK**  
Fotograf: Patrik Lundström  
Fotograf: Emma Lindblom  
Fotograf: Katarina Ljungren




**HUR KAN EN MATDAG SE UT?**

Receptbok av ICA och Svenska skidförbundet för dig som tränar mycket.  
Ladda ner gratis PDF: **GOTT SOM GÖR GOTT**



**Mat för skidåkare**



**DEN HÅLLBARA IDROTTAREN**  
HITTA DIN BALANS

<https://www.friskfri.se/>

34

Patricia "Pyri" Badh, leg dietist

[www.naringsratt.se](http://www.naringsratt.se)

[pbadh@naringsratt.se](mailto:pbadh@naringsratt.se)



@naringsratt