



# Mat för idrottande barn och ungdomar



# Mat för idrottande barn och ungdomar

Maten har många viktiga funktioner för allas vår hälsa. För barn och ungdomar som idrottar är det extra viktigt att fylla på med rätt typ och rätt mängd energi och näring. Kroppen utvecklas fortfarande och en väl sammansatt kost förbättrar prestationsförmågan både fysiskt och mentalt. I en välplanerad måltid finns dom flesta näringsämnen som bidrar till ett ökat välmående och även ger bättre förutsättningar till mer träningsglädje.

## Protein

Proteinrik kost är det bästa för både styrka och uthållighet. Vid styrke- och explosivitetsträning behövs det proteiner för att bygga upp muskelmassa. Även när man utövar uthållighetsträning bör man äta mycket protein. Högintensiv träning ger en muskelnedbrytande effekt och det krävs protein för att reparera muskelmassan och återhämta kroppen. Det finns mycket protein i t. ex ägg, fisk, fågel, kött, ärtor, bönor, linser.

## Kolhydrater

Kolhydrater är kroppens främsta bränsle. Det finns lagrat som glykogen inne i musklerna där det snabbt kan omvandlas till energi. Det gäller dock att äta rätt typ av kolhydrater, vid rätt tidpunkt och av rätt mängd. Långsamma kolhydrater, som vi får främst från fullkornsprodukter och grönsaker, är de bästa att äta till alla mål utom det första direkt efter träning. Äter du var tredje timme bevarar du blodsockret på en jämn nivå och du har allra bäst chanser att bevara muskelmassa och du håller dig pigg hela dagen.



## Fett

Fett lagras i fettväven som energireserv. Fettväven är dessutom värmeisolerande och ger skydd åt inre organ. Fett behövs för att kroppen ska kunna bygga och reparera celler och tillverka hormoner och hormonliknande ämnen. Fett behövs också för att kroppen ska kunna ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K. Fetterna förser oss också med livsnödvändiga, så kallade essentiella, fleromättade fettsyror. Dessa fettsyror kan inte kroppen tillverka själv utan vi måste få i oss dem via maten. De essentiella fettsyror påverkar en rad funktioner i kroppen, bland annat blodtryck, blodets levringsförmåga och immunförsvaret. Bra fetter finns t. ex i naturella nötter, avokado, olivolja, rapsolja, lax, tonfisk, makrill.

## Vatten

En person som inte tränar behöver cirka 1 - 1,5 liter vatten per dag, om man vistas i rumstemperatur. Vid en timmes träning bör ytterligare 0,5 - 1,0 liter läggas till, beroende på hur mycket man svettas. Är det mycket varmt bör man lägga till ytterligare 1 liter. Det bästa är att dricka lite och hela tiden och innan tränings-passet. Fyll sedan på lite extra efter träningspasset och se alltid till att undvika att känna dig törstig.



## Vitaminer

A-, E- och D-vitamin är fettlösliga vitaminer, C- och B-vitaminer är vattenlösliga. De har alla livsviktiga funktioner och behövs för vår prestation. C- och E-vitamin är viktiga antioxidanter. D-vitamin har visat sig påverka vår prestationsförmåga extra mycket. Ju mer energi du förbrukar desto mer vitaminer behöver kroppen. Vistas utomhus så ofta du kan då sol- och dagsljus påverkar upptaget av vitaminer och mineraler. Ät färgrika grönsaker och variera så mycket du kan på din tallrik.

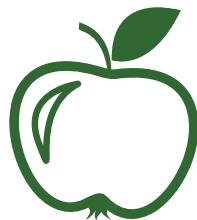
## Mineraler

Mineraler är grundämnen som kroppen behöver. Dessa är fosfor, jod, järn, kalcium, kalium, koppar, krom, magnesium, mangan, molybden, selen och zink. Mineralerna är inblandade i många viktiga funktioner. Järn behövs för bildningen av nya blodkroppar. Dessa transporterar syret från lungorna ut till musklerna vilket är av extra vikt för prestationen. Magnesium krävs för muskelkontraktionerna och även en liten brist kan resultera i muskelkramper. Alla mineraler och vitaminer samverkar med varandra och saknas något ämne påverkar det din kropp negativt.



# Våra huvudmål och mellanmål

Ät med regelbundna måltider (var tredje timme) och starta igång dagen med en stabil frukost. Prioritera mellanmålen på förmiddagen och eftermiddagen då detta kommer hjälpa dig att få ett jämnare blodsocker. Eftersträva att äta lunchen mitt på dagen (ca kl. 12.00) och middagen inte för sent (mellan kl. 18.00 – 19.00)! Ät långsamt, tugga maten väl och drick oftast vatten till maten. Har du problem med t.ex. eksem, torr hud, magproblem, muskel- eller ledvärk, blodsockerfall, huvudvärk eller sömnsvårigheter rekommenderas du att minska ned eller sluta helt med gluten- och/eller laktosinnehållande mat (annan allergi). Ta gärna hjälp av en dietist eller läkare.



## Frukost

Efter att ha sovit en hel natt är kroppens blodsocker lågt och glykogenlagren är i princip slut. Då är det extra viktigt att fylla på med kolhydrater. Ät gärna gröt eller fil med müsli som du toppar med skivad banan eller äpple och kanske lite russin. Ägg och fullkornsbröd är ett utmärkt sätt att starta dagen på eller en fyllig smoothies.

## Lunch

Lunchen bör vara dagens största mål. Ät av skol-lunchen även om den kanske inte är så god eller ens speciellt bra. Den är ändå mycket bättre än att du hoppar över att äta eller bara tar en macka. Kolhydrater i form av t. ex ris, pasta, potatis och rotfrukter samt protein i form av kött, kyckling, fisk och ägg. Och antioxidanter i form av grönsaker - så mycket det bara går.

## Middag

Se till att alltid äta dig mätt på kvällen och att du blir mätt av rätt kost. Variera så ofta du kan med proteiner i form av kött, fågel, fisk och bra kolhydrater som t. ex ungs gjorda grönsaker, ris, potatis, fullkornspasta. Fyll på med råa grönsaker som t. ex morötter, bladgrönsaker, strimlad vitkål, gurka, tomat etc. Det bästa är att alltid dricka kranvatten till maten och ta gärna en god frukt till dessert.

## Innan träning

Före träning är det extra viktigt att du ser till att ha energi- och vätskedepåerna välfyllda. Äter vi snabba kolhydrater som t. ex kakor och bullar blir vi först pigga och kort därefter trötta precis innan träningen börjar. Detta beror på att blodsockret åker som en jojo upp och ner. Ät 1 - 2 timmar före träning. Tänk på att kolhydraterna är det främsta bränslet för kroppen och det behövs före träning. Beroende på när du tränar anpassar du vad du stoppar i dig. Känner du dig lite hungrig innan träningen har du förmodligen ätit för lite mat tidigare under dagen och ta gärna då en frukt eller en nyttig energibar.

## Efter träning

Efter träning ska man fylla på med energi så fort som möjligt - inom en halvtimme för att kroppen ska kunna återhämta sig på ett bra sätt. Ett bra återhämtningsmål innehåller snabba kolhydrater och med lite extra proteiner. Russin eller banan och keso, en macka med ost och skinka, fil och flingor plus ett ägg. Att det är okej med snabba kolhydrater efter träning beror på att de ger ett snabbt insulinsvar i blodet vilket resulterar i en snabbare och effektivare återuppbyggnad av de muskler som brutits ned under träningen. Proteinerna skyddar mot muskelnedbrytning och kroppen blir starkare stället för svagare.

## Mellanmål

Till ovanstående måltider bör läggas två, tre mellanmål utspridda över dagen beroende på hur du tränar och rör på dig. Exempel på bra mellanmål är frukt, naturella nötter, smoothies, fullkornsmacka med skinka/ost, ägg, naturlig yoghurt med bär, nyttiga bars, lunchrester eller frukt.

## Godis, läsk och andra sötsaker

Tränar du mycket och intensivt är du inte lika känslig för socker men det tillför inte kroppen någon som helst nytta. Se till att godis och läsk inte ersätter näringsrik mat. Det är okej att äta godis, men inte varje dag. Försök begränsa godisätandet till helgen, det kommer säkert smaka ännu godare då. På cuper och läger kan det vara bra att undvika godis helt och ha det istället som en belöning efter alla matcher och träningar.





**Välplanerad kost för ökat välmåenade  
och mer träningsglädje.**

I samarbete med:



**odd**