# Bra tips om mat under träningsläger ,cuper, matcher & träningar.

Under cuper och träningsläger gäller det att prestera på topp. Genom att fylla på med mat och dryck av bra kvalitet är chansen större att du har kraft och energi som varar ända till final.

**En bra start**

En dag med flera träningar eller matcher gäller det att grunda med en bra frukost. Utgå från en tallrik naturell filmjölk eller yoghurt, häll i müsli och toppa gärna med bär, lite extra nötter eller en skivad frukt. Till detta kan du äta en eller flera smörgåsar med pålägg som ost, skinka eller ägg. Välj ett grövre bröd eftersom det innehåller kolhydrater som är långsamma och ger dig energi som varar längre. Har du svårt att äta frukost så mixa ihop en smoothie av naturell yoghurt, banan, bär och lite honung!

**Återhämta dig**

Efter en hård träning eller match behöver du fylla på med energi. Detta för att skydda kroppen från infektioner, fylla musklerna med ny energi och påbörja reparationen av musklerna. Återhämtningsmålet bör ätas inom tjugo minuter och förse dig med protein och snabba kolhydrater.

**Snabba kolhydrater**

Banan
Vindruvor
Russin
Ljust bröd
Nyponsoppa
Blåbärssoppa
Sportdryck
Återhämtningsdryck

**Protein**

Mjölk/filmjölk
Yoghurt
Keso
Skinka
Ost
Kesella
Ägg
Återhämtningsdryck

**Mellan matcher**

Det gäller att anpassa maten mellan matcherna efter hur tätt matcherna ligger. Är det två timmar till nästa match klarar din kropp ett större mellanmål som t ex. yoghurt med flingor och skivad banan eller smörgås, frukt och mjölk alternativt en liten portion lagad mat. Det är viktigt att mängden mat inte är för stor eftersom risken att den kommer att ligga och störa i magen under kommande match då är stor. Om det är mer än tre timmar till nästa match bör de flesta spelare dock klara av att äta en lagad måltid.

**Hoppa över godis, läsk och snabbmat**

Undvik snabbmat som hamburgare, pizza, kebab eftersom denna mat är tung att bryta ner och stannar därför kvar länge i magen. Dessutom tillför den inga nyttiga vitaminer och mineraler. Om du vill prestera så bra som möjligt bör du också undvika stora mängder snabba kolhydrater och socker som t ex bullar, läsk, sportdryck, energidryck, glass, godis, vitt bröd mellan matcherna då dessa höjer blodsockret och risken att du hamnar i en blodsockersvacka under matchen är stor. Nötter och frukt är bättre att fylla på med om du är sugen än godis och läsk! Att gå och småäta under dagen är heller ingen bra idé eftersom det då är svårare att ha kontroll på sitt blodsocker. Se istället hur matchschemat ser ut och välj ut vilka tider som passar för att äta. Däremellan kan du låta magen vila.

**Se maten som bränsle**

I den bästa av världar tycker alla spelare om all mat som serveras under cupen. Verkligheten ser dock ofta annorlunda ut. Men här gäller det att vara smart, även om du inte älskar all mat – ät ändå! Se maten som bränsle och inse att det är den som gör att du kommer orka prestera på topp.

**Kom ihåg vattnet**

Vätskebrist sänker snabbt prestationsförmågan så kom ihåg att dricka under och mellan matcher. Hoppa över läsk, saft och energidrycker och håll dig till vatten.

Lycka till!

Karin Magnusson, leg. dietist, AXA Sports Club

**Så här kan en dag se ut:**

7.00 Frukost: Filmjölk med müsli, grovt bröd med ost, ett glas juice
9.00 Match
10.00 Stort mellanmål: 3 dl mjölk, en dubbelmacka med ost och skinka
12.00 Match
13.30 Lunch: Ris med kyckling och wokade grönsaker, vatten
16.00 Match
17.00 Återhämtningsmål: Mjölk och banan
18.00 Middag: Spaghetti med köttfärssås, grönsaker, vatten