

# Kostråd

[till sugna fotbollsskallar]

För att kunna växa behöver dina muskler **belastning, mat och vila**. Belastningen eller träningen ger musklerna en anledning att växa, maten ger de viktiga byggklossarna, och vilan behövs för att musklerna skall få lugn och ro att växa. Om du ska prestera extra i din träning så kan mål- inriktade matvanor och en kost med kolhydrater vara en hjälp på vägen. Kroppens viktiga byggstenar är proteiner\*.

**Av undersökningar av idrottares vanor framgår att de når de bästa träningsresultaten om de äter regelbundet. Om du sätter träning och måltider i system kan du prestera ännu mer när det verkligen gäller.**

## Vad ska jag äta före träningen?

Vad ska man äta före träningen? Problemet kan vara att man slutar skolan sent de dagar i veckan då man tränar och man måste äta en halvtimme före träningen. Då kan du äta rejäla måltider under dagen så att du inte behöver äta en så stor måltid alldeles före träningen. Det bästa är förstås om man kan äta ett rejält mellanmål ca 1-2 timmar innan.

Om det serveras en skollunch med någon sorts pasta på din träningsdag är det mycket bra. Annars får du försöka äta mycket av de övriga livsmedel som brukar serveras till skollunchen och som innehåller mycket kolhydrater, t ex potatis och grovt bröd.

**Dessutom är det viktigt att dricka vatten både före och under träningen. Du förlorar snabbt två liter vätska i timmen under varma förhållanden, vilket alltid innebär försämrad prestationsförmåga.**

Du kämpar och sliter - men det leder ingenvart. Tvärtom känner du dig trött, och resultatet av allt ditt hårda arbete låter vänta på sig. Men det behöver inte vara så. Tänk på vad du äter - det kan göra underverk!



### Snabba kolhydrater: Inte bra!

- leder till ökad mängd kroppsfett
- orsakar kraftiga blodsockersvängningar, vilket leder till att ork och humör "åker berg-och-dalbana" under dagen.
- ger sämre träningsork
- ökar risken att drabbas av diabetes (typ2) och andra sjukdomar
- ökar risken för hål i tänderna
- ger ofta ökat godissug

### Exempel på dessa:

Frukostflingor  
Vitt bröd  
Riskakor  
Snabbris  
Godis  
Saft  
Läsk  
Juice  
Socker  
Banan

### Ingen regel utan undantag

Det finns ett tillfälle under dagen då det faktiskt kan vara bra att äta snabba kolhydrater. **Det är direkt efter ett träningspass.** Då kommer nämligen återhämtningen av musklerna igång snabbare. En banan i träningsväskan är inte fel!

### Långsamma kolhydrater: BRA!!!

- leder till minskad mängd kroppsfett
- ger jämnare blodsocker, vilket i sin tur ger bättre ork, ökad koncentrationsförmåga
- bidrar till förbättrad uthållighet, styrka och muskeltillväxt
- minskar risken att drabbas av diabetes
- bidrar till ett långsammare åldrande
- ökar mättnadskänslan och minskar risken för godissug

### Exempel på dessa:

Grovt bröd med hela korn  
Havregrynsgrot  
All-Bran flakes-flingor  
Pasta  
Ris  
Frukt  
Grönsaker  
Mörk choklad

### \*EXEMPEL PÅ PROTEINER:

Kött, pålägg som skinka, kalkon, fisk, skaldjur, fågel, ägg, mjölk, mejeriprodukter som keso, fil, ost, sojaprodukter (till exempel tofu och sojamjolk), torkade bönor och linser samt vissa nötter.

**Om du äter för lite: Känner du dig trött och orkeslös!**

**GODIS ÄR GOTT!** Glass också. Bullar, kex, chips likaså. Man ska inte förbjuda sig själv onyttiga godisaker. Men lördagsgodis är en bra idé för alla åldrar, för en bra regel är: "man kan äta allt, men inte jämt"