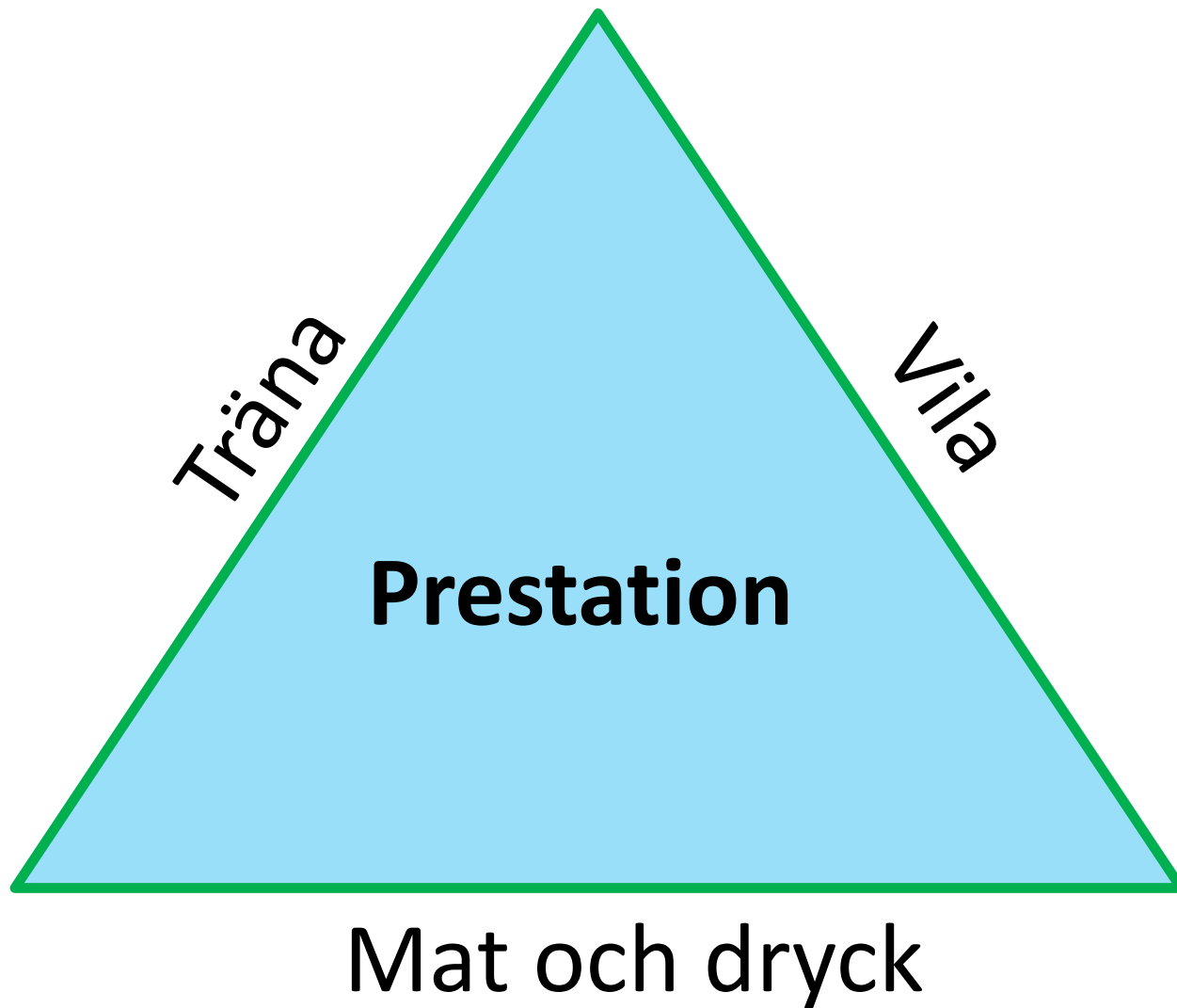


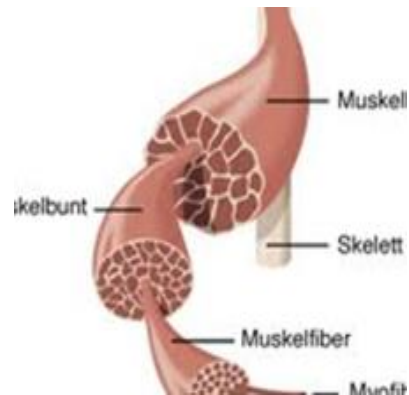
# Träna, äta och vila.

Kostens roll för idrottande ungdomar.

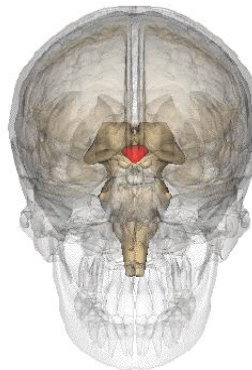




# Det här händer i kroppen då du tränar



Musklerna

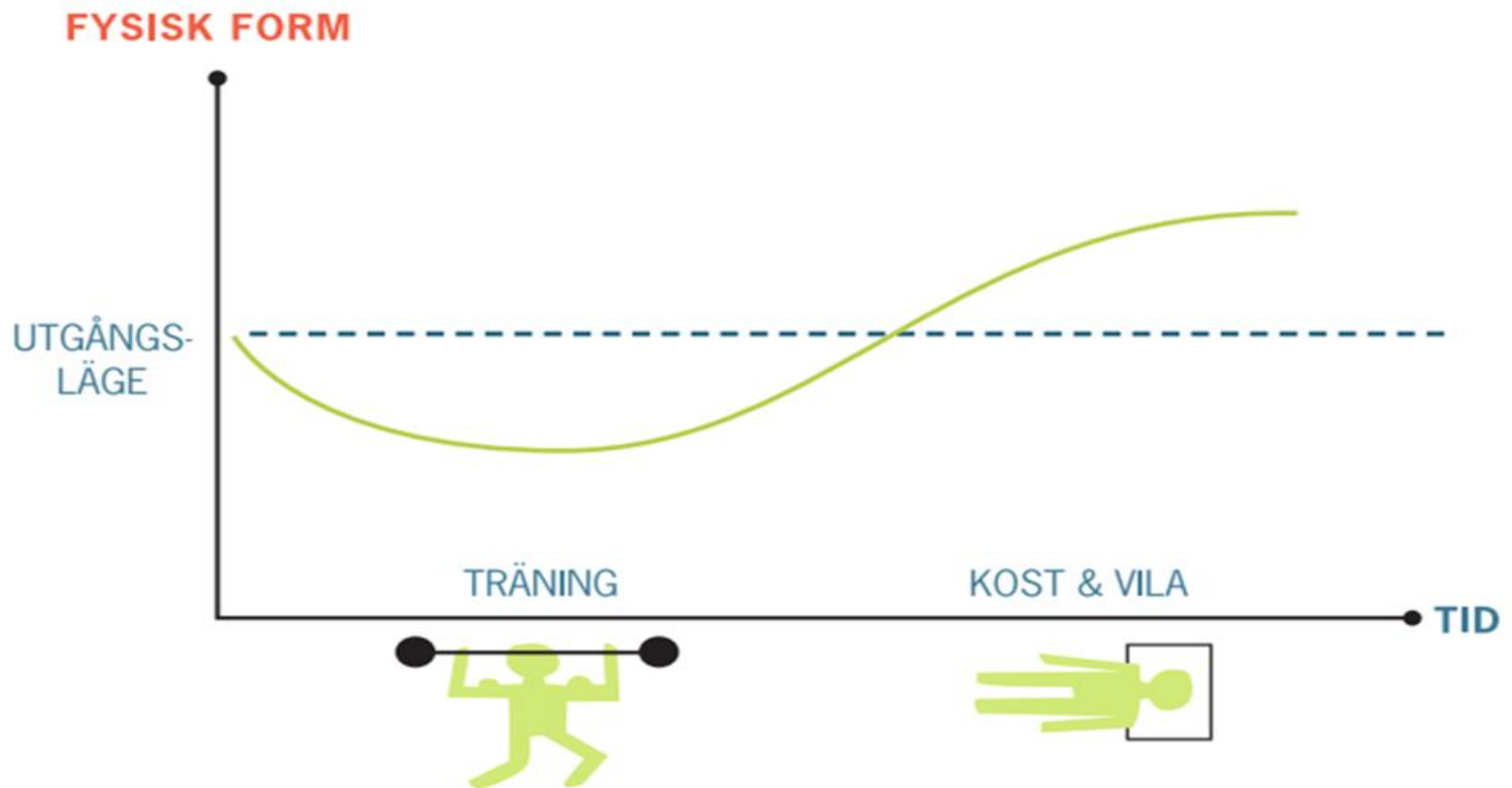


Hjärnan



Immunförsvaret

# Det är återhämtningen som gör dig bättre!



# Ditt energibehov = Hur mycket du behöver äta

Styrs av:

Typ av idrott

Vem du är

Hur länge och hur mycket  
man tränar.

Intaget:

Påverkar direkt förmågan  
till prestation.



# Det här händer direkt då du ätit för lite:

- Du blir trött.
- Du får sämre motorik.
- Du får svårt att koncentrera dig.
- Du blir på dåligt humör.

*Kan vara avgörande för din prestation!*



# Att äta för lite under en längre tid.

- Risken för överträning ökar pga. förlust av muskelmassa
- Minskad bentäthet
- Skador och infektioner ökar
- Prestationsförsämring
- Hormonbalansen påverkas – menstruationsstörningar/ sämre spermiekvalitet
- Muskelfunktionerna försämras



# Vart energin kommer ifrån vid aktivitet

*Vila/sömn*

= främst fett

*Lågt tempo*

= främst fett

*Högt tempo*

= kolhydrater

*Korta snabba moment*

= kolhydrater

*Uthållighetsidrotter*

= kolhydrater + fett



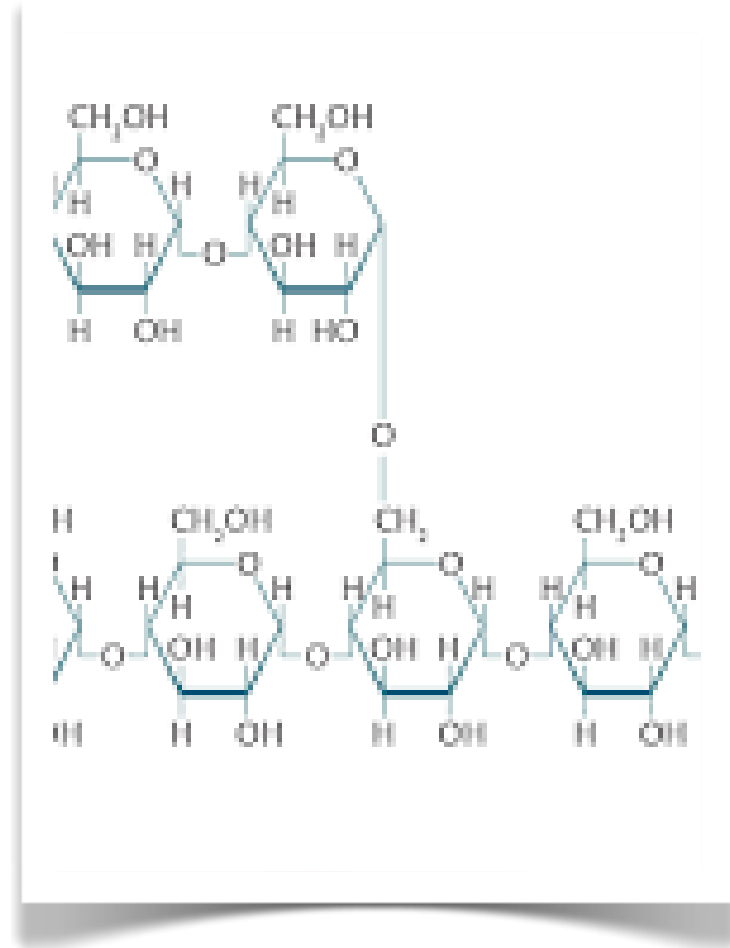


# Kroppens kolhydratsförråd

Det du äter *3 timmar eller tidigare* kan lagras i **Musklerna**. De muskler som används mycket blir duktiga på att lagra, om du också är duktig på att äta!

Det du äter senare lagras i **Levern**. Främst för att förse hjärnan med energi.

**Räcker i max 2 tim!**



# Olika kolhydrater är bra på olika saker

## Snabba kolhydrater

- Frukt
- Mjök

## Långsamma kolhydrater

- Pasta
- Potatis
- Ris
- Bröd

## Kostfiber

- Spannmål
- Frukt & Grönsaker



# Kolhydrater för en dag

Müsli + yoghurt/fil eller Gröt + mjölk  
och smörgås med pålägg

Frukt

Potatis/Ris/Pasta + grönsaker + hårt  
bröd

Frukt+ smörgås + mjölk

Potatis/Ris/Pasta + grönsaker+ hårt  
bröd

Müsli + yoghurt/fil eller smörgås +  
dryck



# Proteiner – kroppens byggmaterial.

Finns i:

- Kött
  - Fisk
  - Fågel
  - Ägg
  - Mejeriprodukter
  - Baljväxter
- mm.



# Idrottare behöver *lite* mer protein.

Ökade förluster, dvs  
ökat behov av  
reparation.

Ökat behov av enzymer  
för energiutvinning.

Tros skydda musklerna  
från nedbrytning och  
skynda på  
återhämtningen.



# Fetter – ett viktigt tillskott av energi.

Finns i:

- Mjök och andra mejeriprodukter.
- Fisk
- Nötter
- Oljor
- Avocado
- Frön



# Fetter – ger mer än energi.

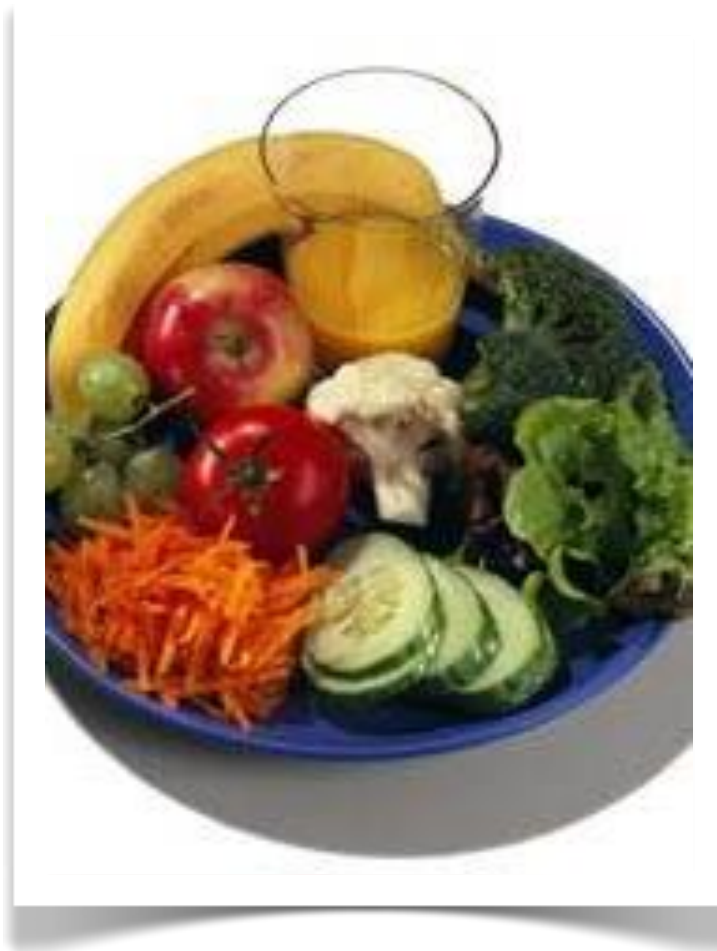
- Bygger upp hjärnan och nervsystemet.
- Ingår i flera av våra hormoner.
- Skyddar våra kroppar & knoppar.



# 500 gram frukt och grönt varje dag...

...för att du ska få i dig ett dagsbehov av:

- Vitaminer
- Mineraler
- Antioxidanter
- Kostfiber





# Järn

Brist på järn leder till:

- Trötthet
- Brist på energi
- Andfåddhet
- Huvudvärk
- Yrsel och öronsusningar
- Blek hy
- Håravfall

Säkra intaget:

- Kött och blodmat
- Grovt bröd och järnberikade spannmål
- C-vitamin till vegetariska livsmedel som innehåller järn
- Undvik kaffe och te i samband med måltid. Ej mjölk till blodpudding!



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-SA](#)

# Vad är en bra frukost eller mellanmål?

**Kolhydrater** av något slag:

- Gröt
- Flingor
- Bröd

**Proteiner** av något slag:

- Leverpastej
- Skinka
- Ägg

**Fetter** av något slag:

- Mejeriprodukter
- Smörgåsmargarin

**Frukt/Grönsaker/Bär**



# Vad är en bra lunch eller middag?

## **Kolhydrater** av något slag:

- Pasta/Ris/Nudlar/Potatis
- Bröd

## **Proteiner** av något slag:

- Baljväxter
- Kött/Fisk/Kyckling
- Ägg

## **Fetter** av något slag:

- Salladsdressing
- Smörgåsmargarin

## **Frukt/Grönsaker/Bär**



# Nutrient timing...

...är en samordning av träning och kostintag, rätt mängd och rätt näring vid rätt tidpunkt, vilket maximerar de **anabola** faserna och minskar de **katabola**.



# Varför det är viktigt att äta före fysisk aktivitet:

- Maximera kolhydratlagret i muskler och lever.
- Ökar effekterna av träningen.
- Minskar muskelskada.
- Säkrar vätskebalansen.
- Man känner sig förberedd.



# Tima intaget före fysisk aktivitet.

Sista huvudmålet 3 *timmar* före match/tävling. (Lagad mat)

Sista huvudmålet 2 *timmar* före träning. (Lagad mat)

Sista mellanmålet  $\frac{1}{2}$  -1  $\frac{1}{2}$  *timme* före träning eller match/tävling.

Eventuellt intag under uppvärmningen.



# Måltidstips utifrån tid till aktivitet.



20-30minuter



1 timme



2 timmar

# Återhämningsmål 30-45min efter aktivitet

- 1 banan + 1 drickyoghurt
- 2dl juice + 1 smörgås
- 1 banan + 1 Risifrutti
- 1 päron + 2dl yoghurt
- Smoothie

...och vatten





# Blåbärssmoothie för två personer.

2dl naturell yoghurt

2dl mjölk

En klick flytande honung

En avokado

2dl blåbär

Mixa allt med hjälp av en mixer.



# Förslag till måltidsordning. Tisdag

07.00 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.00 Frukt

16.00 Större mellanmål

**17.15 Träning 1.5tim**

19.15 Middag (Återhämtningsmål)

21.00 Kvällsfika

# Förslag till måltidsordning.

07.00 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.00 Mellanmål

17.30 Middag

19.15 Frukt

**19.45-21.30 Träning**

21.45 Kvällsfika

(Återhämtningsmål)

07.00 Frukost

09.00 Frukt

11.30 Lunch

14.30 Större mellanmål

16:00 Frukt

**16.30-18 Träning**

18.30 Middag

(Återhämtningsmål)

21.00 Kvällsfika

# Förslag till måltidsordning.

## LÖRDAG

09.00 Frukost

12.30 Lunch

14.30 Mellanmål

18.00 Middag

21.30 Kanske lite snacks  
och godis + *Stort*  
*Kvällsfika*

## SÖNDAG

07.30 Frukost

09:00 Mellanmål

**10.00 -12:00 Match**

12.30 Återhämtningsmål

14.00 Lunch

15:30 Frukt

18.00 Middag

21.30 Kvällsfika

# Tävlingsdag

Säkerställa att kroppen får tillräckligt med kolhydrater, vätska och salt.

- Inte mat som på en vanlig dag, helt okej att småäta.
- Dricka tillräckligt.



# Vatten & Vätska



# Olika dryckers effekt på vätskebalansen

Vatten – bra

Vätskeersättning - bra

Sportdryck - bra

Läsk - dåligt

Energidryck - dåligt

Gainomax - dåligt



# Hur mycket ska man dricka?

- Minst ett glas varje gång du äter, ca 6ggr/dag, som grund.
- Ca 1 liter extra för varje timme du tränar eller har match/tävlar. Du bör fördela intaget före under och efter din fysiska aktivitet.
- Då du känner dig törstig – välj vatten





# Vätskeintag under aktivitet.

Försök fylla på med ca 2dl vätska varje kvart.

Testa dig fram på träning hur mycket du kan dricka åt gången utan att uppleva obehag.

Rätt temperatur – kall dryck absorberas snabbare, kan upplevas obehaglig.



# Effekter av sportdryck.

- Tillföra energi.
- Upplevelse av att det blir "mindre jobbigt".
- Öka smakupplevelsen.
- Upprätthålla törst.
- Öka vätskeupptaget i tarmen.
- Du kissar mindre.



# Recept på sportdryck

- 1 liter vatten
- 0,5dl **druvsocker**
- 1 krm **salt** ( NaCl)
- 1-2 msk koncentrerad juice eller saft

Blanda ut druvsocker och salt i vattnet. Tillsätt därefter juice eller saft.

Prova dig fram till en smak som du tycker om.

Den här drycken passar lika bra under aktiviteten som efteråt. Tänk på att det räcker med rent vatten under de flesta träningar.

# Föräldrars ansvar är att...



Ungdomens  
ansvar är  
att...







*Lycka till!*

**Anna Nyström**

Tel:070-595 45 89

[www.sisuidrottsutbildarna.se/vasterbotten](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vasterbotten)



**SISU Idrottsutbildarna utbildar och utvecklar idrotten**  **[sisuidrottsutbildarna.se](http://sisuidrottsutbildarna.se)**