

Kost för Idrottare barn & ungdom





Patricia "Pyri" Badh, Leg. Dietist
www.naringsratt.se @naringsratt

1




Dietistexamen 2007, Göteborgs Univ.

- **Kliniskt verksam Leg Dietist 2007-2021...**
- 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

Menu

Sömn
 Kostråd för vem?
 Näring anpassat till växande idrottare
 -Protein, Kolhydrater, Fett, Vit/mineraler
 Energidrycker/godis/läsk
 Praktiska måltidsförslag
 Bra snabbmat
 Tjämning
 Vätskebehov

FRÅGOR?

3

SOMN –

den viktigaste källan till återhämtning
 ju mer träning – desto större sömnbehov

Sänkt aktivitet

- blodtryck
- puls
- andningsfrekvens
- muskelspänning
- stresshormoner

Förhöjd aktivitet

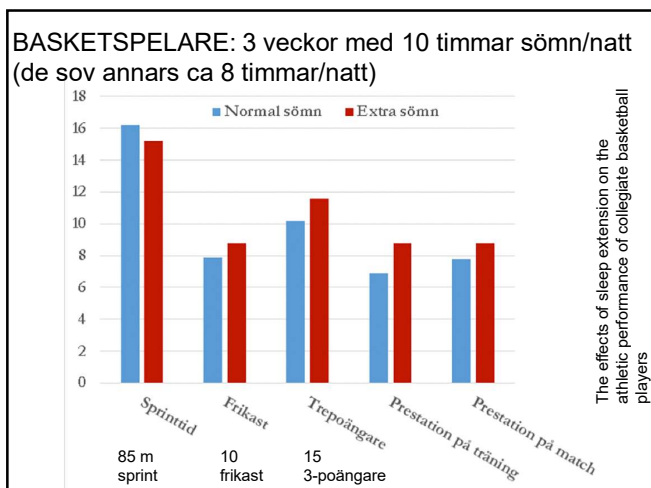
- Immunsystemet
- Tillväxthormon
- Nya kopplingar mellan hjärnceller

Sov tillräckligt så ger träningen mer!

6-12 år	9-11 timmar/natt
Tonåring	8-10 timmar/natt
Vuxna	7-9 timmar/natt

+++mer sömn vid hård träningsbelastning

4



5

Vad betyder VÄLTRÄNAD?

BILDER PÅ SOCIALA MEDIER HAR SÄLLAN MED VARKEN IDROTTPRESTATION ELLER HÄLSA ATT GÖRA



ÄT FÖR ATT:

- Tåla träningsbelastning
- Optimal återhämtning
- Minska skaderisk
- Fortsätta vara motiverad-träningsglädje
- Täcka näringsbehov för rörelse och grundbehov
- Behålla ett starkt skelett
- Bevara/bygga muskelmassa
- Motverka metabol ohälsa/sjukdomar
- ...och förstås njuta av god mat!!!

Extremt låg fett% och för lite energi EXTRA SKADLIGT I PUBERTETEN

- Mindre testosteron/östrogen
- Utebliven menstruation
- Ökad risk för frakturer/benskörhet
- Sämre möjlighet att bygga muskler
- Dålig återhämtning
- Sämre prestation

6

Kostråd för vem?

Individanpassade kostråd

7

UNDVIK KOSTRÅD SOM UTESLUTER

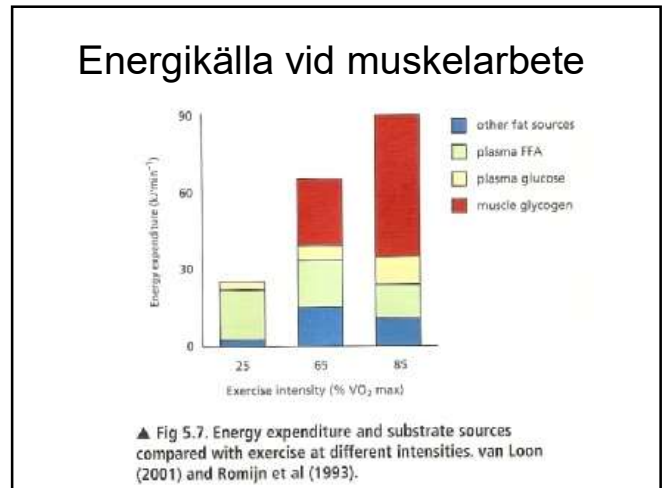
Allt är förbjudet. Precis allt.

8

• VARIATION
 • TAJMA MÅLTIDERNAS
 • NÄRINGSTÄTA RÄVAROR
 • ÖKA/MINSKA ENERGI

ANPASSA KOLHYDRATER EFTER TRÄNINGSBELASTNING OCH TYP AV IDROTT

9



10

Kolhydrater för idrottare

- Uttorkning och "kolhydratstömning" är de största riskerna för uttrötning i uthållighetsidrotter
- Fotbollsspelare som startar en match med lågt glykogen-lager springer kortare distans och med betydligt sämre hastighet, speciellt i andra halvlek
- KH inte bara för prestation PÅ TÄVLING/MATCH
- Bättre återhämtning vid MYCKET TRÄNING
- Mindre risk för skador/överträning
- TRÄNA mage/tarm på upptag för att tåla högt intag på TÄVLING (= alltså minska risken för mag-krasch på tävling)

11

Kolhydrater: Grunda i varje måltid

Pasta, ris, fullkornsspannmål
 Potatis/sötpotatis; mos/ugnsrostat
 Müsli, flingor, gröt
 Naturell yoghurt/fil
 Bröd
 Bönor, linser, ärtor
 Grönsaker/frukt
 Bär

12

"Snabba" kolhydrater då?

Ej nödvändigt för "sällan-motionärer"

FÖRE träning/tävling/match om du har kort om tid att smälta

UNDER tävling/match/långpass på över ca 75 min

EFTER träning/tävling/match vid kort återhämtningstid

- Ger snabbare återhämtning
- Främjar immunförsvaret
- Främjar muskelbygge

Komplement till långsamma kolhydrater vid högt energibehov



13

Kolhydratsrekommendationer

Träningsbelastning	Beskrivning	Rek KH i g/kg/dag
Lätt	Låg intensitet	3-5 g
Måttlig	Måttlig intensitet ca 1h/dag	5-7 g
Fotboll	Elit, hårt tränings-match-schema	6-8 g
Uthållighetsträning	Uthållighetsträning måttlig-hög Ca 1-3 h/dag	6-10 g
Extrem krävande (ex träningsläger, Tävlingstourer etc)	Måttlig till hög intensitet ca 4-5 h/dag	8-12 g

Ta hänsyn till ex:
 IBS – svårt med vissa kolhydrater
 Allergier
 För mycket fiber vid högt energibehov
 Prioritera, energirestriktion nödvändigt ibland
 Flexibelt/tajming vilodag/träningsdag/träningsläger

14

70 g kolhydrater/livsmedel



15

Protein

- Muskelmassa
- Immunförsvaret
- Idrottare behöver mer
- **Vanlig mat** täcker behovet, protein finns i många livsmedel
- Vegetarianer/vegane *lägg till och variera olika proteinkällor*

Kött, fågel, fisk, ägg, baljväxter, (nötter, fröer), mjölk, fil, yoghurt, keso, kvarg, (ost), spannmål, tofu

BALJVÄXTER

16

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

Havregrynsgröt m nötter och mjölk + lägg



Kyckling/kött/fisk m ugnrostade rotfrukter



Ett glas yoghurt Och en ost/skinkmacka



Linssoppa med surdegsbröd



17

Vitaminer/Mineraler/Antioxidanter mm



- Nödvändiga för väl fungerande immunförsvaret
- Idrottare har ofta ökad känslighet för infektioner
- Skyddar och reparerar muskelcellerna
- Lättare att äta lagom av "det andra"
- Viktigt för långsiktig hälsa

18

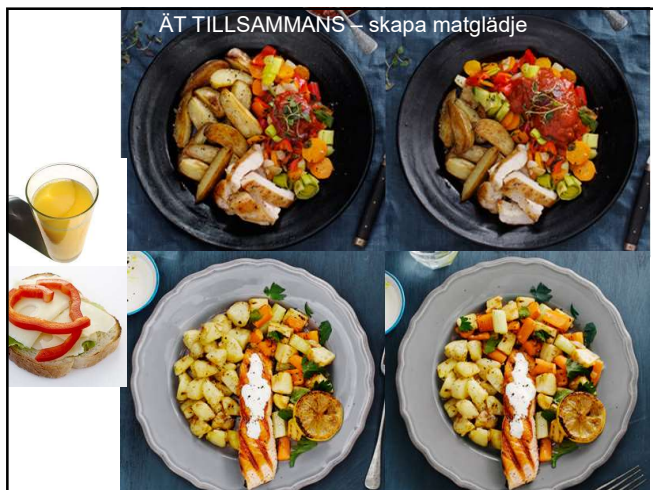


19

TIPS FÖR BRA FETTKVALITET

- ✓ Stek i rapsolja, olivolja
- ✓ Välj säser på yoghurt, havregrädde, krossad tomat, hummus, majonäs
- ✓ Variera med avokado, hummus, nötsmör på mackan
- ✓ Pajdeg blir gott med rapsolja + kvarv istället för smör
- ✓ Ät mer fet fisk istället för korv, bacon,
- ✓ Ät dagligen nötter/fröer ex i gröt, müsli, sallader
- ✓ Använd gärna oliver eller rostade fröer som snacks vid saltsug

20



21

D-vitamin

- Behövs för skelettet
- Behövs för musklerna
- Låga blodvärden – oftare sjuk?

1. Ät fisk 2-3 gg/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 undvik överdosering

RAKITIS = engelska sjuknan
Orsakat av D-vitaminbrist

22

Ät fisk/skaldjur 2-3 ggr/vecka

Ex:

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

23

Järn

Var 3:e tonårstjej har låga järndepåer!!

RDI: tjejer 14år -fertil ålder **15mg/dag**
RDI: killar 14-17 år 11 mg/dag

- 2 sk Palt tunnbröd 7 mg
- 3 sk Blodpudding 25 mg
- 1 port. Köttfärsås 8,5 mg
- 1 msk leverpastej 1 mg
- 100 g sojaböner 2,7 mg
- 3 msk pumpafrön 2,8 mg
- 5 torkade aprikoser 0,5 mg
- 100 g fryst spenat 0,8 mg

24



25



26

ÄT MER MAT när du tränar **mycket**

Energibrist kan leda till:

- Trötthet, Apati
- Oftare sjuk
- Dålig träningslust
- Långsammare återhämtning
- Större skaderisk

Hormonstörningar ffa unga i puberteten!!!
(utebliven mens, mindre tillväxthormon, nedsatt sexlust)

Långsiktiga besvär med bentäthet

Många kompenserar för lite mat med sötsaker/skräpmat

27

PAUSGYMPA o fundera på frågor

MAGBESVÄR

ÄTER INTE FRUKOST

ALLERGI

SPECIALKOSTER

TILLSKOTT

28

VID STOR TRÄNINGSBELASTNING

👍 När man äter mer energi FRÅN FLER MÅLTIDER OCH VARIERAD MAT – ökar intaget av protein, antioxidanter, vitaminer, mineraler, fettsyror mm automatiskt.

👎 Dåligt näringsinnehåll...om man bara lägger till gels, sportdryck, godis/skräpmat för att öka energiintag. Större risk för överätning.

Stor skillnad på kolhydratsbehov hos en stillasittande eller "mysmotionär" och idrottare.

29

Många äter så här...

» Godissugen

» Näringsfattigt

» Lätt att överäta

» Sämre ork till träning

Lägt vit/min.intag
För högt fettintag på bekostnad av kolhydrater/protein
Lägt antioxidativt skydd
Sämre återhämtning
Onödigt muskeltapp

30

150 g

150 g godis eller allt det andra

Socker, gelatin

Fiber, vit/min, protein, Långsamma KH

Bildkälla: www.svenskott.se

31

Ingredienser
Kolsyrat vatten, smagade aminosyror BCAA (l-leucin, l-valin, l-isoleucin), koffein, grönt te-extrakt, vitaminer (niacin, vitamin B6, folsyra, biotin, vitamin D, vitamin B12), surhetsreglerande medel (citronsyra), arom (ananas/grape), sötningsmedel (sukralos), färgämne (betakaroten). Hög koffeinhalt (55 mg per 100 ml)

KOFFEIN - SÖTNINGSMEDEL
Vi är alla olika känsliga...
IBS – ont i magen, diarré, illamående
Huvudvärk
Sömnbesvär
Äter sämre - näringsbrister
Hjärtklappning, yrsel, ångest
Ökad risk för missfall/låg födelsevikt (max 300mg/dag för gravida)

32

Frukost

- Gröt
- Osötad fil/müsli/flingor
- Yoghurt/fil/mjolk
- Smoothie
- Grovt bröd/knäcke
- Ägg
- Bär/frukt/juice

Spara oboy, söttad yoghurt sockerflingor, vitt bröd till återhämtningsmålen.

33

Lunch och Middag

RECEPT och andra tips: naringsratt

34

Snabbmat kan också vara bra

- Havreris + frysgrönsaker + färdiga pannbiffar och tzatziki
- Rotfrukter i ugn + bönbollar och hummusröra
- Linspasta med harricot verts, tonfisk och färdig tomatås
- Fullkornsbröd med 2 dl keso/avokado och färdigiven råkost
- Kelda toscansk tomatosoppa med fryst broccoli och fryst lax
- Knäcke med makrill i tomatås och surkål

35

Ta med till bortamatchen?

- Biff/ägg-macka + frukt
- Wraps m grönsaker, yoghurtsås + kyckling/keso/ägg/kött/tonfisk/hummus
- Pastasallad m kyckling och grönsaker

36



Mellanmål – mätt och laddad till träning

1,5-2 timmar före träning

- Fil/yoghurt/kvarg m müsli och frukt
- Macka m ost/skinka + mjölk/
- Knäckis m ägg/avokado/makrill + mjölk + frukt
- Keso m bär/russin/banan och nötter
- Omelette m tomat och ostmacka
- Havrepannakakor m bär o kvarg
- Matmuffins, mugcake

Hungrig 30-60 min före träning: lättsmälta KH



37

TAJMING

FÖRE TRÄNING
 Ät huvudmåltiden ca 2-4 timmar innan träning.
 Ät ett mellanmål ca 30 min - 2 timmar innan.
 Individuell portionsstorlek, du ska känna dig mätt efter måltid och hålla dig mätt i ungefär 3 timmar.
 Drink dig otörstig.

UNDER TRÄNING
 Vid träning under 60 min: Drink efter behov.
 Pass över 75 min: Drink efter behov och ät/drick någon lättsmält kolhydrat ex russin, banan, saft eller sportdryck.

ÅTERHÄMTNING
 Äter du en måltid direkt behövs inget extra återhämtningsmål.
 Dröjer det en timma till måltid ta en banan, juice, smörgås.
 Dröjer det 90 minuter – återhämtning med både kolhydrater och protein intas efter träning, ex yoghurt och smörgås eller en blåbärssoppa/kvarg-smoothie.

38

VÄTSKA

Förlust av kroppsvatten i % av kroppsvikt	Effekt
1-2	Törst, nedsatt sinnesstämning o prestation
2	Starkare törstkänsla, aptitförlust
3	Minskad blodvolym
4	Illamående
6	Svårigheter att reglera överskottsvärme



Rek: Undvik att tappa mer än 2% av kroppsvikten
MEN...drick inte så du ökar i vikt, späder ut salterna i kroppen eller behöver kissa för ofta...

39

VÄTSKEFÖRLUSTER

Lufttemperatur, °C Vindstill	Beräknad liter/timme	
	Motionsfart	Eliittempo (individuell)
-5	0,3 l	0,6-1,4
+10	0,6 l	1,2 – 1,5
+20	0,9 l	1,6 – 2,4
+30	1,1 l	2,0 – 2,8

**Från ca 75-90 min träning, gärna sportdryck för äldre ungdomar.
 Alternativt saft m salt. Alt vatten m salt + banan/bulle/russin/gel mm.**

40

OBS! Tandvård viktigt

- Frekventa måltider
- Högt kolhydratsintag
- Sportdryck/juice




- Borsta noga
- Tandtråd, fluorskölj
- Skölj gärna munnen med vatten efter sportdryck/juice

41

Gör maten verkligen någon skillnad för mig?

- Prova en månad – se skillnaden tillsammans med familj, tränare och träningskompisar.

- Bättre ork/uthållighet
- Bättre resultat från träningen
- Bättre koncentration
- Snabbare återhämtning
- Mindre trött
- Bättre sömn
- Mindre godissug



42

Bra material

<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/levnadsvanor/matkassen/>



<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/litteratur-och-stodmaterial/den-hallbara-skidakaren>

43



Recept, tankar och tips:
@naringsratt



Patricia "Pyri" Badh
Leg. Dietist

Mob: 073-594 14 49

www.naringsratt.se pbadh@naringsratt.se

Privat mottagning Falköping + web-baserad rådgivning

44