

# ladda för fotboll

► GUIDEN TILL HUR DU ÖKAR DIN PRESTATIONSFÖRMÅGA  
GENOM ATT GE KROPPEN RÄTT ENERGI



FOTO: HASSE FRIDÉN



# Fotboll kräver mycket energi

Här kan du som spelar fotboll läsa vad du bör äta och dricka för att orka mer. Du får också praktiska tips om hur du bör lägga upp dina måltider och vad som är lämpligt att äta före, under och efter träning eller match – allt för att du ska prestera så bra som möjligt.

**N**är du spelar fotboll varierar energibehovet från vilonivå till den allra högsta prestationsnivån. Det senare gäller de korta perioder när du exempelvis försöker komma först på bollen. Under merparten av matchen täcker din vanliga förbränning energibehovet, men i de snabba rusherna kompletteras energifrigörelsen med spjälkning. Det betyder att kolhydratutnyttjandet i musklerna ökar. Kolhydratförbrukningen under en match uppgår till 300-400 g vilket betyder att hela den normala depån av kolhydrater i benets muskulatur förbrukas.

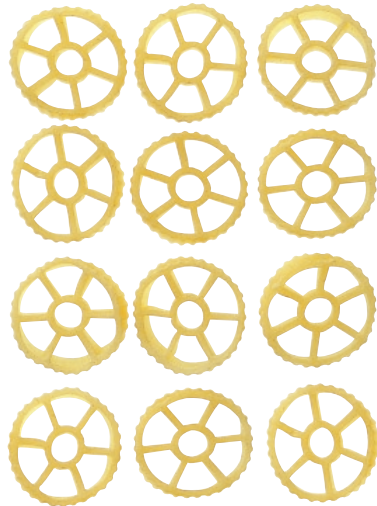
En spelare förflyttar sig mellan 8-9 km och 12-14 km under en match på 90 min. Medelenergiåtgången ligger mellan 1800-2000 kcal för en man. De högre siffrorna gäller vanligen mittfältspelare.

För kvinnor finns förvånansvärt få mätningar på energiåtgång vid fotboll, men det är troligt att energibehovet ligger på omkring 50-60 procent av männens. Det betyder att energiåtgången per match för kvinnor ligger på 900-1200 kcal.

Den totala energiomsättningen under ett helt matchdygn uppgår till 4000 kcal för en man och 3000 kcal för en kvinna.

Fotbollsträningen inkluderar många olika moment, varav de flesta kräver mycket energi. Under perioder med grundträning uppgår energiomsättningen till 800-1000 kcal per träningstimme. Dagar med långvarig matchliknande träning blir energiomsättningen ungefär samma som under en matchdag, ibland till och med 500-1000 kcal högre. Träningsfria dagar eller dagar med renodlad teknik- och taktikträning är energiomsättningen per dygn runt 3000 kcal för män, respektive 2500 kcal för kvinnor.

BASERAT PÅ EN TEXT AV BENGT  
SALTIN, PROFESSOR, COPENHAGEN  
MUSCLE RESEARCH CENTRE



## Grunden för god prestation

När du tränar behöver du med jämna mellanrum fylla på med ny energi, dels för att ersätta den som gått åt under träningen och dels för att ladda inför kommande aktiviteter. Enbart hård träning bygger inte några nya muskler, det måste också finnas energi att bygga av. Planera därför in frukost, lunch, middag, kvällsmål och något mellanmål i ditt dagschema.

Välj kolhydratrika livsmedel. Kolhydrater är det näringsämne som kroppen lättast kan omvandla till energi när du tränar. Men kolhydratförråden är begränsade, och när de börjar ta slut, efter ungefär en timmes hård träning, sjunker tempot. Fyll därför på med kolhydrater vid varje måltid.

Det är inte bara mat som är viktigt för prestationen. Vätskebrist är det som snabbast sätter ner din kapacitet. Drick därför vatten med jämna intervaller under hela dagen.

## Träningsperioder

Planera in frukost, lunch, middag, kvällsmål och något mellanmål i ditt träningsprogram.

Måltiderna behöver inte komma i den ordningen. Kanske passar det dig

bättre att äta kvällsmålet före träningen och middagen senare på kvällen? Lägg upp det så att det fungerar med dina träningstider. Och kom ihåg att alltid varva träning, mat och vila.

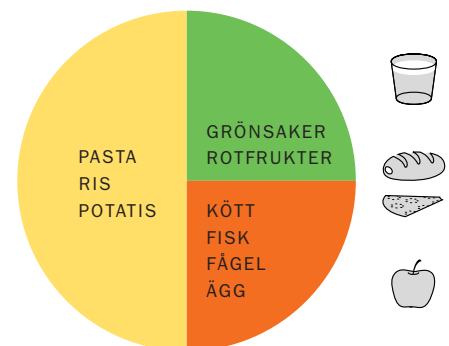
Den som tränar hårt bör äta 6-8 g kolhydrater/kg kroppsvikt och dag. Det betyder att du bör äta 360-480 g kolhydrater/dag om du väger 60 kg, och 480-640 g om du väger 80 kg. Hur mycket mat det är ser du i rutan här bredvid.

Mat 2-4 timmar före träningen och så snart som möjligt efter avslutat pass är en bra grundregel. Ju längre tid det går mellan träning och mat desto längre tid tar återhämtningen.

Ska du på träningsläger kan det vara en bra idé att göra en kolhydratuppladdning innan du åker. Om du vill veta hur en kolhydratuppladdning går till kan du besöka [www.uppladdningen.nu](http://www.uppladdningen.nu) eller beställa broschyren *Uppladdningen*. Du hittar adressen längst bak i foldern.

## Idrottarens tallriksmodell

Om du lägger upp maten enligt idrottarens tallriksmodell får du som fotbollsspelare automatiskt i dig rätt proportioner av de energigivande näringsämnena; kolhydrat, protein och fett.



Fyll halva tallriken med pasta/potatis/ris. Fördela andra halvan jämnt mellan kött/kyckling/fisk/ägg och grönsaker/rotfrukter. Drick vatten eller mjölk, ät alltid bröd till maten och avsluta med frukt eller annan efterrätt. Ta flera portioner om du behöver mer energi.

## Kolhydratinnehåll i några livsmedel

livsmedel	vikt	kolhydrater totalt*
pasta, okokt	1 portion/70 g	50 g
ris, okokt	1 portion/50 g	40 g
potatis	1 portion/200 g	33 g
basmüsli	1 portion/40 g	27 g
rågflingor	1 portion/40 g	24 g
havregryn	1 portion/35 g	22 g
vita bönor i tomatås	1 portion/250 g	29 g
fullkornsbröd	1 skiva/35 g	16 g
vitt bröd	1 skiva/25 g	12 g
knäckebröd	1 skiva/12 g	8 g
banan	1 st/100 g	22 g

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelstabell: Kolhydrater (1996)  
\*) Kostfibrer ingår ej.

### Vätska - viktigt för prestationen

Normalt behöver du 2-3 liter vätska/dag. Ungefär 1 liter får du genom maten, resten måste du dricka. När du tränar eller spelar match går det åt ytterligare 1-2 liter/timme. Har du inte tillräckligt med vätska i kroppen försämras snabbt din prestationsförmåga.

Börja redan vid frukosten med att fylla på ditt vätskeförråd med juice, mjölk och något glas vatten. Drick sedan vatten med jämna mellanrum under hela dagen. Detta är viktigt eftersom du inte hinner dricka lika mycket under träningen eller matchen som du svettas bort. Ju varmare det är och ju intensivare du



spelar desto mer måste du dricka för att inte tappa tempot.

Genom att väga dig före och efter ett träningspass får du reda på hur mycket vätska du har förlorat (1 kg viktförlust motsvarar ungefär 1 liter vatten).

### Dagen före match - fyll på dina lager

För att kunna prestera maximalt behöver du, enligt professor Bengt Saltin, lagra in 300-400 g kolhydrater dagen före matchen. Läger du samman detta med dagens övriga kolhydratbehov så betyder det att du bör äta ungefär 50-600 g kolhydrater.

Drick mycket vatten. Dels för att bygga upp en vätskereserv och dels för att de 400 g kolhydrater du har lagrat in binder drygt 1 liter vatten.

### Matchdagen - ladda med energi

Ät 3-4 timmar före matchen. Välj en kolhydratrik måltid, exempelvis pasta, potatis eller ris. Till det kan du äta kokt fisk, kyckling eller grönsaksgryta. Ät vitt bröd och grönsaker till maten.

Ät sedan ett litet mellanmål, till exempel vitt bröd, en vetebulle eller en banan 1-2 timmar före matchen. Mellanmålet höjer då blodsockerhalten lagom till matchen startar, vilket gör dig koncentrerad. Om du äter för tidigt hinner blodsockernivån sjunka vilket kan försämra din koncentrationsförmåga. Ska du till exempel spela match kl. 19.00 så passar det bra att äta frukost 8.00, lunch 11.00, middag 15.00 och mellanmål kl. 17.30.

Undvik alltför fet eller kostfibrerrik mat under matchdagen. Fettet fördröjer matsmältningen och fibrer kan oroa magen. Och glöm inte bort att dricka mycket vatten. Om restiden är lång kan du passa på att äta mellanmål och dricka vatten under resan.

### visste du att?

...det är enkelt att blanda sin egen sportdryck. Du behöver:

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

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

## visste du att?

### DU MÅSTE ÄTA/DRICKA SÅ HÄR MYCKET FÖR ATT DU SKA FÅ I DIG 360 G RESPEKTIVE 640 G KOLHYDRATER.

#### ● 360 gram kolhydrater:

1 portion havregrynsgröt  
1 portion müsli  
2 skivor hårt matbröd  
6 skivor mjukt bröd  
1 portion ris  
1 portion blandade grönsaker  
1,5 portion spaghetti  
1 portion rivna morötter  
1 banan  
1 äpple  
5 dl mjölk  
2 glas juice

#### ● 640 gram kolhydrater:

2 portioner havregrynsgröt  
3 portioner müsli  
3 skivor hårt matbröd  
8 skivor mjukt bröd  
2 portioner ris  
1 portion blandade grönsaker  
3 portioner spaghetti  
1 portion rivna morötter  
2 bananer  
1 äpple  
8 dl mjölk  
3 glas juice

### Matchen - nu gäller det

Under matchen bör du ta alla tillfällen att dricka. Drink vätskan ljummen i små mängder (1-2 dl) åt gången. Om du har gjort bra kostförberedelser är vatten den bästa drycken. Är matchen hård kan sportdryck ge dig extra energi och hjälpa dig att hålla blodsockerhalten jämn och koncentrationen uppe.

### Efter matchen - kom snabbt i balans

Dina muskler är nu tömda på kolhydrater (glykogen) och du behöver mat, dryck och vila för att återhämta dig. För att påskynda återhämtningen måste du så snart som möjligt äta eller dricka något som innehåller kolhydrater. Börja med en smörgås, en bulle eller en banan i omklädningsrummet så fort matchen är slut. Drink vatten, sportdryck, saft eller lättmjölk till.

Ät sedan en kolhydratrik måltid, gärna pasta, inom 1-2 timmar. Och drick mycket för att vätskebalansen så snabbt som möjligt ska återställas.

Är hemresan lång är det bäst att äta ett lagat mål mat innan du åker. Ju längre tid det går mellan match och mat desto längre tid tar återhämtningen. Du kan också ta med dig en stadig matsäck, exempelvis pastasallad eller kalla pannkakor, att äta på hemresan.



## Dagsmatsedel

Denna dagsmatsedel ger cirka 3000 kcal, 12,6 MJ och innehåller cirka 500 g kolhydrat.

### FRUKOST

2 portioner AXA havregrynsgröt (70 g gryn)  
2 dl mjölk, sylt eller frukt  
2 stycken grahambröd med bordsmargarin och ost (30 g) och paprika  
1 skiva franskbröd med bordsmargarin  
1 skiva hamburgerkött (15 g) och gurka  
2 dl apelsinjuice  
vatten

### LUNCH

100 g stekt kycklingfilé eller 1/4 kyckling med ben  
2 portioner (5 dl) kokt ris (100 g okokt)  
2,5 dl grönsakssås typ ratatouille  
vitkålssallad (valfri mängd)  
bröd, dryck  
vatten

### MIDDAG

2 portioner spaghetti (140 g okokt)  
2 dl köttfärsås  
sallad av morot, vitkål, majs (valfri mängd)  
bröd, dryck  
stekt äpple med glass  
vatten

### KVÄLLSMÅL

2 dl müsli med  
2 dl fil eller mjölk  
1 skiva hårt eller mjukt bröd med kaviar  
plus någon grönsak  
banan eller annan frukt

### Måltidsförslag före och efter aktivitet

Gröt- eller müslimåltid.  
Pasta med någon sås t ex. grönsaker, köttfärs, fisk eller ost.  
Ris eller kokt potatis med kokt fisk och/eller någon sås.  
Undvik starkt kryddade såser, de kan ge magbesvär.

Vi vill öka kunskapen om sambanden mellan bra kost och hälsa. Uppladdningen är en satsning från Lantmännen.



# uppladdningen®

BRÖD, MJÖL, GRYN PASTA OCH FRUKOSTFLINGOR INNEHÅLLER DE KOLHYDRATER SOM ÄR IDROTTARENS VIKTIGASTE ENERGIKÄLLA. LÄS GÄRNA MER PÅ WWW.UPPLADDNINGEN.NU