

Mitt mål!



Att äta rätt är enkelt

- Grundläggande idrottsnutrition

©Johan Johansson

Metodik

- Helhet
- SYFTE
- Progression
- Gör det enkelt men bra!

Utgångspunkter

“Everything should be made as simple as possible, but not simpler.”
- Albert Einstein

”Spola alla piller som skrivs i medicinerboken till författaren förnuft”

“... doesn't fit all”

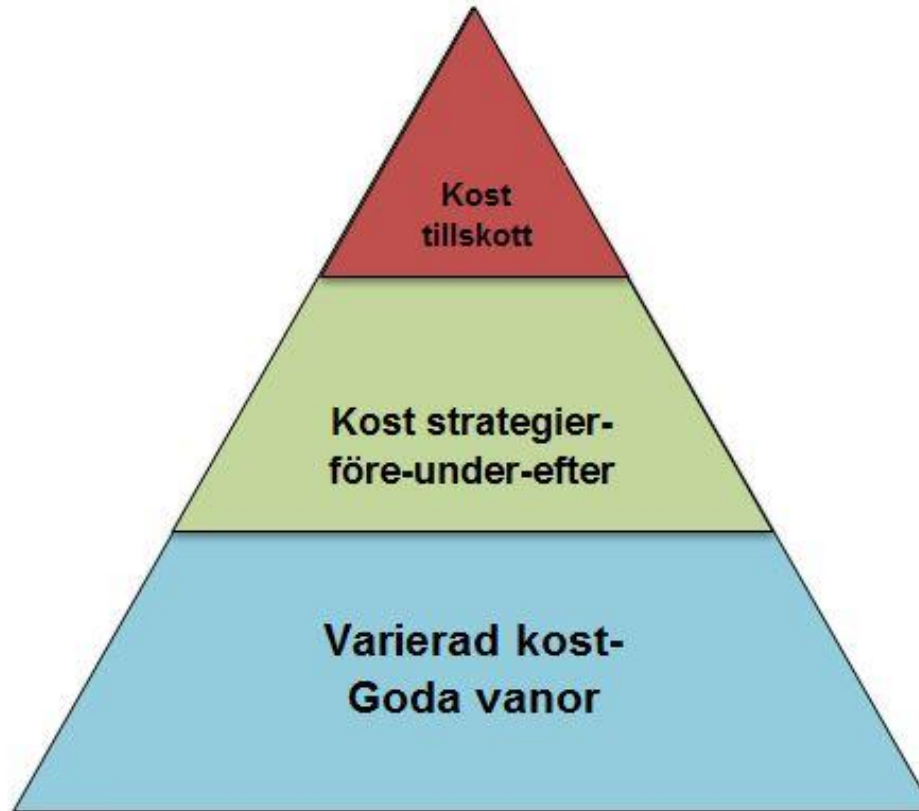
**If your diet has a name
you're doing it all wrong!!**

En bra kosthållning?

- Kunskap
- Ansvar
- Goda vanor
- Planering



Bygg en grund



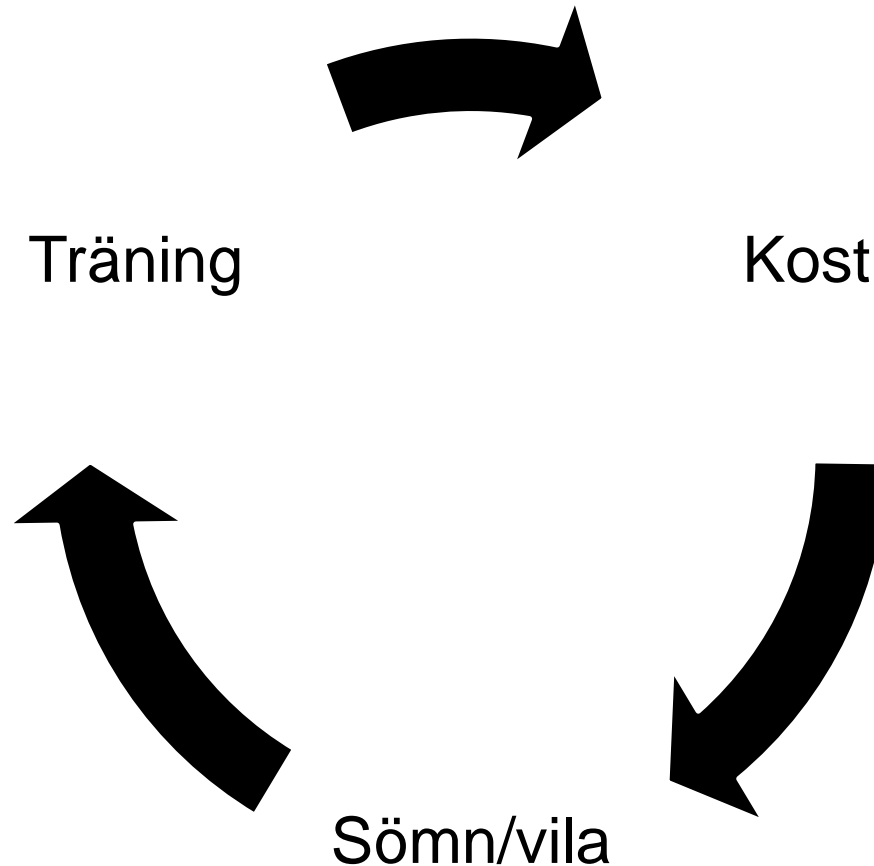
Hur skulle du bygga en pyramid?

4 viktiga för idrottare

- Energibehov
- Energibalans
- Kvalité
- Timing



Träningsprocessen



”Återhämtningen styr hur mycket du orkar och kan träna!”

Måltidsordning

”Få i sig mycket energi handlar om att äta”

6.30	Frukost
8.00	Träning
9.30	Återhämningsmål
12.00	Lunch
16.00	Mellanmål
17.30	Träning
19.00	Återhämningsmål
19.45	Middag
21-22	Ev kvällsmål



Makro- och mikronäringsämnen

Kolhydrater

Fett

Protein

Vatten

Vitaminer

Mineraler

”Fibrer”

Hur få i sig?

- Ät någonting ur varje livsmedelsgrupp varje dag
 - Grönsaker
 - Fukt och bär
 - Potatis och rotfrukter
 - Mjölksprodukter och ost
 - Kött, fisk, ägg
 - Bröd och spannmål
 - Matfett



”Med varierad kost säkerhetsställer ni vitamin- och mineralintaget, samt fiberintaget”

Bra mat



Mindre bra mat



Måndag - Fredag



Olika drycker



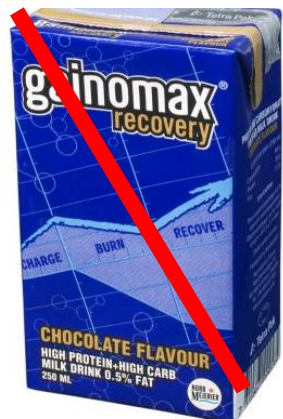
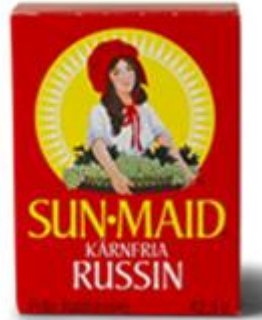
Optimal återhämtning

Inta Återhämningsmål

- ”Det viktigaste målet för en idrottare?”
1. 0-15 min efter träning:
 - 40-80 gram kolhydrater + 15-25 gram protein
 - Inget fettintag här, försämrar enbart glykogeninlagringen)
 - Säkerhetsställ vätskenivåerna genom att dricka 5 dl vatten direkt
 2. 60-90 min efter träning:
 - Vanlig stor måltid (säkerhetsställ fettintaget här)

(Aasen et al., 2006;SOK, 2009)

Olika återhämtningsmål



Hur mycket är vad?

- 1 banan + 5 dl lättmjölk
 - 47 kolhydrater + 18,5 protein
- 1 näve russin + 5 dl lättmjölk
 - 55 kolhydrater + 17,5 protein
- 2 bananer + ½ paket Keso
 - 53,3 kolhydrater + 14,5 protein
- 1 liten drickyoghurt (3,5 dl)
 - 38,5 kolhydrater + 10,5 protein
- 5 dl egen drickyoghurt
 - 34 kolhydrater + 19 protein



Tack för uppmärksamheten!

”En god kosthållning är en förutsättning för optimal träning, återhämtning, topprestation samt god hälsa”

(Sveriges Olympiska kommitté, 2009)

Referenser

- Froyd, C., Madsen, O., Saeterdal, R., Tonnesen, E., Wisnes, A. R. & Aasen, S. B (red). (2006). Uthållighet – träning som ger resultat. Sisu idrottsböcker
- Riksidrottsförbundet. (2007). Riksidrottsförbundets policy Alkohol och tobak inom idrotten
- Svenska näringsrekommendationer. (2005). Livsmedelsverket
- Sveriges Olympiska Kommitté. (2009). Kostrekommendationer för elitidrottare
- Uppladdningen – Idrott. (2007). Lantmännen