



O L L I I L A N D E R

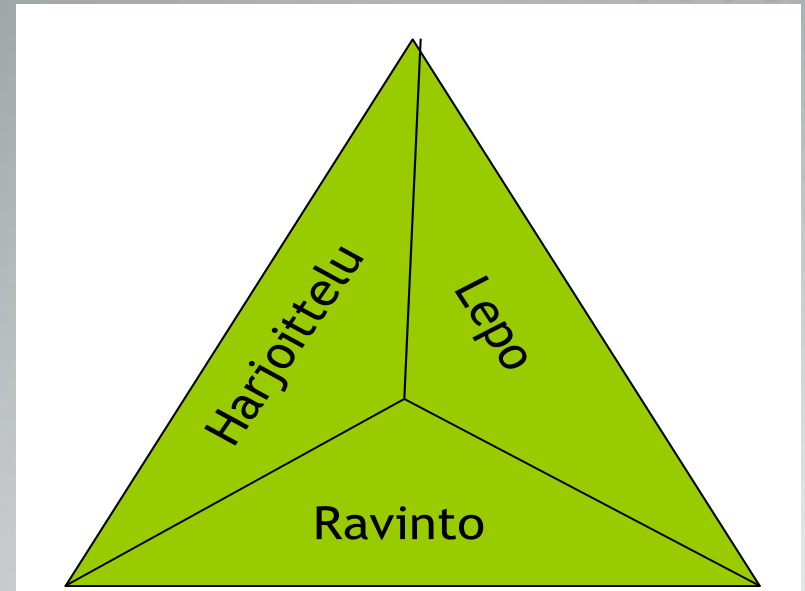
ETM

## Vettig vardagskost för unga idrottare

FSO Steg 1 tränarutbildning Solvalla 26.10.2013

# Orka, utvecklas, håll dig frisk och slank

- **Träna effektivare**
  - ork, motivation, koncentration, teknik, motorik...
- **Utvecklas snabbare**
  - inläring, återhämtning, anpassning...
- **Håll dig frisk**
  - Mindre risk att råka ut för flunsa och (belastnings)skador
- **Uppnå och uppehåll passlig kroppsvikt och –sammansättning**
  - Undvik såväl över- som undervikt



Med talang och hård träning kan du bli rätt bra, men ditt bästa uppnår du bara om du dessutom **äter** vettigt!

# Vila & sömn viktigt

- Överdriven internet-användning/spelande (på kvällen)
  - ökar det sympatiska nervsystemets aktivering
  - minskar det parasympatiska nervsystemets aktivering
    - Liknande effekt som rädsla eller ängslighet
- Kan försämra avslappning och sömn, återhämtning och motståndskraft
- Kan försämra träningens kvalitet och effekt

# Ät tillräckligt – banta inte!

- En idrottare ska äta i första hand för att orka träna bra och för att återhämta sig.
- Om man prioriterar kroppsvikt och – sammansättning äter man troligen för knappt:
  - Överansträngning och hämmad utveckling
  - Större risk för att bli sjuk eller skada sig
  - Ökad psyksik stress: trötthet, irritation, depression..
  - Benstommen kan bli svag
  - Sämre viktkontroll → JOJO fenomen, större ätstörningsrisk

# Ät tillräckligt!

- Situationer där energiintaget kan bli för knappt:
  - Ökad träningsmängd
  - Viktminskningsmålsättning
  - Rädsla för att gå upp i vikt / rädsla för att äta
  - Begränsningar i matsortimentet / specialdieter
  - Strävan till att äta superhälsosamt
  - Ätstörningar

# A & O: Energitillgänglighet

- Energitillgänglighet = Energiintag –  
Träningens energiförbrukning
  - Optimal utveckling/byggning:
    - 40 – 45 kcal/fettfri kg/dygn
  - Upprätthållning/förhindrande av  
överansträngning:
    - Minst. 30 kcal/fettfri kg/dygn

Exempel:

- 60 kg, F%17, E-in 3000 kcal/d, E-ut 1000 kcal/d
- E-tillgänglighet = 40 kcal/fettfri kg/d

# Måltidsrytmen

- Ät regelbundet – bättre fiilis på träning och i skolan:
  - Jämn blodsockernivå
  - bättre ork, motivation, längs med dagen
    - Lättare att äta vettig mat – du väljer sämre mat när du är trött och vrålhungrig
- Undvik över 4 h mellan måltiderna

# Måltidsrytmexempel

## Två träningar

- Litet morgonmål
- **Träning**
- Återhämtningsmellanmål på träningsplatsen
- Lunch
- Mellanmål i skolan
- Mellanmål hemma (?)
- **Träning**
- Återhämtningsmellanmål på träningsplatsen
- Middag

## Eftermiddagsträning

- Morgonmål
- Mellanmål (?)
- Lunch
- Mellanmål i skolan
- **Träning**
- Återhämtningsmellanmål på träningsplatsen
- Middag
- Kvällsmål

Kom ihåg tandhygienen och använd xylitolprodukter efter måltiderna!



# Måltidsrytmexempel

## Kvällsträning

- Morgonmål
- Mellanmål (?)
- Lunch
- Mellanmål i skolan
- Mellanmål hemma
- **Träning**
- Återhämtningsmellanmål på träningsplatsen
- Middag

## Sen kvällsträning

- Morgonmål
- Mellanmål (?)
- Lunch
- Mellanmål i skolan/hemma
- Middag
- **Träning**
- Återhämtningsmellanmål på träningsplatsen
- Kvällsmål

Kom ihåg tandhygien och använd xylitolprodukter efter måltiderna!

# Så får du det att funka i praktiken

- Teamwork mellan föräldrar/idrottare:
  - Gå igenom inkommande dags program tillsammans på kvällen
  - Tänk ut/fixa mellanmålen färdigt.
  - Matsäck med till skolan/träningen varje dag
  - Kylväska häändig – fast maten håller nog också utan kylförvaring
  - Pengar till mellanmålsuppköp (?)
  - Fastställ rutiner



Hanki itsellesi, perheellesi, joukkueellesi  
tai seurallesi kätevä

## Terve Urheilija - kylmälaukku

Kylmälaukun koko:  
190 x 144 x 125 mm

Väri: tummansininen,  
valkoiset kantohihnat ja  
vetoketju

Tee tilaus suoraan  
toimittajalle:

JMC Oy  
Pasi Harju  
0400 400 599  
pasi.harju@jmc.fi  
www.jmc.fi

Toimitusaika:  
2-3 viikkoa



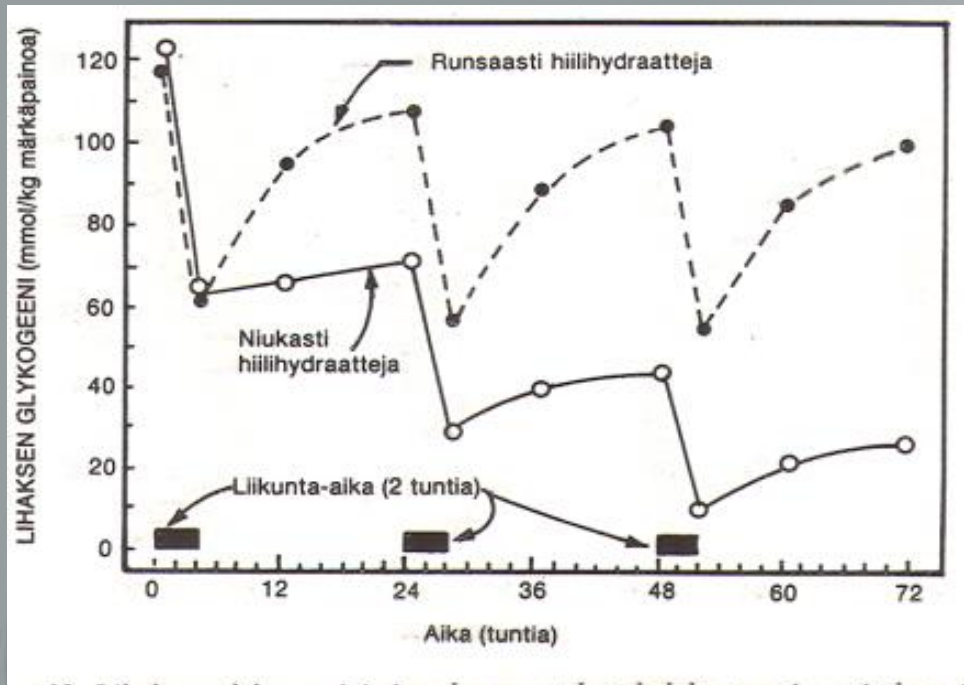
Centrix-  
kylmälaukkuun  
mahtuvat mukavasti  
välipalatarvikkeet  
kylmäkallen kera!

**Hinta 3,45**  
**€/kpl**  
(sis. alv 23 %)

# Så får du det att funka i praktiken

- **Föräldrarnas ansvar:**
  - Laga mat åtm. några gånger/vecka
    - Laga mycket på en gång - mat för flera dagar framöver
    - Cirkulera några lätta och goda recept
    - Pröva något nytt recept varje vecka
      - Tex. Yhteishyvä, Pirkka, nätet..
  - Satsa på matuppköpen
  - Uppskatta skolmaten!

# Träna inte med tom bensintank



- Matens kolhydrater lagras i musklerna
  - Fungerar som bränsle
- LCHF passar de flesta idrottare dåligt
  - Sämre träningskapacitet och prestanda
  - Större påfrestning, stress
  - Osv osv... ☹️



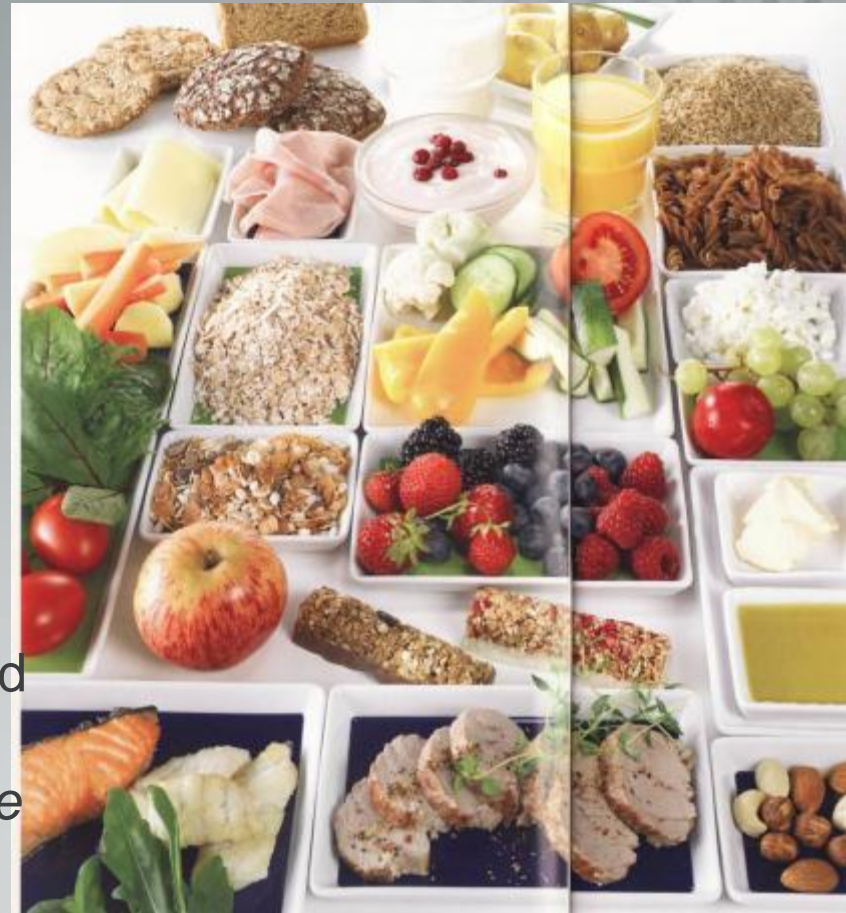
# Balanserade måltider och mellanmål

Checka alltid då du äter att det finns:

- 1) Goda kolhydrater:
  - bränsle för *uthållighet, ork*
- 2) Höklassigt protein:
  - byggstenar för *styrka, tillväxt*
- 3) Färggrant:
  - lätt mat för *hälsa, viktkontroll*

Ät dessutom under dagen tillräckligt med bra fetter:

- *inlärning, hälsa, humör, beteende*



# Kvalitetsmat: välj ur varje grupp

- Kolhydratgruppens bästa
- Fullkornsspannmålsprodukter
- Frukt och bär
- Potatis, batat, rotfrukter
- Bönor, kikärtor, ärtor, linser..
- Proteingruppens bästa
- Mjölksprodukter (med lite/måttligt fett och socker)
- Fisk och skaldjur
- Kött
- Ägg
- Fettgruppens bästa
- Oljor (ryps- OCH olivolja)
- Nötter och frön
- Fet fisk
- Avokado
- Margarin / oivariini
- Färggruppen
- Alla grönsaker
- Frukter, också torkade
- Bär, också torkade/mjöl
- Shots, smoothies, frukt/bärmos
- 100 % juice

# Lunch och middag – idrottarens huvudmåltider

- Lunchen: viktigaste måltiden med tanke på kvällens träningsork – ät ordentligt i skolan/jobbet!
- Middagen: viktigaste måltiden med tanke på återhämtningen – ät ordentligt på kvällen!





# Ett mellanmål är mer än bara en munsbit!

## – Smoothie:

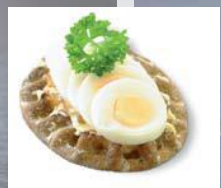
- Naturell kvarg/jogurt
- Mjök
- Bär
- Banan/annan frukt
- Grötflingor/kli
- Nötter/frön



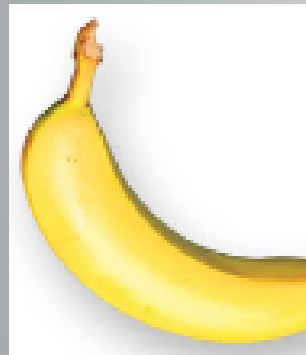
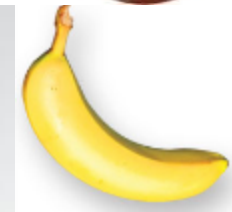
## – Mysli:

- Basmysli
- Grötflingor
- All Bran el. dyl.
- Havre- och rågkli, vetegroddar
- Nötter
- Frön
- Torkade bär
- Bärmjöl





# Återhämtning



OLLII

Optimalt:  
0,2-0,3 g/kg protein +  
0,5-1,5 g/kg kolhydrater

# Matuppköp: Nyttigt, lättlagat, gott

## Basuppköp

- Fullkorns(råg)bröd
- 100 % juice
- Frukt
- Salladsingredienser
- Fettfri mjölk, plusmjölk
- Naturell jogurt och kvarg
- Keso
- Uppskärning (+ 90 % kött)
- Kallrökt/gravad lax

## Mellanmålsmat

- Smoothies, shots, fruktmos
- Drickbar jogurt, Profeel, Skyr, Yosa, Renue
- Morötter, körsbärstomater
- Surskorpor, knäckebröd

## Proteinmat

- Mozzarella
- Broiler, naturell
- Lax o annan fet fisk
- Färskt kött, stekmaletkött
- Ägg

## Kolhydratsmat

- Havre- och 4-kornsflingor, kli, groddar
- Basmysli (inte crunchy)
- Fullkornsfrukostflingor
- Fullkornspasta och -ris, quinoa, spelt, osv.
- Batat, potatis, rotfrukter
- Kakaodryckspulver, bärmjöl/pulver
- Grönsaker

## Fetter

- Margarin (Keiju 60-70 %, Oivariini, Keijuriini)
- Ryps- ja olivolja, andra växtoljor
- Nötter, frön, avokado

## Djupfryst

- Bär, frukt till smoothie
- Grönsaksblandningar, också kryddade
- Färdigmat, tex. falafel
- Laxkuber, annan fryst fisk, räkor

## Konserver

- Tonfisk, annan fisk
- Tomatkross, tomatpure
- (vege)ärtsoppa, bönor, linser (Go Green!)
- Pastasås
- Pesto, hummus



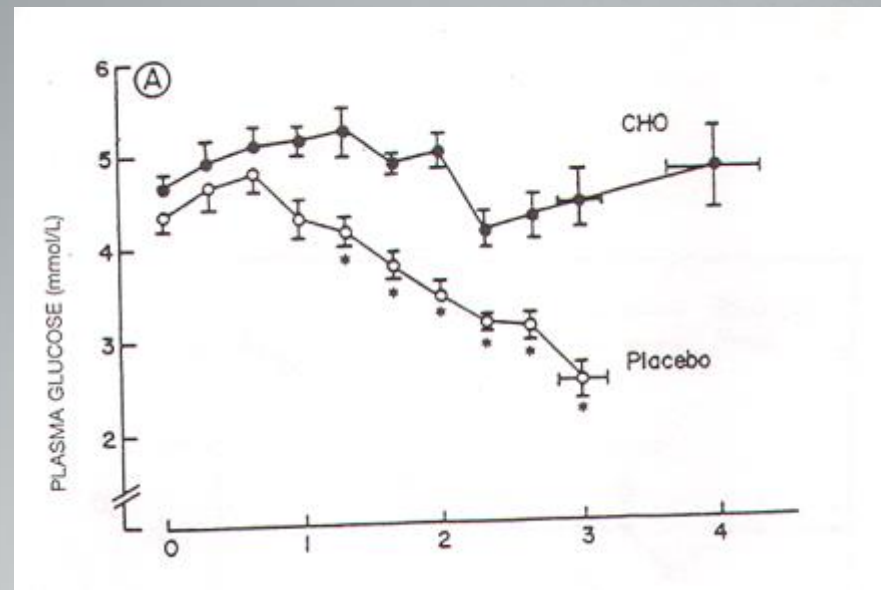
O I L L I L L A N D E R

# Drick tillräckligt – men överdriv inte

- Drick aktivt = innan du är törstig:
  - Genast då du vaknat 1-2 glas vatten
  - På huvudmåltiderna 1 glas vatten, 1 glas mjölk,
  - Under skoldagen 0,5 l flaska vatten (ta med hemifrån)
  - På mellanmålet innan träning 1 glas vatten, 1 glas mjölk
  - Under träningen 0,4-0,8 l/h vatten
  - Genast efter träningen ca 0,5 l vatten (+ andra drycker)
  - Timmen efter träning ca 0,5 l vatten

# Långträning kräver tilläggsenergi

- Om träningen är 2,5 h eller längre kan blodsockret sjunka för mycket och inverka negativt på
  - Ork
  - Teknik, skicklighet, motorik
  - Koncentration, vakenhet
  - Motivation, förlis
  - Stresshormoner
  - Motståndskraft



# Långträning kräver tilläggsenergi

- Uppehåll ork och koncentration under långa pass genom att äta lite
  - Frukt-/bärmos (tex. Mehukatti..)
  - Smoothie
  - ”Hevi Shots”
  - Mysli/energistång
  - Energigel
  - Sportdryck
  - Återhämningsdryck

# Kosttillskott kan inte ersätta riktig mat

- Bra mat är mycket viktigare än tillskott
- Tillskott kan användas för att förbättra en från tidigare bra kost
- Man har med säkerhet nytta av:
  - D-vitamin
- Man kan dessutom ha nytta av:
  - Probiototer
  - Fiskolja
  - Multivitamin-mineral
  - Järn (?)



# Uppföljning - idrottarens eget ansvar!

- Fyll i checklista över ätandet i samband med din träningsdagbok
- Hur gick träningen? \_\_\_\_\_
- Kände du dig vrålhungrig i något skede under dagen? J/N I vilket skede? \_\_\_\_\_
- Kände du starkt sötsug under dagen? J/N I vilken situation? \_\_\_\_\_
- Drack du vatten då du vaknat?
- Åt du morgonmål?
- Åt du ordentligt på (skol)lunchen?
- Drack du en flaska "extra" vatten under dagen?
- Åt du mellanmål 1-2 h innan träningen?
- Hur mycket drack du under träningen? \_\_\_\_\_ l/h
- Åt du mellanmål direkt efter träningen?
- Åt du dagens andra varma måltid hemma på eftermiddagen/kvällen?
- Kom du ihåg att ta kosttillskotten?

# Föräldrarnas utmaningar och ansvar

- *Ät tillsammans så ofta som möjligt. Idrottaren kan vid behov äta annan mat än de övriga familjemedlemmarna.*
- *Styr matvanorna med ditt egna goda exempel*
- *Gå tillsammans igenom den kommande dagens program och planera kostupplägget.*
- *Satsa på matuppköpen. Hitta och utnyttja vettig färdigmat/halvfabrikat. Uppmuntra idrottaren att delta i planeringen av matlista och uppköp.*
- *Lär idrottaren laga mat och vettiga mellanmål själv.*
- *Laga mat i förväg som idrottaren bara behöver värma.*

# Tränarens utmaningar och ansvar

- *Signalera med ord och handling att kosten är en viktig del av idrotten*
- *Tangera kosttemat i den dagliga träningen:*
  - *Fråga regelbundet hur idrottaren ätit och druckit innan träningen*
  - *Analysera goda och sämre prestationer och fundera på kostens betydelse.*
  - *Se till att idrottarna dricker under träningen*
  - *Uppmana att äta mellanmål efter träningen*
- *Undvik att otänksamt/i förbifarten kommentera idrottarens kropp eller matvanor*
- *Ge idrottaren principer att följa men undvik att sätta upp onödiga regler och förbud gällande mat och ätande*

# Tränarens utmaningar och ansvar

- *Ge matsäckstips och -exempel inför tävlingsdagar*
- *Fungera som exempel vid gemensamma måltider.*
- *Bekanta dig med restaurangalternativ på tävlingsorten och längs reserutten*
- *Försök hitta andra belöningsalternativ än Mäcken*
- *Planera tävlingsdagens måltidsrytm och kostupplägg enligt tävlings-/matchprogramet*