

Bra mat för idrottande barn och ungdomar

Bakgrund

Grundläggande för att orka prestera är att träna rätt, äta bra och återhämta sig tillräckligt. Med detta underlag hoppas vi på att kunna inspirera till ännu bättre matvanor och mer medvetet ätande. Allt för att våra aktiva barn och ungdomar ska kunna må så bra som möjligt.

Syftet med att äta rätt är:

- Täcka sitt energibehov
- Täcka sitt näringsbehov
- Känna sig pigg, stark och frisk
- Kunna prestera optimalt
- Att ha en god hälsa

Energi- och näringsbalans

För att vara säker på att täcka sitt behov av energi och näring krävs det att man äter regelbundet under dagen. Frukost, lunch och middag behöver man alltid äta. Däremellan är det bra om man äter mellanmål 1-3 gånger/dag beroende på hur lång dagen är samt hur aktiv man är.

En tumregel är alltid att ju mer man tränar desto mer mat behöver man.

Mat före och efter träning

Det är bra om man försöker tänka på att äta både före och efter träning. Speciellt om träningen är tuff och/eller om träningspasset kommer pågå under lång tid eller om träningen upprepas dagligen.

Före träning är det bra om man äter en något mer ”rejäl” måltid ca 2-4 timmar innan och efter det något mindre ca 30-60 minuter innan träningen.

Exempelvis lunch i skolan och sen en frukt, ett glas mjölk och några nötter innan träningen på eftermiddagen.

Efter träningen är det betydelsefullt med ett återhämningsmål i direkt anslutning till avslutad träning och sen efter det en middag eller en större måltid inom ca 2 timmar.(se längre ner under rubriken återhämningsmål)

Exempelvis ett stort glas mjölk eller en drickyoggi efter träningen och sen en middag hemma på kvällen. Vanlig varierad husmanskost fungerar alldeles utmärkt.

Naturligtvis måste man här ta hänsyn till hur matintaget varit under dagen, hur hård träningen har varit och hur lång tid det kommer gå innan man äter den efterföljande måltiden. Om det serveras mat i nästan direkt anslutning till avslutad träning behövs inget återhämningsmål.

En bra tumregel här är ca 30 minuter mellan avslutad aktivitet och mat!

Kolhydrater – viktigt för ork, motivation och återhämtning

Kolhydrater spelar en avgörande roll för hur mycket vi orkar samt för hur väl vi återhämtar oss.

Energin vi använder vid träning kommer huvudsakligen från kolhydrater och även till viss del fett. Protein bidrar med endast runt fem-femton procent. Ju högre intensitet desto större andel av energin kommer från kolhydraterna.

Från gruppen kolhydrater får vi även mycket fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter.

Exempel på bra källor till kolhydrater:

- Fullkornsbröd (gärna osötat), knäckebröd fullkorn
- Spannmål: helst mest från havre och råg
- Havregrynsgröt
- Mathavre, matkorn, matvete
- Quinoa, fullkornsbulgur
- Råris/fullkornsrís (eller parboiled ris)
- Kokt potatis och sötpotatis
- Fullkornspasta el vanlig pasta med längre koktid
- Grönsaker och rotsaker
- Fukt och bär
- Färskpressad juice (ej nektar, lättdryck eller andra liknande alternativ)

Protein – för kroppens uppbyggnad

Möjligheterna till att bygga upp sin muskulatur är beroende av flera olika faktorer, men intaget av protein är ytterst viktigt.

Behovet av protein är större hos tränande. Anledningarna till det är att en tränande person bryter ner sina muskler mer och behöver därför mer byggmaterial till att bygga upp igen, överkompensera och få mer muskulatur på sikt. Även de skador som vi ofrånkomligt får av träning kräver material för att kunna repareras.

En kost baserad på varierad, näringsriktig och "vanlig" mat täcker vanligtvis vårt behov av protein.

Tillskott rekommenderas därför inte!

Jag vill verkligen här betona vikten av variation av proteinkällor eftersom olika proteinrika livsmedel har olika funktion i kroppen. Bra källor till protein:

- Mejeriprodukter (mjölk, fil, yoghurt, keso, kesella)
- Ägg
- Kött (variera gärna mellan nöt, vilt, lamm och gris)
- Fisk
- Kyckling och kalkon
- Baljväxter (linser, bönor, ärtor)

Fett

Så länge mängden fett ligger inom ramen för ditt totala energibehov blir man inte "fet av fett". Det är däremot viktigt att fokusera på fettets kvalitet för att optimera hälsa och prestation. De omättade fettsyrorna är viktiga för vår hälsa. De bästa omättade fettkällorna kommer från livsmedel som;

- Olivolja
- Rapsolja
- Avokado

- Naturella nötter (gärna valnötter)
- Naturella frön (gärna krossade linfrön och chiafrön)
- Fet fisk (lax, ål, makrill, sill)
- Makrill i tomatsås och gravad eller kallrökt lax är utmärkta pålägg.

Omega 3 fetterna är essentiella, vilket innebär att vi måste äta oss till dom. Fet fisk bör av den anledningen finnas med i din kost. Minst 2-3 måltider/vecka bör innehålla fet fisk.

Undvik så långt det går halvfabrikat, pulversåser och pulversoppor, bakelser och bagerikakor, chips och liknande, mikropopcorn, billigt godis och choklad i för stora mängder. I dessa livsmedel finns ingen näring alls. Välj dina tillfällen.

Vätska

Vatten spelar en viktig roll för reglering av kroppstemperatur och blodvolym, blodcirkulation, energiomsättning samt utsöndring av biprodukter.

Vid hård träning stiger kroppstemperaturen och du svettas för att öka värmestrålningen från kroppen. Både vatten och salter förloras. Skulle förlusten av vätska bli för hög klarar inte kroppen att reglera kroppstemperaturen och blodcirkulationen vilket försämrar din förmåga att kunna träna riktigt hårt.

Skulle du vara en person som känner dig illamående eller känna dig allmänt ”märklig” under en tuff match kan det vara att du behöver varva vatten med en sportdryck.

Det är inte bra att dricka FÖR mycket vatten, utan här behöver du känna efter vad som är lagom för just dig.

Vitaminer, mineraler och antioxidanter

Samtliga av dessa spelar en viktig roll för allmänhälsan och för fysisk prestation. Den större mängd mat som en hårt tränande person behöver äta ger sannolikt den extra mängd av dessa ämnen som kroppen kräver.

Var uppmärksam på var och hur du får i dig de ämnen som är extra viktiga vid hård träningsbelastning (B-vitaminer, C-vitamin, D-vitamin, järn, kalcium, zink)

- Fukt, bär och grönsaker (gröna bladgrönsaker är fantastiskt bra!)
- Färgrik kost! Variera färgerna!
- Nötter och frön
- Baljväxter (bönor, ärtor och linser) Går utmärkt i konserv.
- Kött
- Berikade mjölk- och mejeriprodukter
- Ägg

Mat vid längre match- och cupdagar

Det bästa är att ta med egen mat till bortamatch och/eller långa cupdagar. Det som finns att köpa är oftast mindre bra. Försök så gott det går att utgå från de hålltider jag tidigare skrivit om gällande mat innan och efter träning.

En dubbelmacka på ett osötat lite ljusare bröd med skinka och grönsaker eller kalla pannkakor med lite keso och bär kan båda vara bra exempel på mat att ta med. Fukt, smoothie el drickfil/yoggi är också bra att ha med sig och ta till när suget och hungern sätter in.

Maten mellan matcher bör inte vara för fiberrik eller innehålla för mycket protein och/eller fett. Då tar det för lång tid för kroppen att bryta ner maten och göra den tillgänglig för kroppen.

Om det är kort tid mellan matcher är det bästa att bara dricka. Lägg hellre in maten vid någon längre paus.

Att dricka läsk och äta godis vid matcher och cuper är inte ok. Raffinerat socker fungerar väldigt kortsiktigt och kommer därför istället att under hel dag bidra till sämre prestation, fokus, uthållighet och välmående. Dessutom innehåller det ingen näring vilket är en förutsättning för att kroppen ska kunna orka all belastning, minimera skaderisk och påskynda återhämtning.

Återhämtningsmåltider

Tänk återhämtning i 2 steg:

1) I direkt anslutning till avslutad träning/match. Här behövs någon snabbare kolhydrat samt en viss mängd protein.

2) Inom 90-120 minuter efter avslutad träning bör en större välkomponerad måltid intas.

OM man har svårt för att äta en större måltid i steg 2 är det viktigt att tänka flera mindre måltider under ca 4-6 timmar efteråt.

Exempel som steg 1:

- 1 banan och ett glas mjölk
- En drickyoggi
- Ett glas juice och en bulle med skinka

Se www.vitalkompetens.se för mer information om mig, Vickie Peolin