

Mat för idrottare

Goda resultat inom idrott bygger på en bra balans mellan att ÄTA, TRÄNA och VILA.

Hela kroppens existens och välmående bygger på en balans mellan energiintag (den energi du äter) och energiförbrukning (den energi du gör av med). All mat innehåller någon sorts energi och när du äter får du ett energiintag. Mat består i stort av tre olika beståndsdelar; proteiner, kolhydrater och fett. Alla dessa tre komponenter måste vi som människor ha för att fungera optimalt.

Kolhydrater: ger kroppen energi till rörelse och hjärnaktivitet

Proteiner: bygger muskler (muskler består av proteiner)

Fett: ger kroppen energi, hjälper kroppen att ta upp en del vitaminer, samt är en viktig del i våra celler.

Balansen mellan energiintag och energiförbrukning ska hos en normalviktig person ligga på noll, det vill säga du skall äta lika mycket som du gör av med. Tränar du mycket betyder det att du har en hög energiförbrukning och då måste matintaget också vara lika stort. Därför måste till exempel en elitidrottare äta väldigt mycket mat i rätt form och vid rätt tillfälle.

Måltiderna

Måltiderna skall fördelas jämt över dagen, detta för att kroppen hela tiden skall ha lagom mycket energi att jobba med. Fördelningen skall ligga på tre huvudmåltider. Många tycker att det är svårt att veta vad man skall äta till mellanmål. Ett tips är att tänka att det inte skall ge för mycket tomma kalorier (se förklaring nedan) och att det inte skall mätta för mycket eftersom du skall äta ett huvudmål inom några timmar.

Exempel på mellanmål: Frukt

En grönsak, tex morot

Yoghurt eller fil med müsli eller flingor

1-2 smörgåsar

Smoothie

Måltiderna fördelar du på så sätt så att det passar dina träningstider bra. Det är till exempel inte så bra att äta det stora huvudmålet precis innan träningen då kroppen vill lägga energi på att smälta maten och inte på att träna. Den bästa förutsättningen för att prestera bra får du om du äter ca 2-3 timmar innan träning. Tränar du på kvällen är det också viktigt att du äter ett mellanmål efter träningen för att återhämta dig.

Tomma kalorier

Med tomma kalorier menas "mat" som ger mycket energi men som inte innehåller särskilt mycket vitaminer, mineraler eller fibrer. Exempel på mat som man säger innehåller tomma kalorier är godis, läsk, kakor, chips mm. Framför allt sött godis och sötad läsk.

Näringsämnen

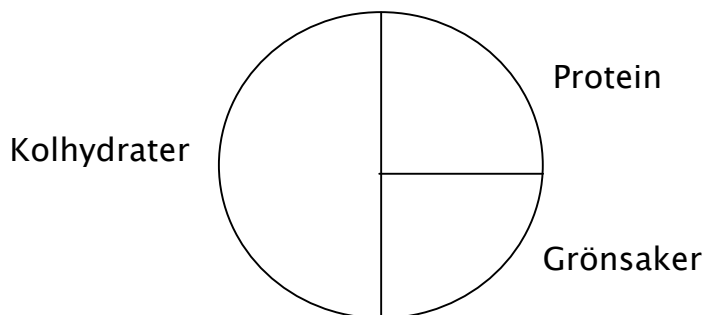
Kolhydrater finns i bland annat potatis, pasta, ris, bönor, bröd, müsli, frukt och grönsaker. Ca 50–55% av den energi vi äter kommer från kolhydrater. Kolhydrater är det näringsämne som kroppen snabbast kan omvandla till energi och är därför en viktig del av maten för dig som idrottare. Kolhydrater kan till en viss del lagras i lever och muskler i form av glykogen. Detta förråd kan man "ladda" genom att äta kolhydrater före träning och tävling. Har du ett välladdat förråd orkar du hålla ett högt tempo under en längre period. Normalt tar förrådet slut efter 1 timmes hård träning. Då går kroppen över till att använda energi från musklernas proteiner.

Protein används främst till att bygga upp muskler men även som energi om du till exempel ätit för lite innan ett hårt träningspass. Protein finns framför allt i fisk, kött, mjölk, ägg och ost men även i bönor och linser.

Fett är ett livsnödvändigt näringsämne även om många tror att det bara är onödigt och att man blir tjock av det. Det mesta av fett du äter används som energi. Det du inte använder som energi direkt lagras i fettväven som fungerar som ett extra energiförråd men även som ett skydd så att dina inre organ inte tar skada vid till exempel knuffar och fall. Fett finns i alla celler i kroppen och behövs också för att kunna ta upp en del viktiga vitaminer i maten. Det finns en viss sorts fett som heter omega-3 och omega-6 som kroppen inte själv kan bilda. Det är därför viktigt att du får i dig detta fett via maten. Mat som innehåller omega-3 och omega-6 är till exempel fisk, skaldjur, avokado och nötter.

Tallriksmodellen

Som idrottare bör du fylla halva tallriken med kolhydrater (potatis, pasta, ris). På den andra halvan lägger du lika mycket protein (kött, fisk) som grönsaker.



Kolhydratladda

Att kolhydratladda innebär att man fyller på glykogenförrådet (energiförrådet) i musklerna så att den lättillgängliga energin räcker längre än en 1 timme. Man kan jämföra det med att man "laddar batterierna". Detta gör du för att undvika att kroppen börjar bryta ner musklerna för att få energi. När man kolhydratladdar äter man extra mycket kolhydratrik mat som pasta, potatis, ris, bröd och müsli dagarna innan man ska tävla.

Under tävling

Under tävlingen är det viktigt att fylla på med kolhydrater under dagen då en bordtennistävling ofta kan hålla på flera timmar. Ta gärna med dig smörgåsar eller pastasallad att äta mellan matcherna. Har du ett längre uppehåll under dagen passar det att äta lite mer mat som tex pastasallad.

Är du i full gång hela dagen är det viktigt att du äter lite mindre åt gången och lite oftare. Vid en kort paus kan det passa att äta en banan eller dricka lite sportdryck för att orka med nästa match också.

Vätska

Vätskebrist är det som snabbast försämrar din prestationsförmåga. Därför är det viktigt att dricka vatten under hela dagen, både före, under och efter träning och tävling. Normalt behöver man dricka 1–2 liter vätska om dagen. När du tränar eller spelar match går det åt ytterligare ca 1–2 liter per timme.

Återhämtning

Efter en tävling eller ett hårt träningspass är musklerna tömda på energi och vätska. Det tar 1–3 dagar att återfylla dessa förråd. Man kan dock påskynda återhämtningen genom att äta något som innehåller kolhydrater, tex banan eller smörgås, direkt efter avslutad tävling eller träning. Inom 1–2 timmar bör du äta en kolhydratrik måltid. För att återställa vätskebalansen är det viktigt att du dricker även när du kommer hem från träningen eller tävlingen.

Några snabba tips

För att få i dig alla näringsämnen, vitaminer, och fibrer som din kropp behöver kommer här några enkla tips du kan tänka på när du äter.

- Ät mycket frukt och grönsaker. Gärna 2 frukter om dagen och grönsaker till lunchen och middagen.
- Välj fullkornsprodukter när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Ät fisk ofta, gärna 2–3 gånger i veckan
- Välj gärna nyckelhålsmärkt mat, den innehåller mindre socker och salt, mindre eller nyttigare fett samt mer kostfiber och fullkorn.
- Använd gärna flytande margarin eller olja när du lagar mat.

Denna information är skriven av Angelica Edsfeldt, legitimerad dietist.
Vill du veta mer gå gärna in på www.uppladdningen.nu eller www.slv.se
(livsmedelsverkets hemsida)