

SPIS SMART

Christina Kjeserud Ose

Klinisk ernæringsfysiolog

Sunn Idrett, Norges Idrettsforbund



SUNN IDRETTS MÅL

- Øke kunnskapen om kosthold og idrettsernæring, vekst og utvikling
- Skape gode matkulturer, trygghet og trivsel rundt mat
- Redusere forekomst av spiseforstyrrelser blant unge idrettsutøvere



***'Vi skal bidra til å skape en sunnere idrett
og holde de friske utøverne friske'***

HVA ER **SMART** FOR DEG?



FRISK &
SKADEFRI

TÅLE MYE
TRENING

TRENE MED
GOD
KVALITET

**IDRETTS-
ERNÆRING**

NORMAL
VEKST &
UTVIKLING

MATGLEDE!

HVORDAN KJENNER DU AT DU HAR **NOK** **ENERGI?**

Godt humør

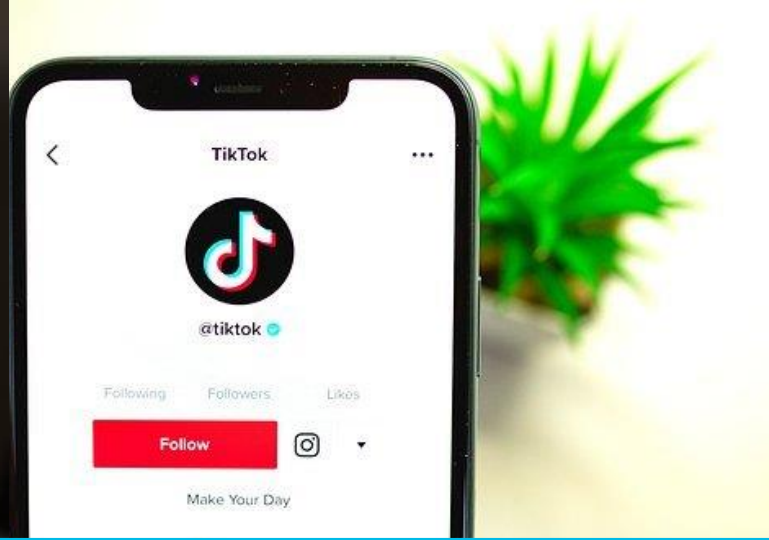
God søvn og
konsentrasjon

Regelmessig
menstruasjon

Energi og
overskudd

Frisk og
skadefri





HUSK BULLSHIT-FILTERET



STORE FORSKJELLER I UTVIKLING



TÅLMODIGHET

Stagnasjon er en naturlig del av utviklingen
– spesielt for jenter

Tålmodighet i utviklingen er en viktig del
av det å være toppidrettsutøver!



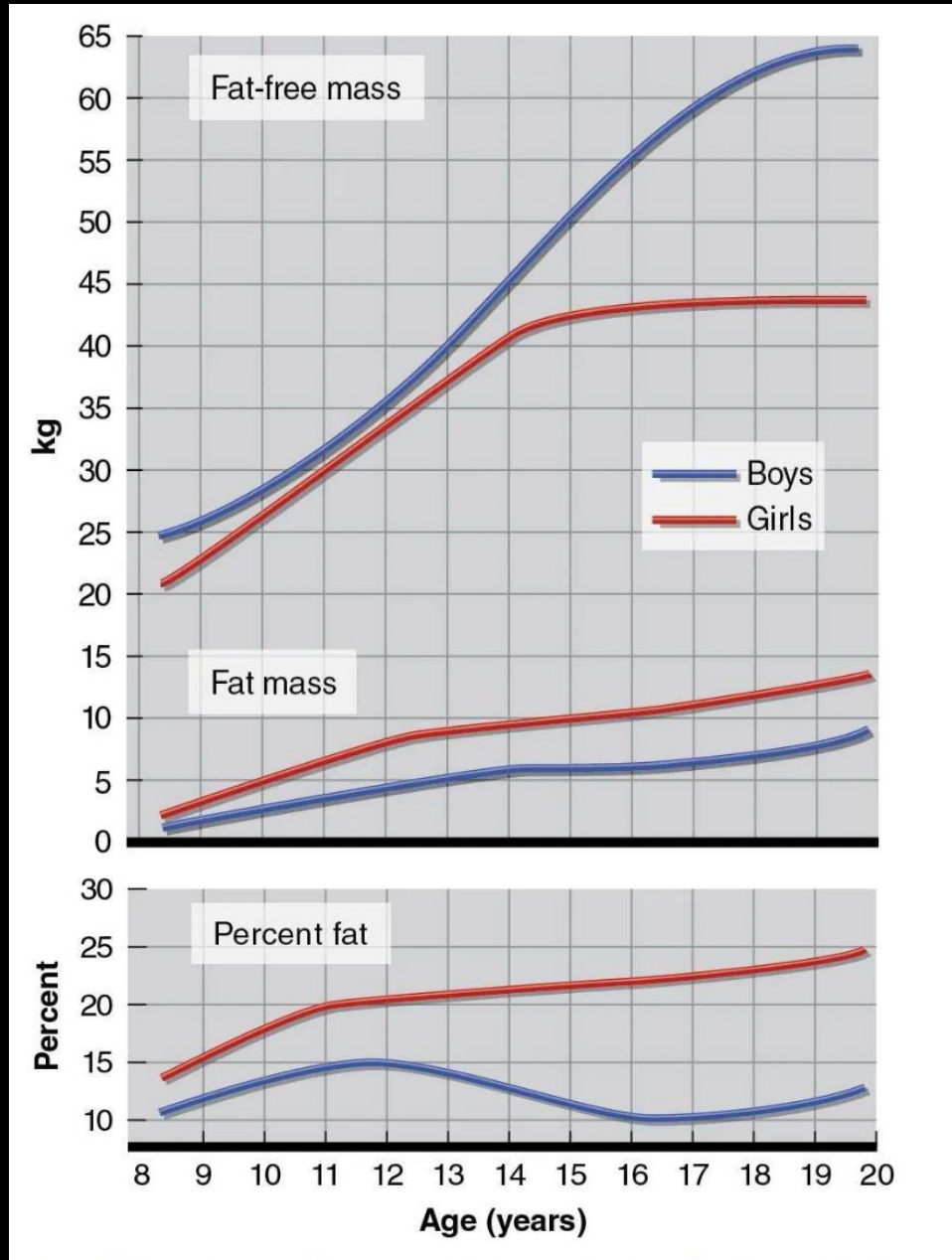
SETT DEG LANGSIKTIGE MÅL!



«Sometimes we win – and sometimes we learn»

KROPPEN ENDRES I PUBERTETEN

Trening og tålmodighet
fører til fremgang over tid!



(Tolfrey, 2007)

HVA ER GREIA MED **MENSEN**?

Noe vi bør sette pris på – viktig for et
sterkt skjelett

Hvorfor forsvinner mensen?

Mange årsaker, men **for lite næring
over tid** er en av dem.



Der folk tror de må starte



Kosttilskudd
Skreddersy kost

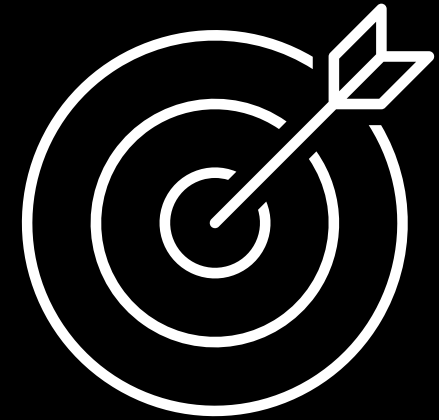
Seniorutøvere på
høyt nivå

Idrettsernæring
Mat før, under og etter økt
Væskebehov

Grunnleggende ernæringskunnskap
Nok mat, variasjon, matvarevalg og
måltidsrytme

Fra **mest**
viktig til minst
viktig

HVA PÅVIRKER BEHOVET?



- Øktas intensitet og varighet
- Hvor uthvilt og restituert du er
- Alle har ulike behov (kroppsstørrelse, muskelmasse, hvor mye man svetter, gutter/jenter)
- Hva du har spist og drukket tidligere på dagen
- Værforhold

Hva om du er SKADET?

Nok mat er fortsatt like viktig!

Kroppen din trenger energi og byggesteiner til å reparere seg igjen



MÅL I PUBERTETSFASEN:

**GOD ERNÆRING FOR Å STØTTE
NORMAL VEKST OG UTVIKLING**



HOLDE SEG FRISK OG SKADEFRI



TÅLE MYE TRENING OVER TID



TRENE MED GOD KVALITET

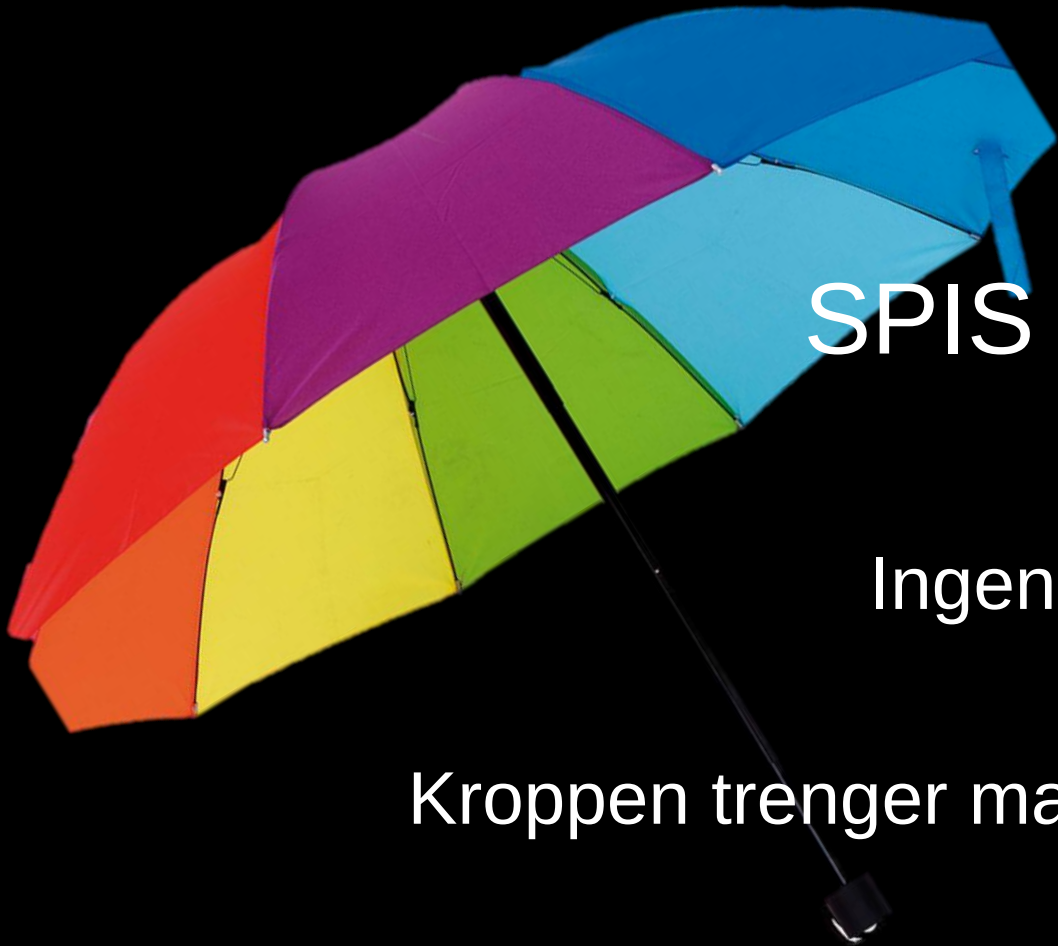
NORMALT FORHOLD TIL MAT - MATGLEDE

MAT ER KROPPENS STRØM

Kroppen
Muskler
Mat

Mobil
Batteri
Strøm





SPIS VARIERT

Ingen mat er feil!

Kroppen trenger mange forskjellige matvarer

Fokuser på **SMART** mat fremfor sunn/usunn mat!



Hverdagskosthold

Mengde mat, måltidsrytme og matvarevalg

HVA BETYR VARIASJON?

- Grove brød og kornvarer
- Poteter, bønner, ris og pasta
- Grønnsaker
- Frukt, bær og nøtter
- Fisk, kylling, kjøtt og egg
- Melk, yoghurt og ost
- Matfett (margariner og oljer)

BENSIN

BESKYTTELSE

BYGGESTEINER

MOTOROLJE



HVORDAN FYLLER DU GLASSET DITT?



KOSTILSKUDD 😊

« Er det noen som kan spise dessert så er det vi idrettsutøvere som trener så mye» Marit Bjørgen

Påminnelse

Det er sunt å kose seg!

MÅLTIDSSAMMENSETNING – 3 B'er

BENSIN

BYGGESTEINER

BESKYTTELSE





HAR DU NOK BEIN
I BANKEN?



3 OM DAGEN

Har du hørt om JOD?

Usikker på om du får i deg nok?

Ta gjerne en test på
[Jodkalkulatoren](https://melk.no) (melk.no)



PROTEINTILSKUDD?



LITT PROTEIN I HVERT MÅLTID



KOSTTILSKUDD?



SPIS MAT – IKKE PREPARAT!

Hva tenker dere om
ENERGIDRIKKER?

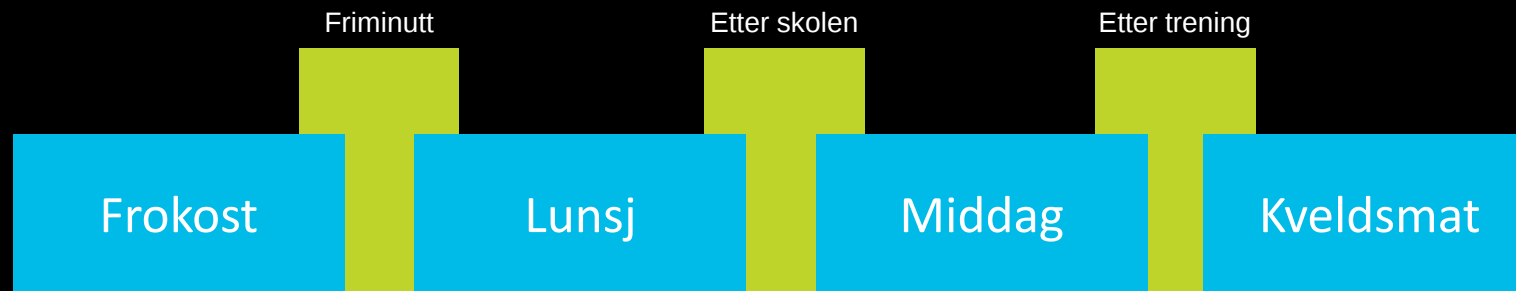


Måltidsmønster og faste

- Hvilket måltidsmønster er ideelt?
- Bør du faste?



DEKK **ENERGIBEHOVET** - SPIS REGELMESSIG



Planlegg måltidene på samme måte som du planlegger trening!

ENERGIMANGEL - HVA KAN DET FØRE TIL?



Ernæringsmangler
- jernmangel
- lite overskudd

Dårligere konsentrasjon
- på skolen
- på idrettsbanen

Tap av menstruasjon
Tap av testosteron

Dårligere forbrenning

Energimangel hos gutter og jenter

Økt risiko for bekymringstanker

Tap av muskelmasse

Økt risiko for å bli syk
Økt risiko for skader

Tap av skjelettmasse
Økt risiko for brudd/ tretthetsbrudd

FØR TRENING

To mål:
Fylle tanken med bensin
Sikre god væskebalanse



UNDER TRENING



BEGRENSE VÆSKETAP

Drikke: påfyll hvert 15-20 min

- Minst 2 dl per 20 min
- Drikk så du unngår væsketap >2-3%
- Avhenger av klima
- Trening/Konkurranse >45 min: tynn saft/sportsdrikk



ETTER TRENING



SPIS ETTER TRENING!

Hvis du ikke inntar mat
etter trening, vil du
restituere deg saktere og
redusere effekten av
selve treningsøkten!



RESTIT

- Ref...
- Re...
- proteinba...
- rasjon av øde...

Restitusjon: 4 R'er

Refylle (bensin)

Reparere (byggesteiner)

Rehydrere (væske)

Rest (hvile)



REFYLLE

- Start med karbohydrat umiddelbart og spis hyppig fram til neste hovedmåltid
 - Banan/frukt, Smoothie/juice, Melk/sjokolademelk/ drikkeyoghurt, Yoghurt med korn, Brødmatt, Müslibar, Tørket frukt/rosiner, Sportsdrikke/-barer
- Spis et større måltid innen 1-2 timer
 - ½ tallerken karbohydrat + litt protein



REHYDRERE

- Drikk ca 1 L første timen etter
- Erstatte væsketap med 150% innen 3 timer
- I varmen: salt maten litt ekstra



MATBAG I BAGEN



MATGLEDE

Mat er mer enn
bare
næringsstoffer!



TENK ENKELT

Mer trening = mer mat
Mer trening = mer hvile
Mer trening = mer søvn





MÅLTIDSSAMMENSETNING – 3 B'er



BENSIN



BESKYTTELSE



BYGGESTEINER

3 TING Å HUSKE PÅ!

TENK ENKELT!

PLANLEGG!

MATGLEDE!

www.sunnidrett.no

**SUNN
IDRETT**

IDRETTSENRÆRING

HELSE

SPISEFORSTYRRELSE

AKTUELT

AKTIVITETER

OM OSS



Sunn idrett for unge utøvere!

Sunn Idrett jobber for å spre kunnskap om idrettsernæring og forebygge spiseforstyrrelser blant unge idrettsutøvere.

[LES MER OM VÅRT ARBEID](#)



Chat med Sunn Idrett
Mandag kl 20-22

Hjem > Kurs > Sunn idrett

SUNN IDRETT

www.sunnidrett.no

Trenerløype > Sørforbund > Sunn idrett > English courses > Annet > Hjelp

Språk > Logg inn

Søk etter kurs

E-LÆRING



Kurskategorier:
Sunn idrett

OM SUNN IDRETT

Sunn idrett er et samarbeidsprosjekt mellom Norges Skiforbund, Norges Skiskytterforbund, Norges Orienteringsforbund og Norges Friluftslivsforbund med støtte fra Norges idrettsforbund og Olympiatoppen. Vår visjon er å skape en sunnere idrett! Les mer om prosjektet på 

 Følg oss på FACEBOOK

NAVIGASJON

Hjem > Kurs > Trenerløype > Sørforbund > Administrative kurs > Sunn idrett > Idrettsernæring > Idrettsernæring > Spiseforstyrrelser > Kurs i eræringsproblemer > IT-kurs > Akilles

Velkommen til Sunn Idrett sin e-læringsportal!

Denne kursportalen er koblet til Minidrett.no. Dette betyr at det kun er brukere med brukernavn/passord fra Minidrett.nif.no som får tilgang til kursportalen. Har du ikke brukerkonto der kan du lage en ved å klikke her: [Lag en brukerkonto på minidrett.nif.no](#)

Her vil du finne kurs om:

- **Idrettsernæring** - for deg som er utøver, trener, foresatt eller er i et støtteapparat eller helsesteam tilknyttet idretten
- **Idrett og spiseforstyrrelser** - for deg som er trener, foresatt eller er i et støtteapparat eller helsesteam tilknyttet idretten

Søk etter kurs:

Idrettsernæring - Modul 1

Grunnleggende kunnskap om idrettsernæring. Fra 13 år og oppover.



Idrettsernæring - Modul 2

Påbyggende kunnskap om idrettsernæring for deg som har gjennomført Modul 1. Fra 16 år og oppover.



<http://kurs.sunnidrett.no>

MELD DEG PÅ VÅRT NYHETSBREV

SUNN
IDRETT

Hva vil det si å spise smart?

Viktig for overskudd, helse og prestasjon.

SKREVET AV: SUNN IDRETT

Vi i Sunn Idrett snakker ofte om det å «spise smart». Å spise smart handler om å ha et regelmessig inntak av næringsrik mat og drikke, slik at kroppen får energi og overskudd til skole, trening og andre hverdagsaktiviteter.

Her er tre punkter som oppsummerer hva vi mener med å spise smart:

SUNN
IDRETT

Følg din egen utviklingstrapp

Store individuelle forskjeller i vekst og utvikling.

SKREVET AV: CATHRINE BORCHSENIUS, KLINISK ERNÆRINGSFYSIOLOG

Se for deg en lang trapp, der nederste trappetrinn er der vi starter som barn, og der det øverste trappetrinnet er der vi har nådd vårt absolutte potensiale i forhold til idretten. Denne trappen må alle som driver med idrett gå. Det finnes ingen heis eller snarvei til toppen. Du må gå hvert eneste trinn i et tempo og på en måte som er riktig for akkurat deg.

SUNN
IDRETT

Slik kan trenere bidra til å forebygge spiseforstyrrelser

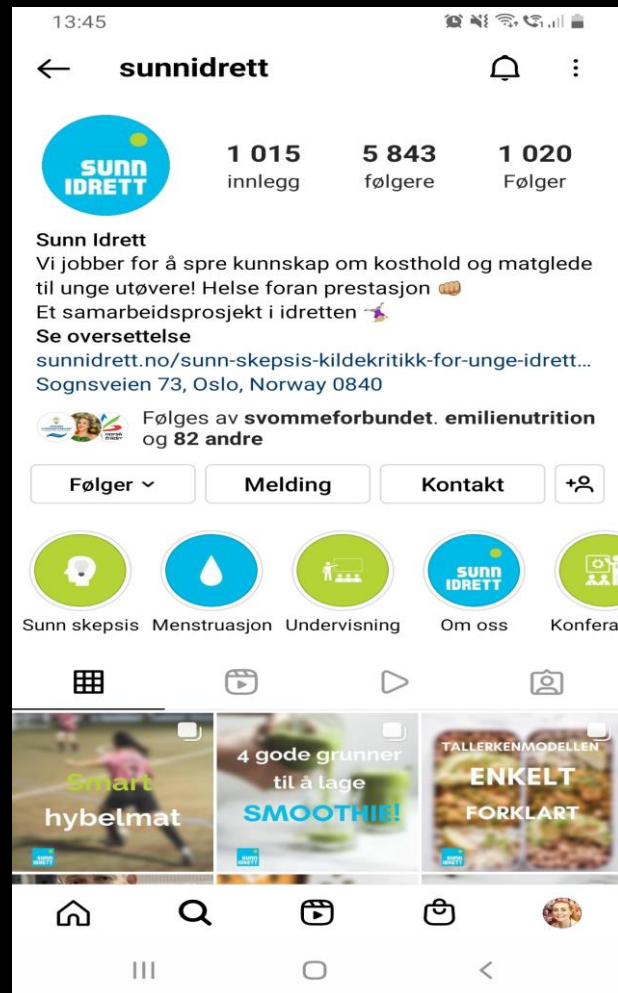
Trenere har en viktig rolle for unge idrettsutøvere.

Spiseforstyrrelser betyr å ha et vanskelig eller forstyrret forhold til egen kropp, vekt, mat og følelser. Idrettsutøvere er en risikogruppe med tanke på å utvikle spiseforstyrrelser. Særlig gjelder dette utøvere i idretter der vekt og tynnhet blir ansett som viktig, slik som i utholdenhetsidretter, vektklasseidretter og estetiske idretter.

Treneren – en rollemodell

SUNN
IDRETT

FØLG OSS PÅ INSTAGRAM





post@sunnidrett.no