

Sunn idrett – Den viktigste maten!



Ane Kvammen
Ernæringsfysiolog

Kosthold og ernæring

Idrettsutøvere

Toppidrett

Prestasjonskosthold

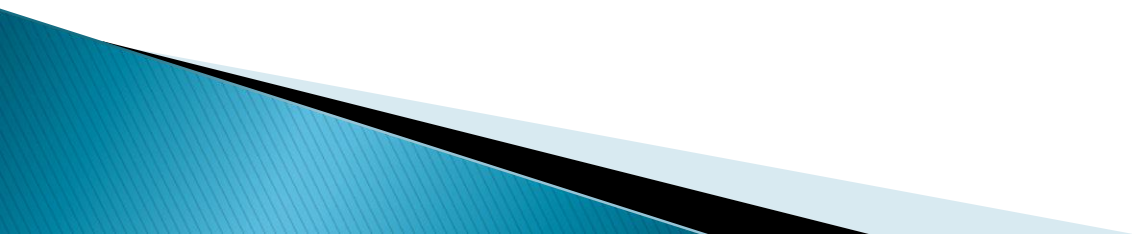


Hvilken betydning har kosthold for utøveren?

Økt arbeidskraft/yteevne: Karbohydrater og protein

Bedre restitusjon: Karbohydrater, protein og væske

Godt immunforsvar: Vitaminer, mineraler og antioksydanter



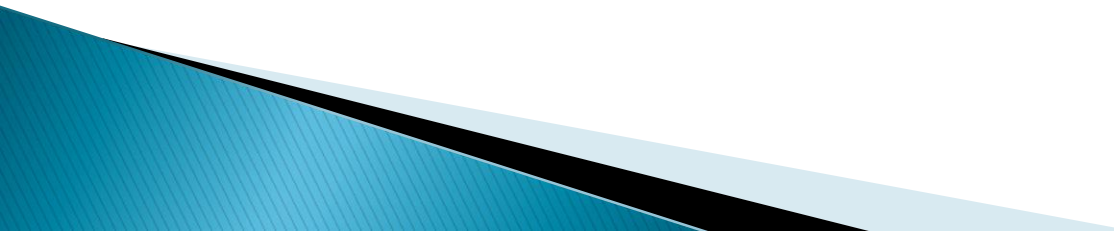
Kostråd for idrettsutøvere



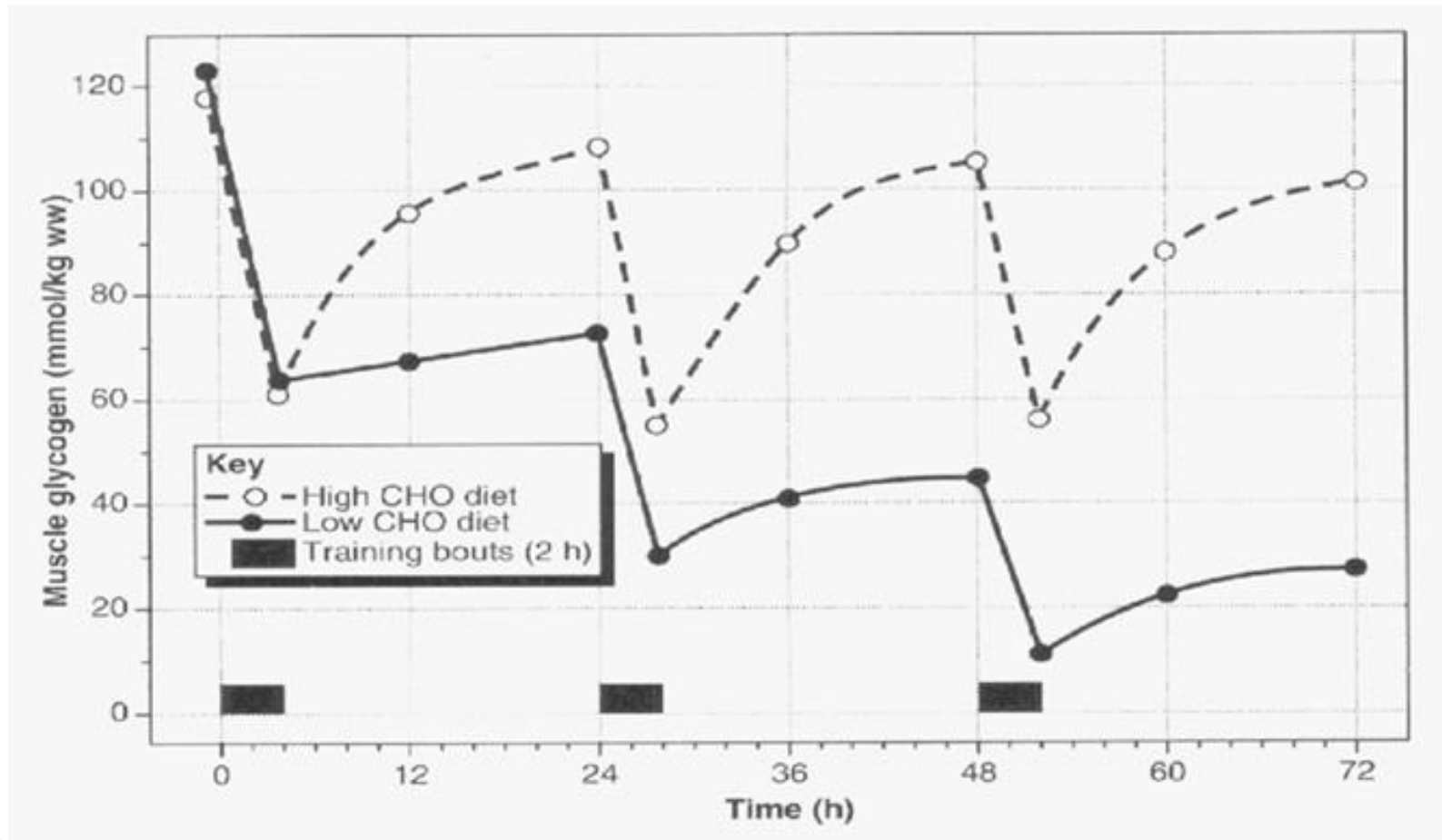
- La gode karbohydratkilder være en del av det daglige kostholdet.
- Velg gode proteinkilder til hvert måltid.
- 5 om dagen.
- Variasjon i matvarer daglig.
- Spis ofte og regelmessig
- Oppretthold væskebalansen: Nok væske før, under og etter trening
- Kosttilskudd?

Måltidsrytme

07:00	Frokost
08:00–10:00	Trening
10:00	Restitusjonsinntak
10:30	Lunsj
13:00	Mellommåltid
15:30	Middag
17:00–19:00	Trening
19:00	Restitusjonsinntak
20:00	Kveldsmat



Karbohydrater i kosten



Anbefaling

60-65 E% Karbohydrat

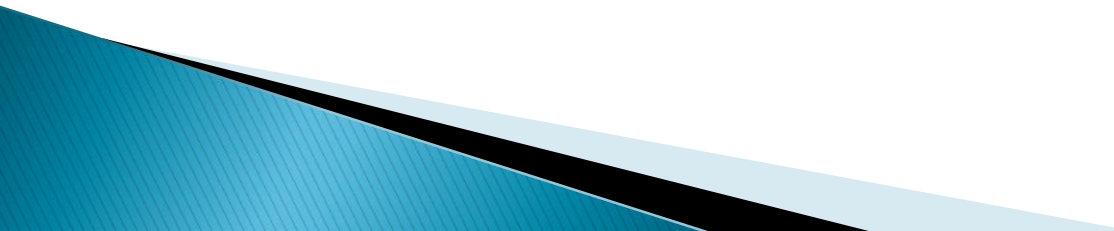
25-30 E% Fett

10-15 E% Protein

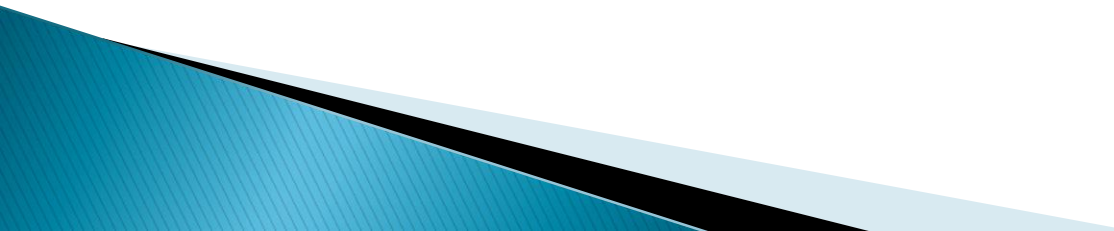
Trening mindre enn 60-90 min per dag: 5-7 g/kg/dag

Trening mer enn 90-120 min per dag: 7-10 g/kg/dag

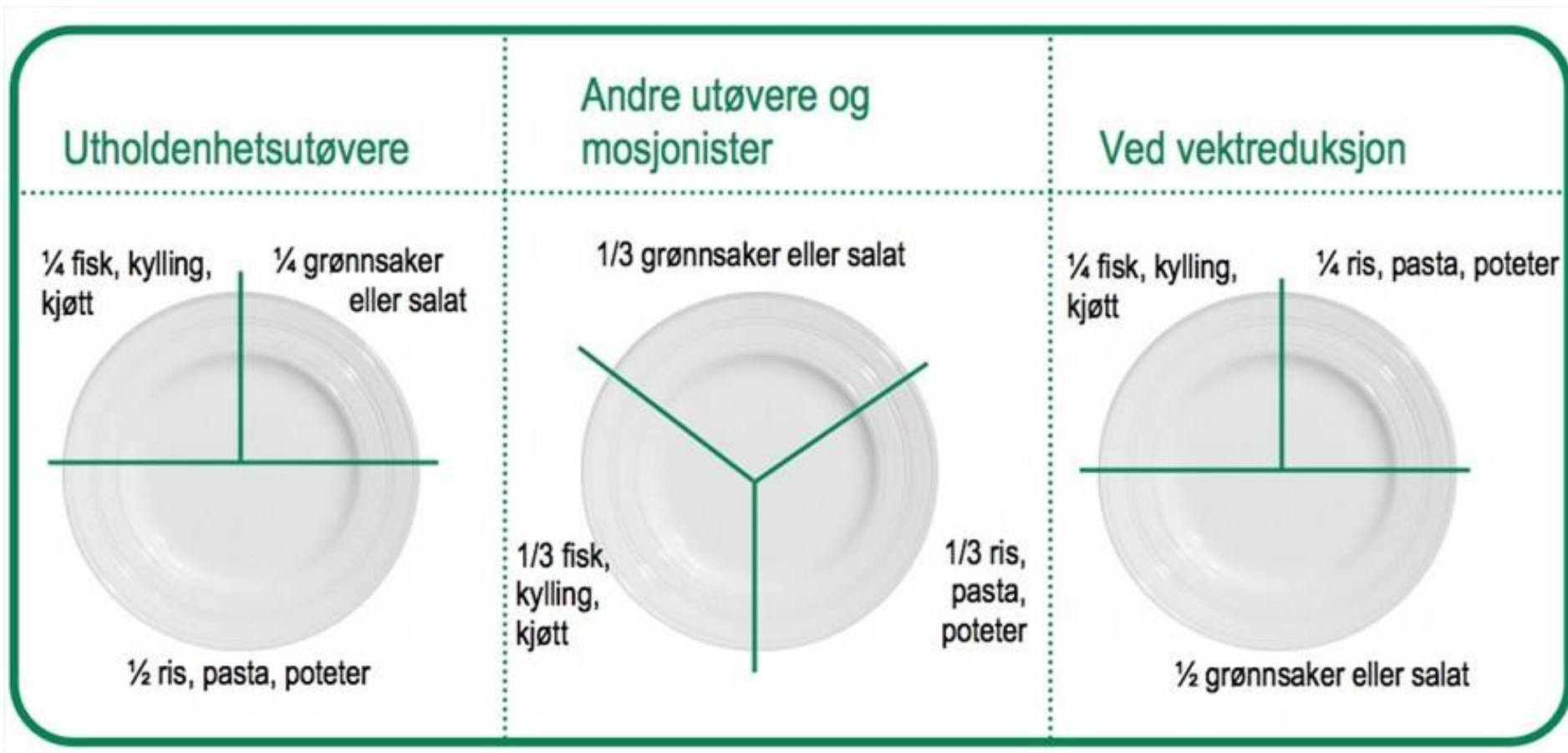
Trening eller konkurranse 6-8 t: 10-12 g/kg/dag



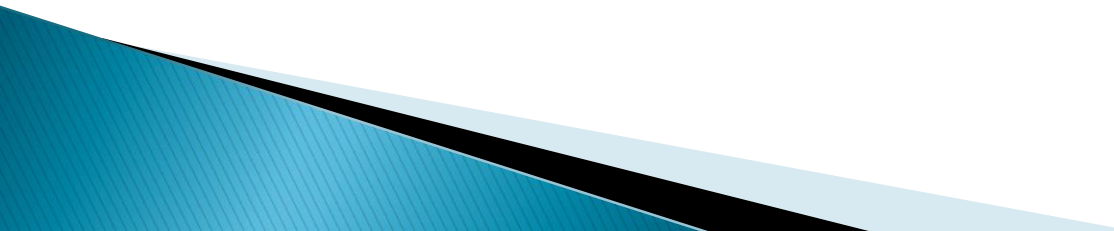
Tips

- 2 måltider med brød eller kornvarer hver dag.
 - Tilbehør til varmrett: Ris, pasta, potet, salat og grønnsaker.
 - Drikk jus til kornmat.
 - Fukt som mellommåltid
 - Ved stort behov for karbohydrater, bruk karbosnacks: Tørket frukt, barer, kjeks.
- 

Tallerkenmodell



Nok protein?

- 10-15 E%
 - 1,2-1,6 g/kg/dag
 - Unge utøvere i vekst 1,6-2,0 g/kg/dag
 - Bruk meieriprodukter daglig: melk, ost, yoghurt
 - Minst 1 måltid om dagen med: fisk, skalldyr, kjøtt.
Som pålegg og eller varmmat.
 - Velg gode proteinkilder til hvert hovedmåltid: Kjøtt, fisk, meieriprodukter, egg.
- 

Kilder til ca. 10 g protein

Animalske

3 dl lettmelk

3 dl yoghurt

4 skiver hvitost

80 g cottage cheese

1 stort egg

50 g fiskefilet

40 g kyllingfilet

50 g filet av kjøtt

40 g tunfisk (på boks)

Vegetabilske

3 skiver fullkornbrød

100 g kornblanding

220 g kokt pasta

340 g kokt ris

100 g bønner/linser

200 g tomatbønner

120 g tofu

50 g nøtter eller frø

3 dl soymelk

5 om dagen



Vitaminer og antioksidanter

Økt behov for:

Jern

Kalsium

Vit D

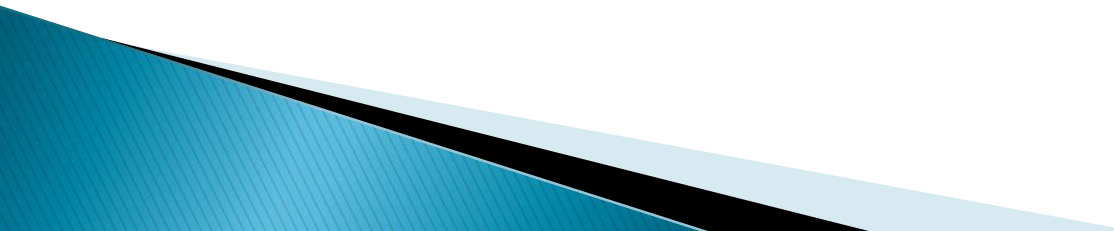
Antioksidant: Vitamin C,E og A. Sink og selen

Jern

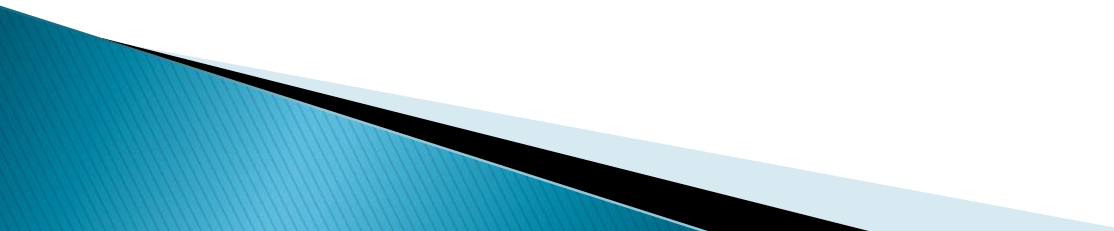
Matvare	Jern per 100 gram vare	Vanlig porsjonsstørrelse	Jern i vanlig porsjon
Ytrefilet, storfe	2,1 mg	175 g	3,7 mg
Flatbiff, svin	0,8 mg	175 g	1,4 mg
Kotelett, lam	1,8 mg	115 g	2,1 mg
Brystfilet, kylling	0,5 mg	120 g	0,6 mg
Leverpostei	6,5 mg	15 g	1,0 mg
Bønne, bakte	2,0 mg	100 g	2,0 mg
Brød, grovt	1,8 mg	40 g (1 skive)	0,7 mg
Grønne grønnsaker	0,5 mg	125 g	0,6 mg

Varier matvarene

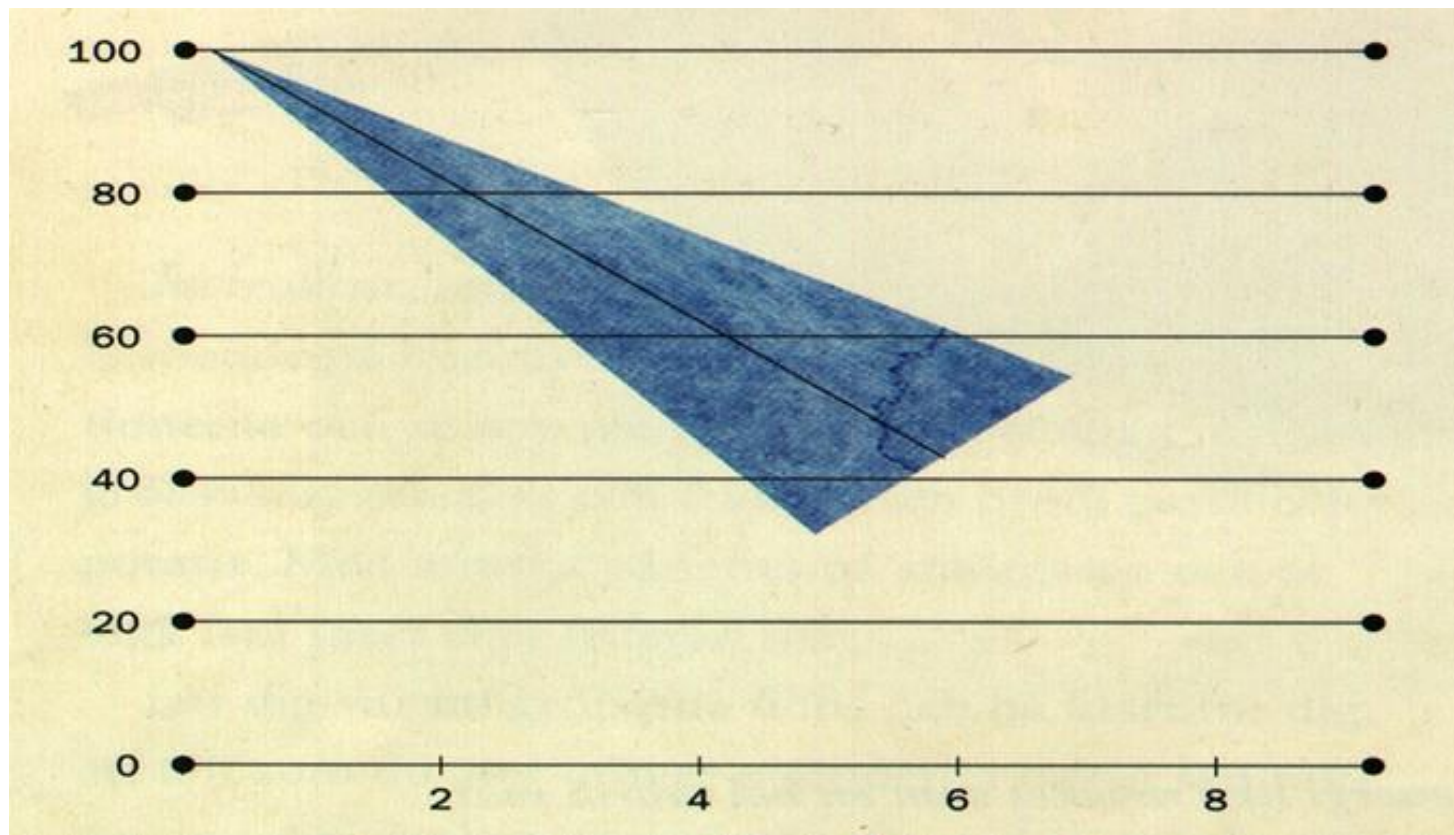
De syv matvaregruppene:

- ▶ Brød og kornvarer
 - ▶ Poteter, ris, pasta og nudler
 - ▶ Grønnsaker
 - ▶ Frukt/bær
 - ▶ Fisk, fjærkre, kjøtt og egg
 - ▶ Melk, Yoghurt, ost
 - ▶ Matfett
- 

Væske

- ▶ Kroppsstørrelsen (overflate og vekt)
 - ▶ Kroppssammensetning (andel muskel – og fettmasse)
 - ▶ Fysisk form (kondisjon)
 - ▶ Klimatiske forhold (lufttemperatur, fuktighet og høyde over havet)
 - ▶ Bekledning
 - ▶ Aktivitetens intensitet og varighet.
- 

2 % væsketap = 20% redusert yteevne



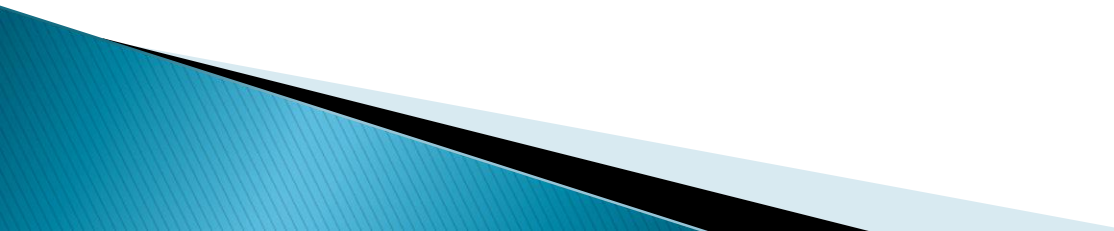
Råd for ivareta en god væskebalanse

- ▶ 2-3 L væske utenom trening og konkurranse.
- ▶ Vann ved trening/konkurranse inntil 1 time, Legg til sportsdrikker ved trening/konkurranse over 1 time.
- ▶ Drikk jevnt mellom 10-20 min i løpet av økta.
- ▶ Fyll på i forkant og i etterkant



Ernæring før, under og etter trening/konkurranse

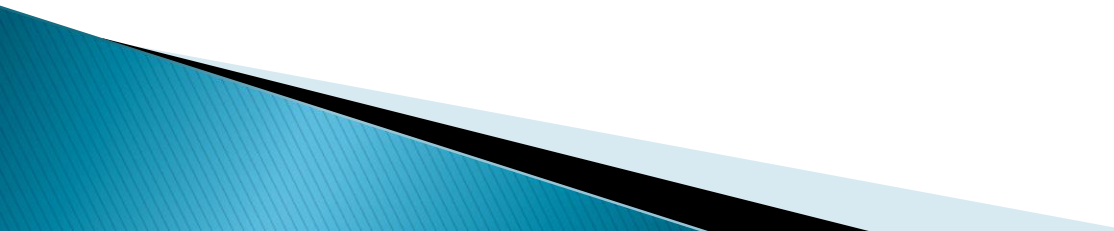
Stor betydning for prestasjon og restitusjon.

- Sørge for gode glykogenlagre og god væskebalanse
 - Tidspunkt! Planlegging
 - Hovedmåltid 2-3 timer før trening/ konkurranse
 - Mellommåltid 1 time før. (karbohydrat og protein, lavt fett og fiberinnhold)
- 

Eksempler på mat og drikke 2- 3 timer før trening/konkurranse:

- Kornblanding med lettmelk og frukt
- Havregrøt med lettmelk og fruktjuice
- Grove brødsiver med proteinrikt pålegg (ost, skinke, egg, kalkunpålegg og lignende)

Eksempler på mat og drikke 1 time før trening/konkurranse:

- Fruktsalat med lettyoghurt
 - Fruktsmoothie eller drikkeyoghurt
 - Flytende måltid
 - Frukt
 - Sportsbarer
 - Juice
- 

Under trening og konkurranse

Tilførsel av energi om økten varer 1 time eller mer.

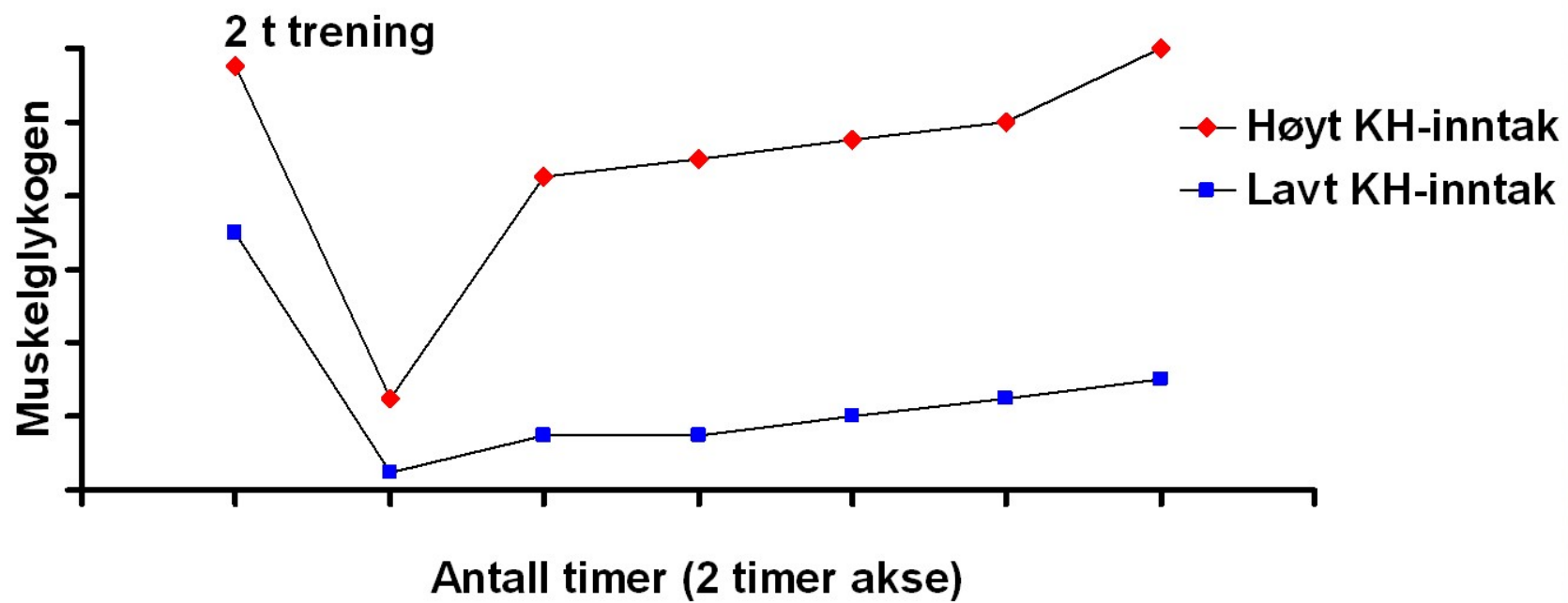
Tilførsel avhengig av:

- ▶ Intensiteten på treningen (ved høy intensitet forbrennes karbohydrat raskere).
 - ▶ Varigheten på treningen (jo lengre en økt er, jo mer karbohydrat forbrennes).
 - ▶ Inntak av karbohydrat før treningen startet(karbohydratrik mat før trening gir tilgjengelig karbohydrat under økten).
 - ▶ Omgivelsenes temperatur (jo varmere det er, jo raskere vil karbohydrat forbrennes).
- 

Forslag til Karbohydratinntak	Antall gram karbohydrat per mengdeenhet	Så mye trenger du for å få i deg 40–60 gram karbohydrat
Sportsdrikke	1 dl gir 6 gram	5–10dl
Saft med fortynnet 50%vann	1 dl gir 5 gram	6–12dl
Banan godt modnet	1 stk gir ca 22 gram	2–3stk
Rosiner	1 dl gir ca 42 gram	1–1,5dl
Brød med syltetøy eller honning	1 skive gir ca 21 gram	2–3 skiver
Sportsbar	1 stk gir ca 20–40 gram	1–2stk

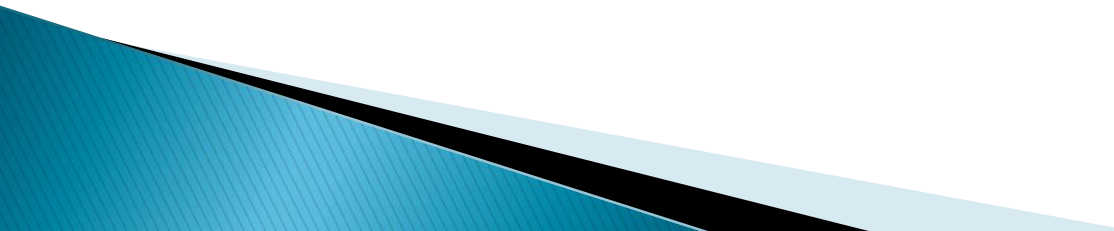
Etter trening og konkurranse - Restitusjon

Matvare	Mengde karbohydrat	Mengde protein
2 brødsiver med hvitost og honning	Ca. 41 g	Ca. 12 g
Fruktmüsli med 2 dl melk	Ca 57 g	Ca. 13 g
Go´ morgen yoghurt	Ca. 42 g	Ca. 8 g
3 dl fruktsmoothie med yoghurt	Ca 32 g	Ca. 10 g
3 dl sjokolademelk	Ca. 17g	Ca. 10 g

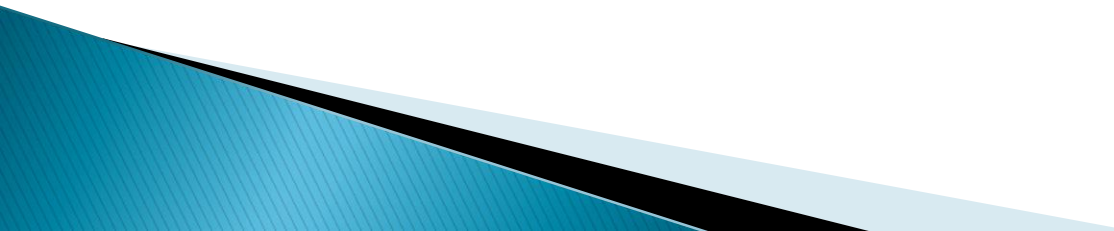


Kosttilskudd?

Hvem trenger kosttilskudd?

- Imøtekomme næringsstoffbehov
 - Energibehov/væskebalanse
 - Behandle mangeltilstander
 - Tilskudd som påstås å fremme prestasjon
- 

Noen tilfeller nødvendig med tilskudd

- ▶ Lavt energiinntak – vektreduksjon
 - ▶ Perioder med ensidig kosthold
 - ▶ Mangel på basis råvarer
 - ▶ Store menstruasjonsblødninger eller menstruasjonsforstyrrelser
 - ▶ Infeksjoner i øvre luftveier
 - ▶ Høydetrening
- 

Riktig mat – sunn idrett



Av:

Ane Kvammen

Ernæringsfysiolog

Ditt sunne liv