

OLYMPIATOPPEN
2018-2021

Kosthold for unge idrettsutøvere

Førde 11.10.2019

Camilla Laukeland
Klinisk ernæringsfysiolog

OLYMPIATOPPEN
2018-2021

Tema

- Hva betyr maten for prestasjonen?
- **HVA** spiser du?
 - Matvarevalg
- **NÅR** spiser du?
 - Måltidsrytme
- Mat på **TRENING** og **KONKURRANSE**

OLYMPIATOPPEN
2018-2021


Hva betyr maten for prestasjonen?

Hovedkilder:
 Olympiatoppen.no; idrettsernæring
 Sunnjenteidrett.no, sunnidrett.no
 Clinical sports nutrition, Bruke/Deakin 2015
 Nutrition in sport, Maughan (ed) 2001

Bilder:
 Olympiatoppen.no
 Helsedirektoratet.no
 Sunn idrett.no
 Google.no
 Wikipedia.no
 Opplysningskontoret for frukt og grønt

OLYMPIATOPPEN
2018-2021


Kroppen trenger energi for å fungere

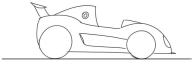


Kroppen = Maskin

Muskler = Motor

Mat = Bensin





OLYMPIATOPPEN
2018-2021

Kostholdets betydning

Et godt kosthold hvor man spiser nok av alle de ulike næringsstoffene vi trenger, spiser regelmessig gjennom dagen, og tilpasser mat og måltider til trening og konkurranse vil gi

- økt treningskapasitet
- bedre kvalitet på treningsøkter
- raskere og bedre restitusjon
- bedre konsentrasjon
- sterkere immunforsvar

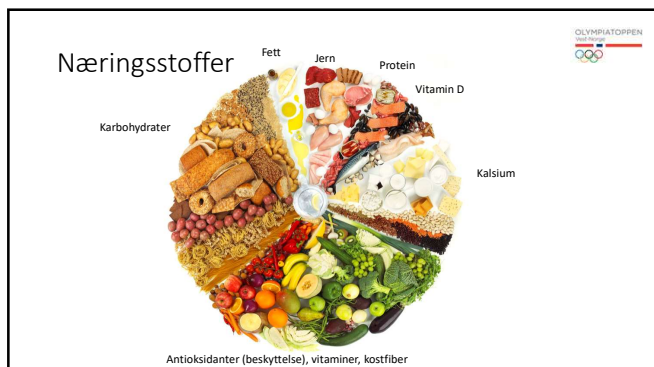
OLYMPIATOPPEN
2018-2021



Vi spiser mat

-ikke næringsstoffer

Men vi må vite litt om hva og hvorfor ☺



For unge utøvere

- Trening øker behovet for de næringsstoffene som gir energi:
 - Karbohydrat
 - Protein
 - Fett
- Trening øker også behovet for noen vitaminer og mineraler, bl.a jern, ulike b-vitaminer og noen antioksidanter (vitamin C, vitamin E)
- Vekt og utvikling øker behovet for bl.a energi, kalsium, vitamin D og protein

Karbohydrat

- Karbohydrater = Bensin
- Viktigste energikilde under trening
- Mat med karbohydrater fyller energilagre i muskler og lever
 - Orker å trene hardere og lengre
 - Restituerer deg raskere

Karbohydrater og karbohydrater

Velg de grove karbohydratene i hverdagen

Bilder: Shdir/NDF, Fotograf Sveinung Bråthen

Protein

- Byggesteiner
- De aller fleste som spiser nok, får i seg nok protein
- Ha litt protein i hvert måltid
 - Pålegg av ost/kjøtt/fisk/egg/fjærfe
 - Kjøtt/fisk/fjærfe/egg/belgvekster til middag
- Vegetarianere og veganere kan få for lite protein i kosten om den ikke settes sammen riktig

Fett

- Kroppens og hjernens «smøring»
- De fleste får i seg nok fett
- Ofte mer av fett fra kjøtt og ost og snacks/fastfood
- Nyttigere fett fra fisk, nøtter, avokado og oliven

Kalsium




- 3 porsjoner meieriprodukter daglig:
 - 1 glass melk
 - 1 yoghurt
 - 1 skive med gulost
- Spesielt viktig i vekst

Vitamin D




- Sørg for tilstrekkelig inntak av **vitamin D**
 - fet fisk til middag 1 gang i uken
 - Bruk fiskepålegg som f.eks makrell i tomat eller sardiner
 - 1 liten ss tran daglig

Jern





- Grove kornprodukter med mer enn 50 % sammalt mel
- Leverpostei, kjøttpålegg, Spret prim og TINE Junior fløtemysost
- Rødt kjøtt
- Linser, bønner
- Grønne grønnsaker: spinat, brokkoli, grønnkål, rødbeter
- Vitamin C kan øke opptaket av jern
- Kaffe/te/koffein vil hemme opptaket av jern




5 om dagen - beskyttelse





- Spis en regnbue om dagen (variasjon!)
- 1 porsjon er en håndfull
- 2 porsjoner frukt
- 3 porsjoner grønnsaker

Tallerkenmodellen

Oppsummering

så langt



Spis noe fra alle matvaregrupper daglig



1. Grove brød og kornvarer
2. Poteter, ris og pasta
3. Grønnsaker
4. Frukt, bær og nøtter
5. Fisk, kylling, kjøtt og egg
6. Melk, yoghurt og ost
7. Matfett (margariner og oljen)

+ daglig inntak av tran!

NÅR spiser du?

Spis nok og spis regelmessig



- Spis 4 hovedmåltider daglig
 - frokost, lunsj, middag, kvelds
- Spis små mellommåltider etter behov
 - hvis det er mer enn 4 timer mellom hovedmåltidene
 - F.eks i friminutt, etter skolen
- Spis et måltid før trening som inneholder nok mat til at du ikke «går tom» under økta
- Innta drikke og mat direkte etter trening

Planlegg hva du skal spise og når du skal spise!

Akkurat som du planlegger trening ☺

Mat på TRENING og KONKURRANSE

Før trening og konkurranse

- Spis siste måltid 2 - 3 timer før
 - nok mat til å unngå sult i løpet av økten
- Spis et karbohydratrikt måltid med noe protein
 - brødmat, kornblanding, havregrøt, varmrett med ris/pasta/potet
 - juice, saft, melk, vann
- Unngå mat med mye fett, fiber, store biter
- Drikk nok til å sikre væskebalanse
 - minst 5 dl siste 2 timer før start

Under trening og konkurranse

- **Drikk på alle økter over 30'**
 - 5 - 10 dl pr time
- **Start væskeinntaket i løpet av de første 15'**
 - 1,5 - 3 dl hvert 15 - 20'
- **Bruk kald drikke i varmt klima (5 - 15 °C)**
- **Innta KH på økter over 60 - 90' (avhengig av intensitet)**
 - 30 - 60 gram KH med høy GI pr time
 - tynn saft, sportsdrikke
 - banan, rosiner, brødmatt, energibar

Etter trening og konkurranse

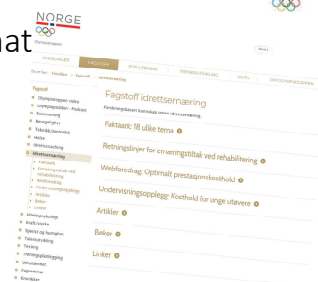
- **Raskt matinntak fører til raskere restitusjon**
 - Helst innen ½ time etter endt økt
- **Banan/frukt**
- **Brødmatt**
- **Melk, sjokolademelk**
- **Yoghurt med korn**
- **Smoothie, juice**
- **Rosiner, tørka frukt**
- **Müslibar**
- **Spis et hovedmåltid innen 1-2 timer etter økta**

Lag og ta med matpakke

- **Drikke:**
 - vann, saft,
 - smoothie,
 - sjokolademelk, kakao, melk
- **Matpakker:**
 - brødskiver/rundstykker med pålegg
 - middagsrester, pastasalater, wraps
- **Frukt, grønnsaker, nøtteblandinger**
- **Yoghurt m/u korn**

Hvor får du din informasjon om mat og kosthold fra?

Blogger
Kjendiser
Venner

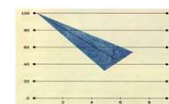


Det er ikke sikkert informasjonen passer for deg....


- **Forskjell på barn/unge og voksne**
 - **Behov**
 - Fysisk aktivitet og trening
 - Vekst og utvikling
 - **Omsetning av næringsstoffer i kroppen**
 - **Evne til å tåle høy intensitet over lengre tid**
- **Begrenset med studier på barn og unge pga etikk**

Drikke

- **Vann er den beste tørstedrikken**
- **Sportsdrikke**
- **Brus**
- **Energidrikke**




Menyforslag



- Frokost og kvelds
 - Havregrøt med melk og frukt/juice
 - Kornblanding med melk/yoghurt og frukt/juice
 - Tykke skiver grovt brød med pålegg og drikke
 - Ost, skinke, kalkun, leverpostei, egg, makrell, syltetøy
 - Juice eller frukt
 - Melk eller yoghurt

Menyforslag



- Lunsj
 - Grovt brød med fisk/kylling/kjøtt/egg pålegg og juice/frukt
 - Pasta el risrett med kylling/fisk/skaldyr/egg + juice/frukt

Menyforslag



- Middag
 - 1/3 fisk, kylling, kjøtt
 - 1/3 grønnsaker eller salat
 - 1/3 ris, pasta eller poteter
- Dessert
 - Frisk frukt, fruktsalat, yoghurt
- Mellommåltider
 - Frisk frukt og gulrot
 - Yoghurt, smoothies




Husk!
Det er lov å kose seg med maten

La det være forskjell på hverdag og helg




Kosttilskudd



- Vitaminer og mineraler
- Proteinpulver
- Energidrikker
- Andre



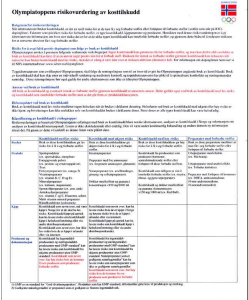
Olympiatoppens risikovurdering



Risikovurderingen gir innsikt i risikoen ved bruk av kosttilskudd

- Lav risiko
- Ukjent risiko
- Høy risiko
- Doping

➔ www.idrett.no



Til slutt ...

1. Grove brød og kornvarer
2. Poteter, ris og pasta
3. Grønnsaker
4. **Frukt, bær og nøtter**
5. Fisk, kylling, kjøtt og egg
6. Melk, yoghurt og ost
7. **Matfett (margariner og oljen)**

+ daglig inntak av tran!

«Bensin»

«Beskyttelse»

«Byggesteiner»

«Motorolje»

OLYMPIATOPPEN

Uuhh?

Huh?

Still gjerne flere spørsmål 😊

Takk for oppmerksomheten!

OLYMPIATOPPEN