NORGE

Olympiatoppen
Vest

Kosthold og prestasjon

Idrett, kosthold , hvile og prestasjon

Pia Mørk Andreassen
Fysiolog og Daglig leder

Olympiatoppen Vest
Sogndal, 28/10-2018

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

Hva skal vi gjennom i dag?

- Kosthold i et helhetsperspektiv
- Idrettsernæring - Generell ernæring
- Hverdagskosthold og trening

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

Kropp i utvikling – idrett og samfunn

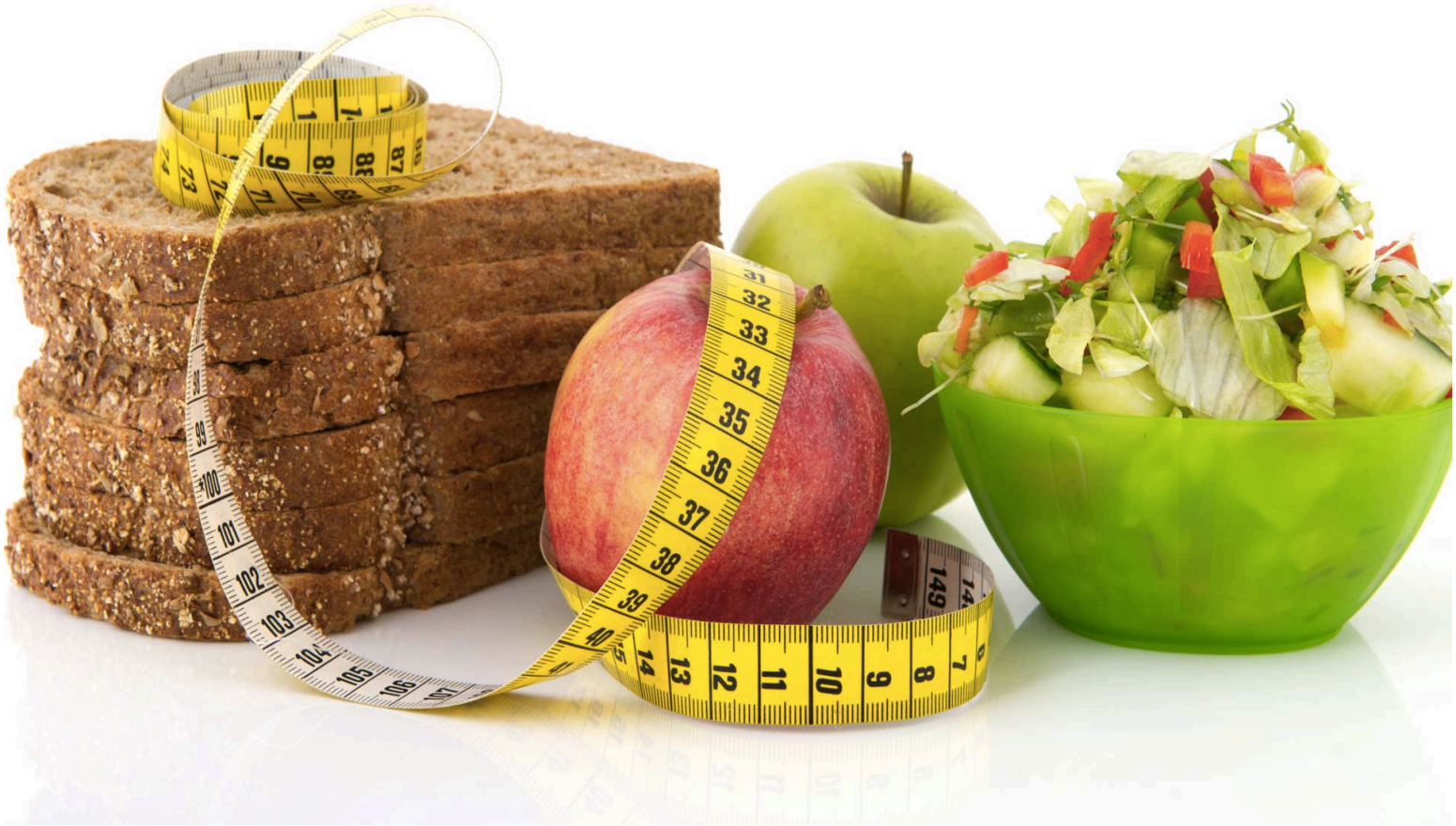
Evolution av Dolk

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

Prestasjon eller presentasjon

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

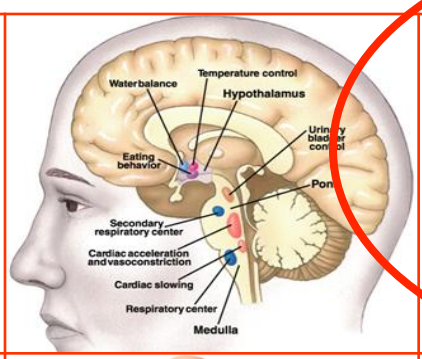
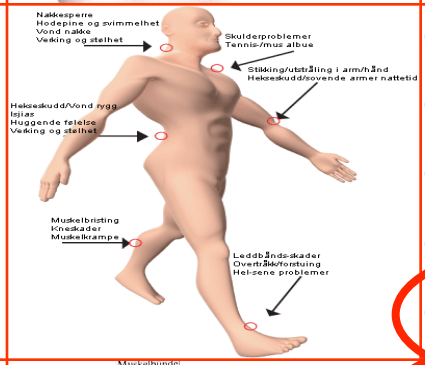
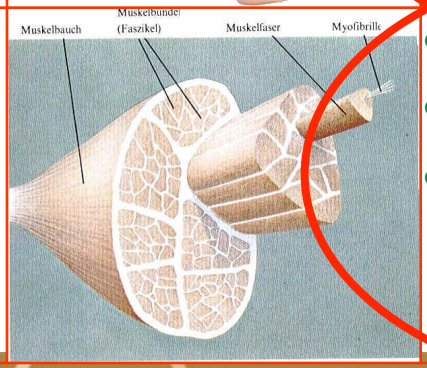
Når sunt blir usunt – hva er smart for meg ?



Kosthold i et helhetsperspektiv

NORGE

Olympiatoppen Vest

Hodet		• Mat er følelser • Mat er trivsel • Mat er sosialt • Mat er samvittighet
Kropp		• Energibalanse • Forebygge skader • Forebygge sykdom • Kroppssammensetning • Vekst
Muskel		• Glykogenlager • Proteinsyntese • Fettnedbrytning

En kropp i vekst og forandring

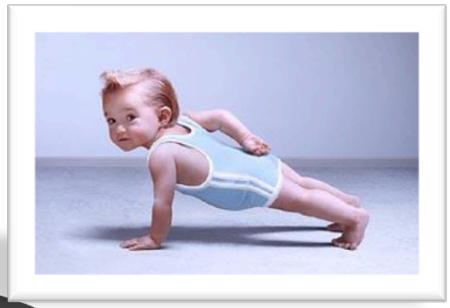
OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

- Store forandringer i puberteten – alder fra 12-19
  - Ulik utvikling blant jenter og gutter
    - Fysiologisk
      - O2
      - Fettvev
      - Hemoglobin
      - Muskelvekst og muskelstyrke
      - ”Armer og bein”
  - Prestasjoner og resultat
  - Ny utfordring for utøver og trener/foreldre
- TÅLMODIGHET
- VÆR TRYGG
- TENK ENKELT

Hva skaper en god utøver?

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

- Talent
- Trening
- Kosthold
- Restitusjon
- Motivasjon
- Fravær av sykdom og skader
- Utstyr



Kostholdets betydning i idrett

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

Generell ernæring - hvor begynner vi

- Kunnskap om
  - Hvorfor vi må spise
  - Inntak/mengde
  - Næringsstoffer
  - Måltidsmønster
  - Matvarevalg

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

Mat er kroppens drivstoff

Mat gir kroppen næringsstoffer

Næringsstoffene forbrenner i cellene og gir kroppen energi

Energi gir kroppen drivstoff

Under aktivitet øker muskelarbeidet som igjen øker behovet for energi

Aktivitet øker behovet for mat og næringsstoffer

Hvorfor bør du som idrettsutøver være opptatt av kosthold?

NORGE

Olympiatoppen Vest

- Et optimalt kosthold med tilstrekkelig inntak av samtlige næringsstoffer og samtidig riktig timing av måltid gir:
  - Større treningskapasitet
  - Raskere og bedre restitusjon
  - Bedre konsentrasjon
  - Godt immunforsvar
  - God helse

De viktige spørsmålene:

- **Når** spise du?
  - Måltidsrytme og timing
- **Hva** spiser du?
  - Matvarevalg

Spis ofte!

- Innta mat og/eller drikke hver 3. time
- Spis 3-4 hovedmåltider daglig
  - Frokost, lunsj, middag og kvelds
- Spis 1-3 mellommåltider etter behov
- Frokost, lunsj og middag skal gi tilnærmet lik energi

✓ 5-6 måltider daglig er bra!

- Tilpass måltidenes størrelse til energiforbruket
  - Spis sakte til du blir mett
  - Unngå å bli "skrubbsulten" mellom måltidene

Spis smart!

Olympiatoppen Vest

- Innta mat og drikke fra alle matvaregrupper daglig:

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

- Bruk tran eller omega-3 tilskudd med vitamin D daglig

Spis grovkarbo – ikke lavkarbo!

NORGE

Olympiatoppen Vest

Brødskiver, havregrøt, kornblanding

Frukt, bær, juice, grønnsaker, smoothies

Potet, pasta og ris

Karbohydrat – det viktigste prestasjonsfremmende tilskuddet

Spis nok proteinrik mat

- Innta protein i alle måltider !!
- Bruk melk eller yoghurt til brød- og kornmåltider
- Bruk proteinrike pålegg: ost, fisk, egg, kylling, magert kjøttpålegg
- Spis en god porsjon fisk, skalldyr, kylling eller kjøtt til middag
- Bruk rent kjøtt (filet) fremfor blandingsprodukter (pølser)

Fett

NORGE
Olympiatoppen Vest

- Det mest energirike næringsstoffet vi har
- 30% av energiinntaket
- Mettet og umettet fett
- Umettet fett er å foretrekke

Fett er viktig fordi:
det er viktig energikilde under lange treningsøkter

- Inneholder livsnødvendige fettsyrer og vitaminer
- Isolerer og støtter indre organer

Kosthold med frukt og grønt

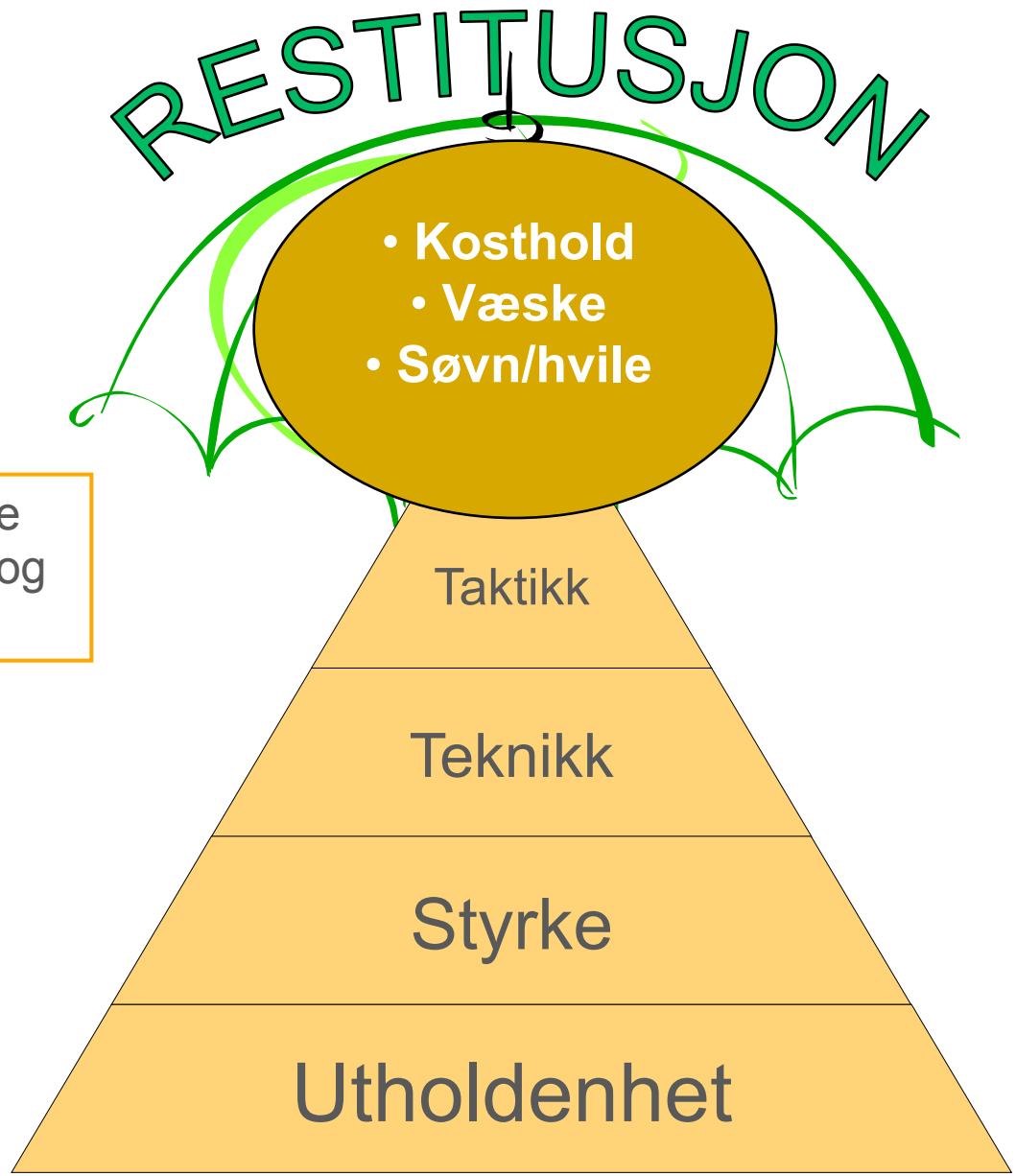
OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

Spis en regnbue hver dag!

Gode væskerutiner

- Drikk nok til å sikre væskebalanse før start
  - minst 5 dl siste 2 timer før start
- Drikk nok under økten slik at du erstatter væsketapet fra svette.
- Drikker vi ikke nok, kan vi fort bli dehydrerte
- Mangel på væske kan bl.a. føre til svekket prestasjon og ytelsesevne
- Få gode drikkevaner!



Optimalisere ferdigheter og prestasjon

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

Før trening/kamp

Under trening

- VANN
- Banan
- Rosiner
- Energibar
- Nøtter
- Smoothie
- Energi- og sportsdrikk

Etter trening og kamp
- RESTITUSJON

NORGE

Olympiatoppen
Vest

- Erstatt væsketapet
  - Drikk minst 5 dl umiddelbart etter
  - Fortsett væskeinntaket de påfølgende timene

- Spis et restitusjonsmåltid <30 min.
  - Bør inneholde mye karbohydrater og litt protein

- Alle bør spise et større måltid 1-2 timer etter trening

Eksempel restitusjonsinntak :

-1 god morgen yoghurt

-5 dl sjokolademelk

-2 brødskiver med hvitost/skinke

-1 yoghurt og en banan

-2 bananer + 3 dl melk

-1-2 energi-/restitusjonsbar

Det finnes ingen snarvei til suksess!

Behovet for energi og karbohydrater avhenger av: intensitet, varighet og mål med øktene/ treningsperiodene!

Kostholdet må tilpasses treningsperioden og individet

Back to basic..

Hva sier de beste utøverne?

Langrennsjentenes råd til unge utøvere

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

- «Back to basic» - gjør det enkelt!
- Overskudd i treninga – spis mer når du trener mer!
- Tren for å få en kropp som skal prestere best mulig, ikke bli tynnest mulig
- Ha trivsel rundt matbordet

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

MAT - SAMSPILLSREGLER

1. Trivsel og ro rundt matbordet

2. «Praten rundt bordet skal IKKE handle om maten på bordet»

Oppsummering

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge

- Matglede og trivsel
- Overskudd i hverdagen og til treningen
- kunnskap om vekst og utvikling
- God helse
- Ingen pille erstatter er godt kosthold
- MÅLTIDSMØNSTER
- Tenk enkelt og hva som er smart for utøveren ☺

Lykke til !