

Kosthold for unge o-løpere

- Prestér bedre med gode matvaner



Anu Koivisto

Klinisk ernæringsfysiolog

anu@olympiatoppen.no

Olympiatoppen



Prestasjonsoptimalisering

Kosthold
Væske
Søvn

Styrke

Teknikk

Taktikk

Utholdenhet



olympiatoppen



Kostholdets betydning i idrett

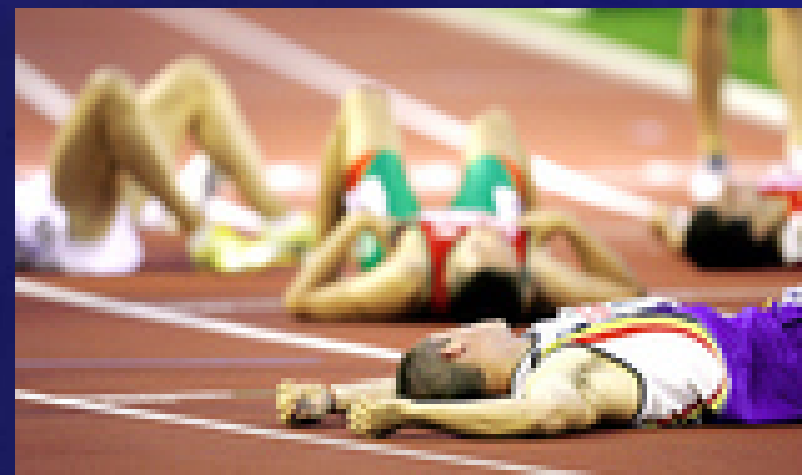
- Økt fysisk arbeidskapasitet
- Raskere og bedre restitusjon
- Bedre konsentrasjon
- Godt immunforsvar
- Optimal kroppssammensetning



Olympiatoppen



Hva er restitusjon?



Olympiatoppen



Hva er god restitusjon?

• Tiltak før aktivitet

- Fornuftig kosthold
- Uthvilt psykisk og fysisk
- Nok søvn
- Væskebalanse
- Kosthold med mye karbohydrater
- God oppvarming

• Tiltak etter aktivitet

- Avslutte med rolig aktivitet, f. eks nedjogg
- Skifte til tørt tøy
- Innta væske
- Innta mat med mye karbohydrat og litt protein
- Spise og drikke godt de neste dagene

Olympiatoppen



Utfordringer

- Tilstrekkelig inntak av mat og drikke før trening og konkurranse
- Tilstrekkelig inntak av væske/sportsdrikk under trening/konkurranse
- Riktig inntak etter trening for optimal restitusjon
- Inntak under samlinger, lengre turneringer
- Tilrettelegging av kosthold på reise



Planlegging!

Olympiatoppen



Måltidsmønster og matvarevalg



Spis ofte!!!!

- Innta mat og/eller drikke hver 3.-4. time
- Spis 3-4 hovedmåltider daglig
- Spis 1-3 små mellommåltider etter behov
- ★ 5-6 måltider daglig er bra !
- Tilpass måltidenes størrelse til energiforbruket
 - ikke overspis til måltidene
 - ikke bli "skrubbsulten" mellom måltidene



Olympiatoppen



Varièr matvarevalget

- Innta mat og drikke fra alle matvaregrupper daglig:
 - Grove brød og kornvarer
 - Poteter, ris og pasta
 - Grønnsaker
 - Frukt og bær
 - Fisk, fjærfe, kjøtt og egg
 - Melk, yoghurt og ost
 - Matfett (margariner og vegetabiliske oljer)
- Bruk tran eller omega-3/ D vitamin preparater daglig



Olympiatoppen



Tallerkenmodell -utholdenhet

Middag

- 1/4 fisk, kylling, kjøtt
- 1/4 grønnsaker eller salat
- 1/2 ris, pasta eller poteter

Dessert

- Frisk frukt, fruktsalat, yoghurt

Mellommåltider

- Frisk frukt, nøtter
- Yoghurt, smoothies
- Kornblanding



Karbohydtrat



Karbohydrat

- Jo høyere intensitet desto viktigere blir karbohydrater som energikilde
- Karbohydrater fra mat brytes ned til glukose i kroppen
- Glukose lagres som energi (glykogen) i lever og musklene



Karbohydratlagre i kroppen tømmes under trening og må refylles !

Olympiatoppen



Spis nok karbohydratrik mat

- Spis 2 måltider med brødmatt eller kornblanding daglig
- Velg grovt brød
- Bruk mye pasta, ris og/eller potet til middagsmåltider i dagene før konkurranser
- Drikk juice til korn- og brødmatt
- Spis salat/grønnsaker til middag
- Bruk frukt som mellommåltid



Sukker og godteri



- "Tom energi"
 - Inneholder ingen andre viktige næringsstoffer enn karbohydrat
 - Påvirker blodsukkeret

100g smågodt

=

2 grove brødkiver med ost, skinke og paprikaskiver

1 glass ekstralett melk

1 appelsin

OBS! Sportsdrikke eller saft under lange og harde treningsøkter!

Olympiatoppen



Velg næringsrike KH-produkter

- Grovt brød - gjerne med rug, havre og bygg
- Kornblandinger - uten tilsatt sukker og fett
- Pasta, ris, nudler
- Grønnsaker
- Melkeprodukter med frukt
 - fruktyoghurt, smoothies
- Sportsprodukter skal kun brukes i trening/konkurransen



Olympiatoppen





Protein

Spis nok proteinrik mat



- Innta protein i alle måltider !!
- Bruk melk eller yoghurt til brød- og kornmåltider
- Bruk proteinrike pålegg: fisk, egg, kylling, magert kjøttpålegg
- Spis fisk, skalldyr, kylling eller kjøtt til middag
- Bruk yoghurt, drikeyoghurt og smoothies som mellommåltid



Olympiatoppen



5 om dagen



Minst 5 porsjoner frukt/grønt daglig

- 1 glass appelsinjuice til frokost
- Grønnsaker som pålegg på brødkiver
- 1 frukt/gulrot som mellommåltid
- 1 banan etter trening
- 1 porsjon salat eller grønnsaker til middag



* 750 gram ; 3 x grønnsaker og 2 x frukt

Olympiatoppen



Kalsium



Benmasse og kalsium

- Kalsium er viktig for benbygning
- D-vitamin hjelper kalsium opptak
- Maksimal benmasse (BMD) oppnås i 25-35 års alderen, reduseres deretter
- **Faktorer som påvirker BMD:**
 - Tilstrekkelig kalsium inntak
 - Vektbærende fysisk aktivitet
 - Hormoner (regelmessig menstruasjon)

Olympiatoppen



Pass på kalsiuminntaket

- Innta til sammen 3 enheter meieriprodukter daglig
 - 1 glass melk/melkedrikker
 - 1 beger yoghurt
 - ost til 1 brødslike
- Spis sardiner, fiken, mandler noen ganger i uken

➤ Sikre kalsium opptaket

- Sørg for tilstrekkelig inntak av vitamin D
 - 400-500 g fet fisk i uken
 - 1 bs el 2 kapsler tran daglig



En vanlig dag...

- Frokost kl 6.30
 - Havregrøt med melk og frukt
 - Brød, knekkebrød med
 - Kokt egg, skinke/spekeskinke, ost
 - Kornblanding med melk/yoghurt
 - Juice/Frukt
 - Kaffe
 - OBS! Lag en stor matpakke å ta med



...En vanlig dag...

- Mellommåltid
 - Yoghurt og frukt
 - Brødsiver med pålegg
- Lunsj kl 12
 - Varm mat
 - Brødmat (matpakke)
 - Noe grønt (salat, kokte grønnsaker)
 - Melk, juice, eplemost, Biola
 - Frukt til dessert



Olympiatoppen



...En vanlig dag...

- Mellommåltid kl 15
 - Kornblanding med melk
 - Brød/knekkebrød m/ pålegg
 - Yoghurt, Biola
 - Frukt
 - Nøtter
 - Smoothie
- Trening: husk å drikke (vann, soft, sportsdrikke)
- Restitusjonsmåltid



...En vanlig dag...

- **KI 18-19 Middag:**
 - 1/2 pasta, ris, potet
 - 1/4 kylling, fisk, kjøtt
 - 1/4 grønnsaker
 - + drikke

- **Kveldsmat:**
 - Brød/knekkebrød, kakao
 - Frukt



Kostråd for trening og konkurranse



Før trening og konkurranse

- Spis siste måltid 2-3 timer før
- Spis et karbohydratrikt måltid med noe protein
 - Grovt brød med ost/fisk/kjøtt/egg
 - Kornblanding med melk/yoghurt
 - Middag med mye ris/pasta/potet
- Drikk nok til å sikre væskebalanse
 - minst 5 dl siste 2 timer før start
- Spis gjerne et lite måltid ½-1 t før start v/ behov
 - Banan, ½-1 skive med pålegg, liten yoghurt, 1 ne
rosiner

Olympiatoppen



Under trening og konkurranse

- Drikk vann på alle økter som varer under 60 min
- Begynn å drikke så raskt som mulig
 - Drikk i små porsjoner (1-2 dl hver 15-20min)
 - Husk å bruke egen flaske



Olympiatoppen



Praktiske råd - væske

- Lag gode drikkerutiner
- NB! Drikkerutiner for utenlandsopphold!
- Ha alltid en vannflaske tilgjengelig på bussen, på hotellrommet, på trening osv
- Drikke med smak kan øke inntak!!
- Drikke med karbohydrater kan fremme prestasjon



Under trening og konkurranse

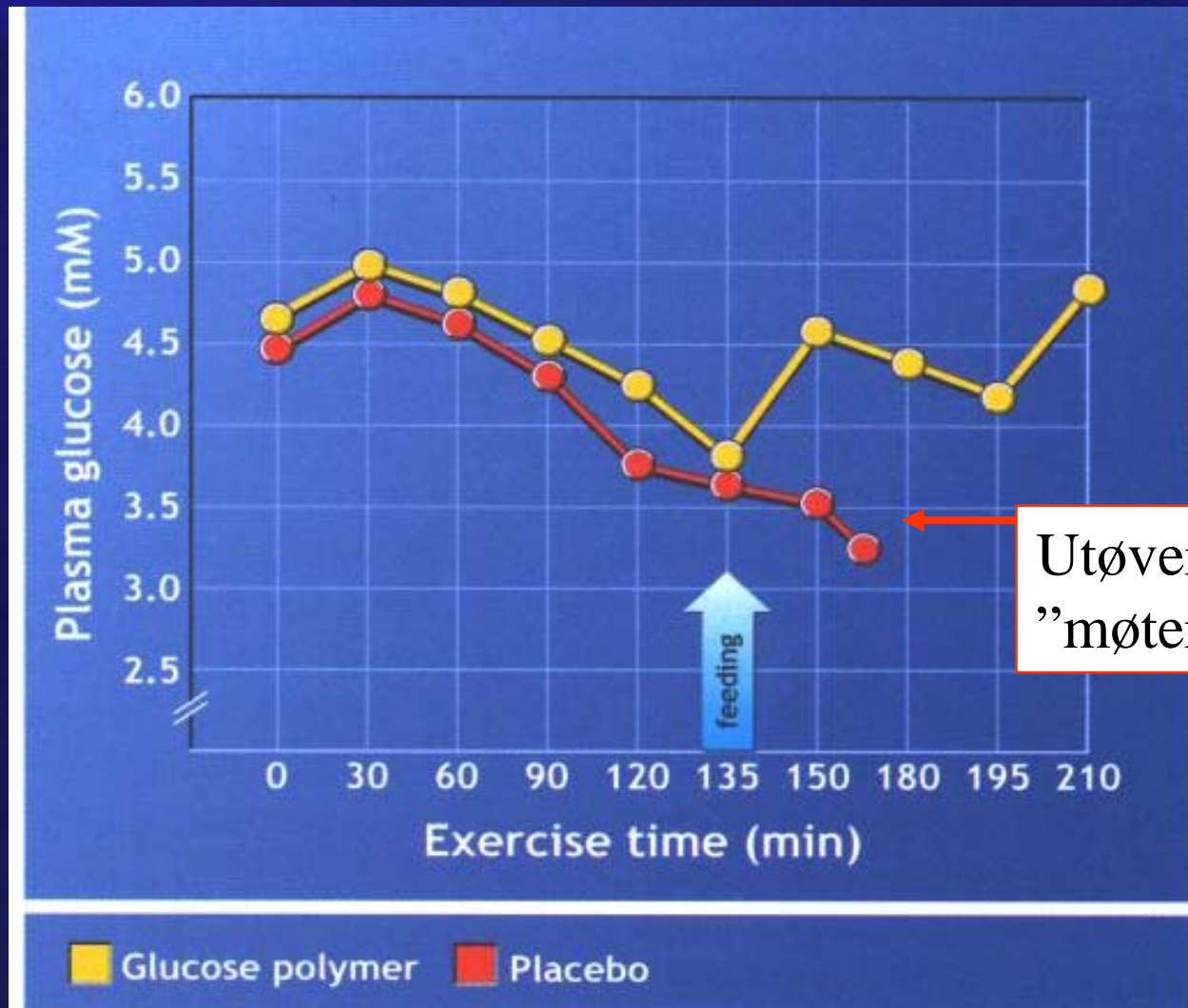
- Innta karbohydrat på økter over 60-90 min
(avhengig av intensitet)
 - Svak saft
 - Sportsdrikke
 - Banan, rosiner etc
- 30-60g/time (ACSM 2009)
- Bruk gjerne drikkebelte



Olympiatoppen



Efekten av inntak av karbohydrat på blodsukkeret under trening



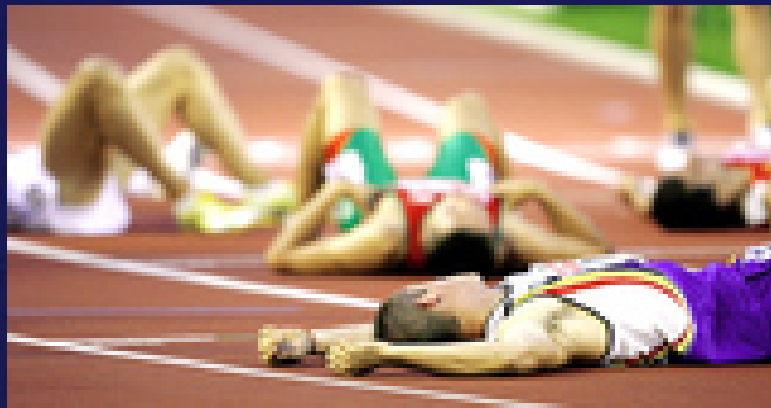
Utøveren
"møter veggen"



open

Etter trening og konkurranse -RESTITUSJON

- Drikk så raskt som mulig etter trening/kamp
 - Drikk minst 0,5 l umiddelbart etter økta
- Restitusjonsmåltid
 - Spis et lite måltid etter trening (<15-30min)
 - Optimal innhold: 50g KH, 10g protein

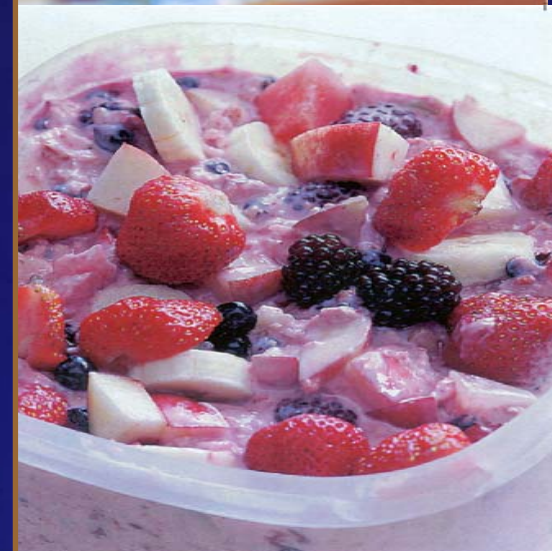


Olympiatoppen



Noen eksempler

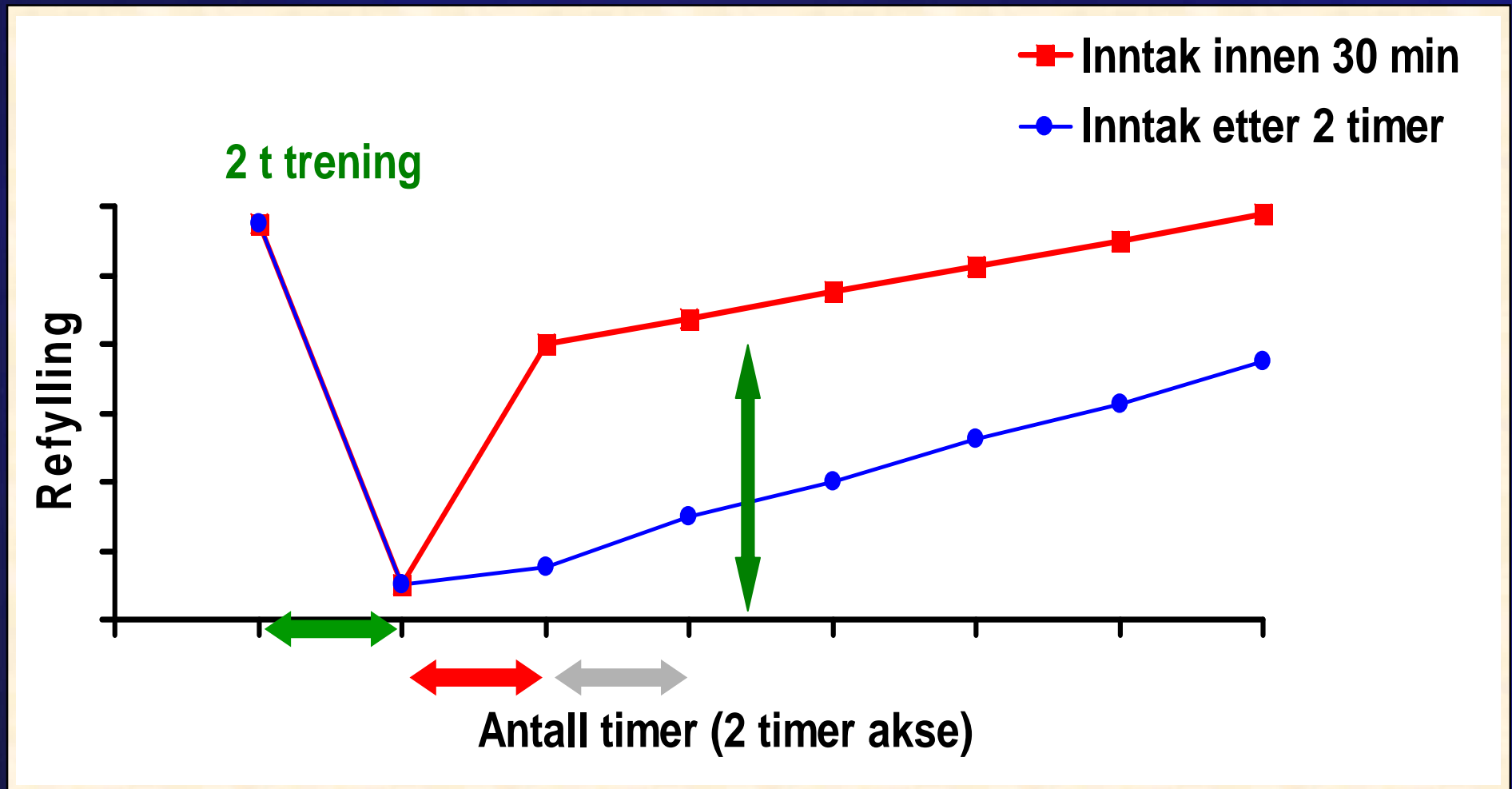
- 1-2 glass sjokolademelk
- 3 dl drikkeyoghurt
- 2 skiver brød med hvitost
- 2 skiver brød med skinke
- 1 sportsbar med KH og protein
- 1 dl rosiner og 1 stort glass melk
- 2 bananer og 1 stort glass melk
- 1 God Morgen yoghurt



Olympiatoppen



Restitusjonsinntak gir rask refylling og optimale forhold i vev



Enkle tips til konkurranse dag

- Hold måltidsrytme!
- Spis solid frokost
- Ta med stor matpakke og nok med drikke
- Spis flere snacks i løpet av dagen (mellom øvelser/oppvarming, rett etter løp osv)
- "Snack-bag"
- Er du nervøs, flytende næring er ofte enklere å få i seg



Olympiatoppens faktaark

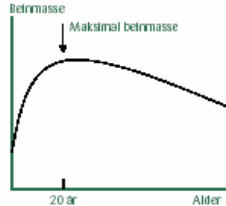
Tar for seg forskjellige problemstillinger innen idrett og ernæring

www.olympiatoppen.no

OLYMPIATOPPEN fakta om **Beinelse for kvinnelige idrettsutøvere**

Enkelte idrettsutøvere er ekstra utsatt for å få lav beinmasse. Dette kan medføre trethetsbrudd i løpet av idrettskarrieren og/eller resultere i beinskjørhet (osteoporose) senere i livet. Bortfall av menstruasjon og lavt energi- og kalsiuminntak er noen av risikofaktorene for å utvikle beinskjørhet.

Maksimal beintetthet
Den høyeste beintettheten oppnås i alderen 20-30 år. Blåse jener, kalsiuminntak i kosten og fysisk aktivitet avgjør hvor høy beintettheten blir og dermed risikoen for beinskjørhet senere i livet.



Risikofaktorer for beinskjørhet
De viktigste risikofaktorene for beinskjørhet er vist under. Du kan ikke endre din genetikk, men du kan forebygge tap av beinmasse ved å få i deg nok kalsium, vitamin D og drive regelmessig vekstberende aktivitet.

Risikofaktorer	
Arv	Mor eller bestemor med beinskjørhet
Kosthold	Lavt kalsiuminntak Lavt D-vitamin inntak Høyt proteininntak
Livsstil	Lite vekstberende aktivitet eller styrketrening Sigarettøyking
Annet	Uregelmessig menstruasjon Tidlig overgangsalder Innløst medikamenter (Teks, steroider)

Hva er beinskjørhet?
Bein er aktivt vev som blir kontinuerlig brutt ned og bygget opp igjen. Beinets tetthet er en tåntand hvor størrelsen i beinvevet er svekket, og dette øker risikoen for brudd. Styrken til beinvevet kan måles ved en beintetthetsmåling.

Hos kvinner øker tapet av beinmasse raskt etter overgangsalderen fordi kvinnens østrogennivå synker. Østrogen er et hormon som beskytter skjelettet mot avkalkning, og et lavt nivå i overgangsalderen fører derfor til tap av beinmasse. Dette ser vi blant annet hos kvinnelige idrettsutøvere som mister menstruasjonen, og hos kvinner som utvikler spiseforstyrrelsen anorexia nervosa. Dette er uvanligvis av alder, og beinskjørhet er derfor ikke bare en sykdom som rammer eldre kvinner. Beinets tetthet forebygges ved å oppnå maksimal beintetthet.

Trening for optimal beinelse
Idrettsutøvere har en høyere beinmasse enn de som er inaktive, fordi de har en større belastning på skjelettet gjennom trening. Likevel har kvinnelige utøvere med bortfall av menstruasjon et tap av beinmasse på grunn av østrogenmangel.

Den beste innvingen for å styrke skjelettet er trening hvor skjelettet er vekstberende eller styrketrening. Noen studier viser at vekstberende fysisk aktivitet kan beskytte skjelettet mot tap av beinmasse. Dette er imidlertid kun vist i krefter hvor skjelettet blir utsatt for store krefter, som i turn. Idretter hvor det er lite vekstberende aktivitet, som i sykling og svømming,

Olympiatoppen



Sunn Jenteidrett



[! BLOGG](#)

[! NYHET](#) | TRENERSEMINAR TRONDHEIM
Les mer ▶



SPISEPROBLEMER?
HVA KAN JEG GJØRE? ▶



MATPRAT
FOR IDRETTSJENTER ▶

**MINE
FAVORITTER**
SE JENTENES FAVORITTMAT



Ett prosjekt i samarbeid med:  NORSK TIPPING

 **481 54 444** | BEKYMRINGSTELEFONEN FOR SPISEPROBLEMER