Kosthold
- for unge idrettsutøvere

Utarbeidet av ernæringsavdelingen ved Olympiatoppen

OLYMPIATOPPEN

Rebekka og Martin

Dette er Rebekka og Martin. De er unge idrettsutøvere som driver med langrenn og fotball. De har mange spørsmål om kosthold i forhold til trening. Det første de lurer på er hvorfor mat er spesielt viktig for idrettsutøvere?

Mat er kroppens drivstoff

- Mat gir kroppen næringsstoffer
- Næringsstoffene gir kroppen energi
- Energi gir kroppen drivstoff
- Trening er muskelarbeid som øker behovet for energi
- Trening øker behovet for mat og næringsstoffer

Mat = viktige næringsstoffer

- Karbohydrater
  - Gir kroppen energi og fiber
- Fett
  - Gir kroppen energi og livsnødvendige fettsyrer

- Protein
  - Gir byggemateriale til muskler og vev
- Vitaminer
  - Er livsnødvendige stoffer som hjelper kroppen til å bruke de andre næringsstoffene på riktig måte
- Mineraler
  - Er livsnødvendige stoffer som er med på å bygge og vedlikeholde kroppen

Trening = økt behov

- Trening øker behovet for energi og næringsstoffer
- Ved å spise mat som inneholder alle næringsstoffene, får du mer energi og mer utbytte av treningen din
- Du kan trene lenger og hardere og dermed blir du en bedre idrettsutøver
- Når du trener mye – trenger du mye mat!!

Karbohydrat

Rebekka lurer på:

Hvorfor er karbohydrater så viktig for idrettsutøvere?

Karbohydrat

- Karbohydrater er viktig fordi de gir musklene rask energi slik at du klarer å løpe raskt, klatre fort, løfte tungt og hoppe høyt

- Under middels til hard trening er karbohydrater kroppens viktigste energikilde

- Derfor trenger idrettsutøvere mye karbohydrat

Spis mye karbohydratrik mat

- Spis minst 2 måltider med brødmat eller kornblandinger daglig
- Skjær tykke brødskiver
- Drikk melk og juice til brød- og kornmåltider
- Spis poteter, ris eller pasta til middag
- Spis alltid grønnsaker til middag
- Bruk frukt som mellommåltid
- Spis frukt etter trening

Sukker

Rebekka har hørt at sukker er et karbohydrat, og lurer på:

Trenger idrettsutøvere dermed mye sukker?

Sukker - Godteri

- Sukker er et karbohydrat, men inneholder ingen av de andre næringsstoffene vi trenger. Så det er ikke sunt å spise seg mett på bare sukkerholdig mat.

- Trenger man ikke karbohydrater når man trener?
  - Jo, det gjør man, men det kan man få gjennom å spise brødmat, kornblandinger, frukt og juice.

- Det finnes sunnere alternativer til godteri;
  - For eksempel; tørket frukt, nøtter, yoghurt, bær og frukt
  - Spis godteri en gang i uka f.eks lørdagsgodt

Sukker - Brus

- Brus inneholder mye sukker.

- Dette er det vi kaller ”tomme kalorier” ettersom det vil gi kroppen energi, men ingen andre av de viktige næringsstoffene.

Brus er ikke tørstdrikk, men en kosedrikk!!

Sammenligning:

1/2 liter brus	**25 sukkerbiter**
1/2 liter litago sjokolademelk	**10 sukkerbiter**
½ liter vann	**0 sukkerbiter**

Protein

Martin lurer på om det er andre næringsstoffer som maten bør inneholde:

Er protein og fett viktig for idrettsutøvere?

Protein

- Protein er kroppens byggesteiner
- Proteinets hovedfunksjoner er å bygge opp og reparere celler og vev, f. eks muskler
- Idrettsutøvere som er i vekst og trener mye, trenger mer protein enn de som ikke trener
- Spis derfor litt protein til hvert måltid

Spis nok proteinrik mat

- Bruk melk eller yoghurt til brød- og kornmåltidene
- Spis gjerne proteinrike pålegg som skinke, kjøttpålegg, fiskepålegg og egg på brødskivene
- Spis fisk, kylling eller kjøtt til middag
- Speilegg, omelett eller kokt egg kan være raske middagsalternativer
- Bruk yoghurt, drikkeyoghurt og smoothies som mellommåltider

Fett

Fett er viktig fordi

- Viktig energikilde under lange treningsøkter
- Inneholder livsnødvendige fettsyrer og vitaminer
- Isolerer og støtter indre organer

Det er 2 typer fett

1) Sunt fett = umettet fett
   - tran
   - fet fisk og fiskepålegg
   - myk margarin
   - oljer (f. eks olivenolje)
   - nøtter
   - avocado

2) Usunt fett = mettet fett og transfett
   - helmelk
   - ost
   - rømme
   - smør
   - fett i kjøttdeig og pølser
   - kjeks og kaker
   - potetgull og pommes frites

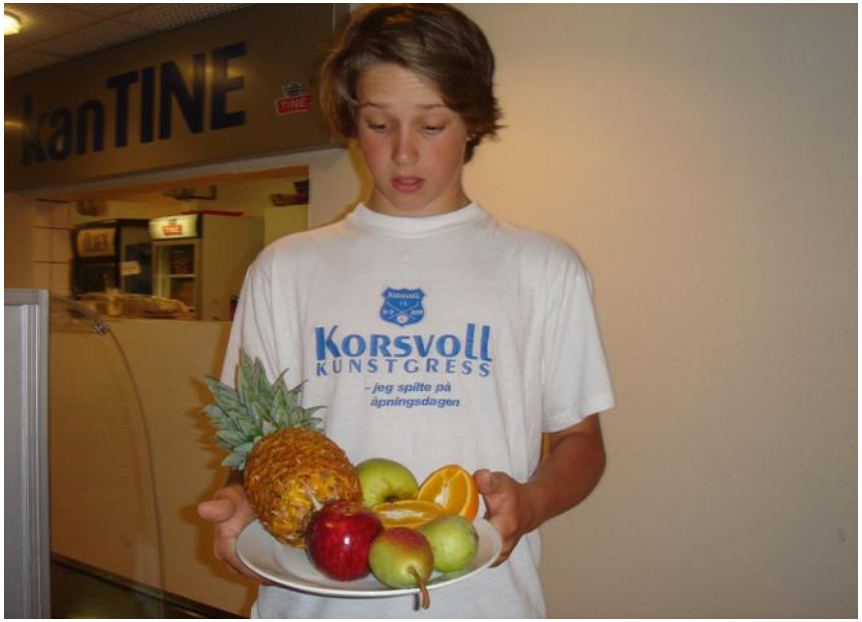
Velg det beste fettet

- Du bør velge mest
  - Fet fisk (laks, ørret, sild, makrell)
  - Fiskepålegg
  - Rent kjøtt som f. eks kylling
  - Olje
  - Myk margarin
  - Nøtter

- Du bør velge minst
  - Smør
  - Helmelk
  - Fet ost
  - Kjøttdeig og pølser
  - Potetgull og pommes frites
  - Kjeks og kaker

Frukt og grønnsaker

Martin er usikker på en ting:

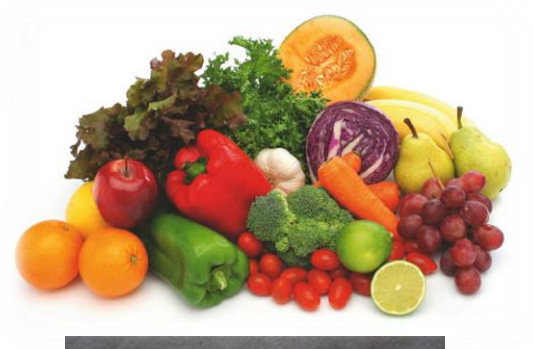


Hvor mye frukt og grønnsaker må jeg egentlig spise hver dag?

Frukt og grønnsaker

- Frukt og grønnsaker inneholder viktige næringsstoffer og antioksidanter:
  - Som forebygger sykdom
  - Som er gunstige ved trening
- Idrettsutøvere, og alle andre, bør spise fem porsjoner frukt og grønnsaker hver dag!

5 frukt og grønt om dagen



- Du bør spise 5 porsjoner frukt og grønt hver dag
  - 3 porsjoner grønnsaker
  - 2 porsjoner frukt

- Eksempel på 5 om dagen
  - 1 glass appelsinjuice om morgenen
  - Paprika, agurk, tomat i matpakken
  - 1 banan etter trening
  - 1 porsjon salat eller grønnsaker til middag
  - 1 middels stor gulrot som mellommåltid

Fruktsmoothie og fruktsalat

- Blå fløyel
  - 2 dl biola blåbærdrikk
  - 1 banan
  - 2 dl blåbær, frosset
- Gul drøm
  - 2 dl frossen frukt (melon, ananas el)
  - 2 dl melonyoghurt
  - 1 dl appelsinjuice
  - 1 banan

- Fruktsalat
  - Del opp forskjellige frukter i små biter (f.eks eple, pære, melon, banan, drue) og ha i en stor bolle
  - Ha gjerne i rosiner og/eller nøtter
  - Serveres med yoghurt over eller ved siden av

Kalsium

Rebekka lurer på:

Hvorfor det er viktig å drikke melk?

Melk og meieriprodukter = mye Kalsium

- Kalsium er viktig for skjelettet
- Alle unge idrettsutøvere bør drikke melk og spise ost hver dag
- Eksempel på bra kalsiuminntak
  - 2 glass melk
  - Ost på 2 brødskiver
  - 1 yoghurt som mellommåltid eller etter trening

Måltidsrytme

Hvor ofte bør jeg spise?

Spis ofte!

- Idrettsutøvere må spise ofte for å få i seg nok energi og for å prestere godt

- Spis 4 hovedmåltider hver dag
  - frokost
  - lunsj
  - middag
  - kveldsmat

- I tillegg kan du spise mellommåltider
  - brød, knekkebrød, frukt, gulrot, yoghurt
    - i et friminutt på skolen
    - etter skolen
    - etter trening
    - før du legger deg

En vanlig dag for Rebekka

- FROKOST
  - kl 07: kornblanding med melk, banan og kiwi
- LUNSJ
  - På skolen ca kl 11: matpakke med grovt brød, skolemelk og frukt
- MELLOMMÅLTID
  - Etter skolen: Yoghurt og tørket frukt og nøtter
- MIDDAG
  - kl 1530: Kjøtt med poteter og salat. Fruktsalat til dessert.
- Fotballtrening kl 17-19
- MELLOMMÅLTID
  - Banan og et glass melk
- KVELDS
  - Rundstykker med makrell i tomat og juice.

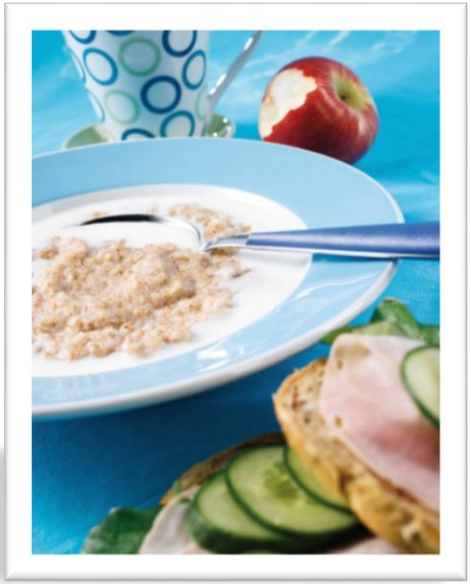
En vanlig dag for Martin

- FROKOST
  - Kl 0600 Havregrøt med rosiner og melk.
- Gå med aviser 0630-0730 (2 x i uken)
- MELLOMMÅLTID
  - Kl 0930 på skolen: Grovt rundstykke med pålegg.
- LUNSJ
  - Kl 1130 på skolen: Matpakke med grovt brød, skolemelk og frukt.
- MELLOMMÅLTID
  - Kl 15 når han kommer hjem fra skolen: Yoghurt med kornblanding.
- Skitrening kl 16-18
  - En banan like etter trening og drikkebelte med svak saft.
- MIDDAG
  - Kl 19: Pasta med kylling og wok-grønnsaker.
- KVELDS
  - Kl 21: Knekkebrød med brunost, melk og tørket frukt.

Kosthold ved trening

Så hva bør vi egentlig spise før, under og etter trening da?

Spis og drikk før trening



- Spis et måltid 2-3 timer før trening
  - 2-3 brødskiver med ost og kjøttpålegg + 1 glass melk eller juice
  - Kornblanding med lettmelk og frukt
  - Havregrøt med lettmelk og fruktjuice

- Spis eller drikk et lite måltid 1 time før trening hvis du er litt sulten
  - Fruktsalat med yoghurt
  - Fruktsmoothies eller drikkeyoghurt
  - Frukt eller fruktjuice
  - Brødskive med pålegg
  - Yoghurt og korn/havregryn og melk

Drikk (og spis) under trening

- Drikk på alle treningsøkter
- Drikk før du blir tørst!
- Bruk din egen drikkeflaske
- Drikk vann hvis treningsøkten varer i 1 time
- På harde treningsøkter som varer mer enn 1 time, bør du få i deg litt karbohydrat
  - Spis banan eller rosiner
  - Drikk svak saft

Spis og drikk etter trening

- Etter en treningsøkt er det viktig at kroppen raskt får tilført mat og drikke
  - musklene trenger energi og næringsstoffer til å bygges opp igjen etter treningen

- Spis et måltid innen 1 time etter treningen
  - 1 banan eller annen frukt
  - 1 yoghurt
  - 1 stort glass appelsinjuice
  - 1 brødskive med pålegg
  - Kornblanding med lettmelk

Væskeinntak

Både Martin og Rebekka vil ha gode resultater på idrettsbanen, og vil vite:

Hvor mye drikke trenger kroppen for å prestere best mulig?

Vann

- Uten drikke duger helten ikke!
- Kroppen består av 60% vann
- For å kunne prestere bra på trening og i konkurranser må kroppen få nok væske
- Når du svetter mye, trenger du ekstra mye væske
- Når det er varmt, trenger du mer væske

Væskebehov

- Utenom trening bør du drikke minst 2 liter hver dag
- Vann er den beste tørstedrikken!
- Idrettsutøvere må drikke under og etter trening for å erstatte væsketapet som skjer under treningen
- Start å drikke med en gang treningen begynner og drikk litt av gangen med korte mellomrom

Oppsummering: idrettskosthold

- En god idrettsutøver planlegger kostholdet sitt på samme måte om han/hun planlegger treningen sin

Hvilken mat idrettsutøveren spiser er avgjørende for hvor mye energi kroppen har under trening og konkurranse

Konklusjon: Idrettskosthold

- Mye og hard trening krever mye mat og mye karbohydrater som f.eks
  - Grove brødskiver
  - Kornblanding/havregryn
  - Fullkornspasta/ris/potet
  - Frukt og grønnsaker

- Det finnes ingen snarvei til suksess – for å bli best i en idrett kreves mye hard trening og mye bra mat!!

LYKKE TIL MED KOSTHOLD OG TRENING!!