

Optimera kosten som idrottare!

Emma Lindblom
health@emmalindblom.com



Vem jag är!

Riksidrottsförbundet: Elitidrottsavd. Idrottsnutrition

Bachelor & Master: Exercise Science, Post bacc: Nutrition



IOC Sport Nutrition diploma.

Registered Dietitian, Leg. dietist

Certified Diabetes Educator, USA TF Certified Track&Field Coach

Certifierad personlig tränare: Funktionell träning, kettlebells, pilates,

Samarbetar med: Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH), SISU idrottsböcker, Springtime Travel, Bosön konf. The Academy

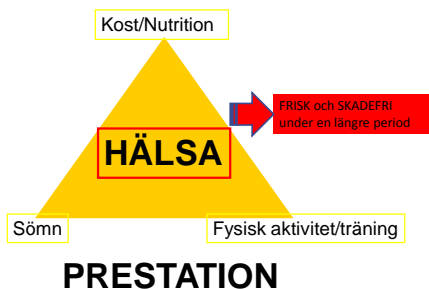
Författare Bosöns Kokbok & Träna för en svensk klassiker, SISU idrottsförlaget

Kostexpert Runner's World

Idrott: Friidrott – medeldistans (EAI, Västerås Friidrott, U of H)



Den Gyllene Triangeln



Nyckeln till framgång...

BALANS

PLANERA

Vilka trender ser man hos aktiva idag?

Idrottare äter generellt för lite.

Idrottare äter lite kolhydrater

Idrottare äter för mycket protein

Idrottare/aktiva hämtar information i media och bloggar.

Återhämtningsmål viktigare än träningen



Ska man följa alla råden i media?

Vad är bra vanor... för dig?

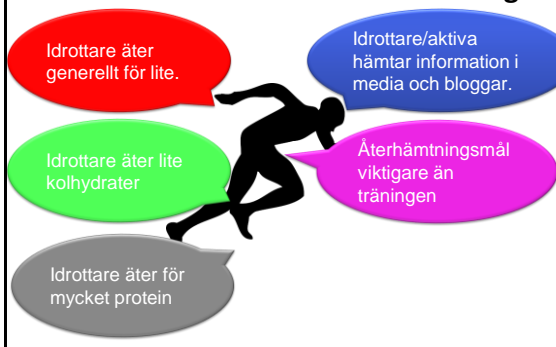
- Det finns 1000-tals träning, kost och hälsa tips!
- Alla tips är kanske inte riktade till dig...
- Våra idrottare hör/ser allt.
- Är du en förebild?



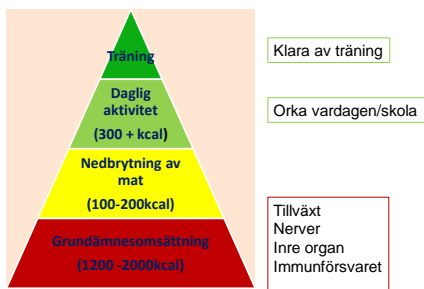
En idrottare vill optimera allt! Vad kan man göra för att bli bättre?

1. Hälsa ... så man kan träna, slippa skador, sjukdom etc.
2. Träna
3. Sov- och matvanor
4. Ergogena hjälpmedel
 - Lagligt
 - Kontaminering
 - Vetenskapligt

Vilka trender ser man hos aktiva idag?



Maten (energin) behövs till...



Daglig total energiomsättning

Energiåtgång	
Kvinna (18-30 år)	2000 kcal
Man (18-30 år)	2600 kcal
Flicka 14-17 år	2300 - 2400 kcal
Pojke 14-17 år	2600 - 3200 kcal
Idrottare (kvinna)	2500 - 5000 kcal
Idrottare (man)	3000 - 8000 kcal

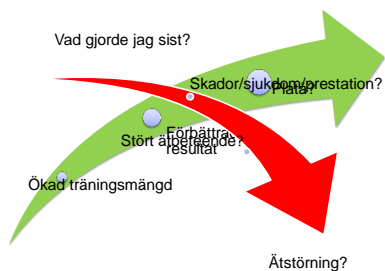
Energibalans

Energitillgänglighet

Energiintag - Energiförbrukning

Äta mindre = viktnedgång?

Observation



Vad händer om du inte har balans?

Äter för mycket

- Mängden fett ökar
- Stresshormoner ökar
- Risken för skador ökar
- Belastningen på leder, ligament och senor ökar
- Mentala hälsan försämras

Äter för lite

- Låg tillgång på energi
- Musklerna bryts ned
- Metabolismen ↓
- Vätskebrist
- Försämrad reglering av kroppstemperatur
- Skador/sjukdom
- Trötthet/apati



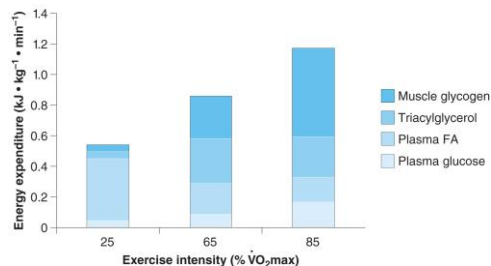
Energi- och näringsbalans

Gör rätt val...

- Lika mycket energi
- Vem har mest näring?
- Vilken blir du mätt av?



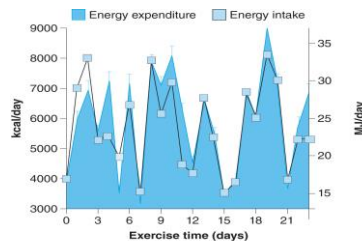
Varifrån får jag energin när jag tränar?



© 2010 Human Kinetics. From Romijn et al., 1995.

Periodisering:

Kost ska matcha träning; dag/vecka/månad/år/4år



© 2010 Human Kinetics. Reprinted by permission from Saris et al., 1989.

Matintag - Tour the France cyklist


Sport Nutrition 2nd ed, Jeukendrup/ Gleason

Hur mycket behöver man?

- **Kolhydrater:**
 - Lätt träning 3-5g/kg kroppsvikt/dag
 - Medel träning 5-7 g/kg/dag (1hr/dag)
 - Hög 6-10 g/kg/dag (1-3hr/dag)
 - Tung: 8-12 +g/kg/dag (4-5hr/dag)
- **Protein:** 0.8– 2g/kg/dag
- **Fett:** ---- (täcka energibehov)

Carbohydrates for training and competition. Burke et al.(2011)

Vilka trender ser man hos aktiva idag?



- Idrottare äter generellt för lite.
- Idrottare äter lite kolhydrater
- Idrottare äter för mycket protein
- Idrottare/aktiva hämtar information i media och bloggar.
- Återhämningsmål viktigare än träningen

Fibrer!

Mer är inte alltid bättre!

Många idrottare äter mer än dubbelt de rekommenderade intaget 25-35g




Vad händer om man tar bort kolhydraterna?

- Ökar frekvensen av förkylningar och infektioner
- Risk för brist på mineraler och vitaminer
- Låga testosteron/östrogenhalter
- Mindre mängd muskelmassa
- Ökar risken för skador
- Problem med magen

Sötsug och godis... på kvällen eller eftermiddagen?

- Energibrist?
- Sammansättning?
- Slarvar med måltiderna?
 - Huvudmål
 - Mellanmål
 - Återhämtning

Vilka trender ser man hos aktiva idag?



- Idrottare äter generellt för lite.
- Idrottare äter lite kolhydrater
- Idrottare äter för mycket protein
- Idrottare/aktiva hämtar information i media och bloggar.
- Återhämningsmål viktigare än träningen

Hur mycket protein behövs?

> 2 dl mjölk = 7 gram Kycklingfile (125g) = ca 29 gram Ägg = 6 gram

Normalt aktiv person 60 kg (0.8g/kg/dag)	Idrottare 60 kg (1.5g/kg/dag)
2 dl mjölk + 1 kycklingfile + 2 ägg = 48g	2 dl yoghurt + 1 ägg + 1 kyckling file' + 4 dl mjölk + 1 laxfile = ca 90g

Hur mycket proteiner behöver man?

>2 dl mjölk = 7 gram Kycklingfile (125g) = ca 29 gram 1 ägg = 6 gram

Normalt aktiv person 75 kg (0.8g/kg kroppsvikt/dag) 2 dl mjölk + 1 kycklingfile + 1 laxfile = 60g
 Idrottare 75 kg (1.5g/kg/dag) 2 dl yoghurt + 1 ägg+ 1.5 kyckling file' + 4 dl mjölk+ 1.5 laxfile = ca 112,5g

Hur mycket fett?

- Inte samma exakta siffror som kolhydrater och protein.
- Ca 1-2 g/kg kroppsvikt (25-40 E% av dagliga intaget)
- Täcka energibehovet.



Vätskebalans – ökad prestation

- Individuellt
- Balans
- Klimat och träning ändrar vätskebehovet.
- **1-2% minskad kroppsvikt = sänker prestation i uthållighetssporter**
- Man bör dricka innan, under och efter aktivitet.

Sawka et al. ACSM position stand. Exercise and fluid replacement. Med. Sci. Sport Exerc. Sport Nutrition, From lab to kitchen, Jeukendrup

Timing och bra val

Måltiderna

- När ska man äta?
- **Huvudmål**
 - Frukost
 - Lunch
 - Middag
- Mellanmål?
- Återhämningsmål?

Tider

7.30 Frukost
11.30 Lunch
 15.00 Mellanmål
18.00 Middag
 Äta efter sen träning?
 21 kvällsmål



Vilka trender ser man hos aktiva idag?

Idrottare äter generellt för lite.

Idrottare äter lite kolhydrater

Idrottare äter för mycket protein

Idrottare/aktiva hämtar information i media och bloggar.

Återhämningsmål viktigare än träningen



Återhämningsmål – viktigt mål!

Regel nr 1!
 Fylla kolhydrat...

Är återhämningsmålet viktigare än träning?

- 1.5 gånger vätskan du förlorat.

Återhämningsmål

- | | |
|--|-------------------|
| • 5 dl drickyoghurt
+ 1 banan | 88 g KH
16 g |
| • 5 dl smaksatt mjölk (typ choklad)
+ 1 dl russin | 82 g KH
20 g P |
| • 6 dl sportdryck
+ 1 fralla med ost/skinke | 75 g KH
13g P |
| • 6 dl nyponsoppa
+ 50 g keso | 72 g KH
7 g P |

Mer än mat? Klarar idrottaren grunderna?



RF's kostpolicy – ergogena tillskott

- Tillskott i form av t. ex. kreatin och koffein kan i vissa fall ha en prestationshöjande effekt hos vuxna.
- Eventuell konsumtion av ergogena tillskott, oavsett ålder och idrottslig ambition, ska alltid ske i samråd med specialist.
- **Ungdomar under 18 år avråds bestämt från att använda dessa preparat, då effekter och biverkningar på växande barn och ungdomar ännu inte är kartlagda.**

Bra att veta! Kosttillskott - Kontaminering

- **DU** ansvarar för vad **DU** äter!
- Vanligt med kontaminering!

Börja med något ...ett steg i taget

"Man behöver inte göra ALLT "rätt", men varje steg du tar för en bra hälsa är ett steg som kommer hjälpa dig att må och prestera bättre ☺".

Frågor? Tack för mig!

Emma Lindblom
Health@emmalindblom.com

