

Sunn og økologisk idrettsmat



KARI TANDE-NILSEN
ERNÆRINGSFYSIOLOG
OIKOS – ØKOLOGISK NORGE

21.06.13

Oikos + håndball



- Prosjektsamarbeid Oikos + NHF RI
- Formål
 - ✦ Økt fokus på økologisk og sunn mat innen håndballen
- Bakgrunn
 - ✦ Sunn mat og fysisk aktivitet hører sammen
 - ✦ Håndballbanen – en holdningsskapende arena
 - ✦ Lite sunn mat på håndballarrangementer

Hva er sunn mat?



Hva er økologisk mat?



- Mat dyrket uten bruk av sprøytemidler eller kunstgjødsel
 - Ikke tillatt med kunstige tilsetningsstoffer
- Strengt krav til dyrevelferd
- Bevare miljøet og det biologiske mangfoldet
- Et bærekraftig landbruk for å sikre matforsyning i fremtiden



Sunt kosthold med økologisk mat



- Et økologisk kosthold er basert på rene, næringsrike råvarer → enklere å spise sunt
 - Rene råvarer: frukt, grønnsaker og bær, fisk og sjømat, egg og kjøtt, meieriprodukter, belgvekster (bønner, linser, kikerter), nøtter og frø
 - De som spiser økologisk spiser ofte mer frukt og grønt



Hvorfor sunn mat?



- Barn og ungdom trenger næringsrik mat for optimal vekst og utvikling, for å fremme god helse og forebygge sykdommer
 - Særlig viktig for fysisk aktive → forbruker mer næringsstoffer
 - Behov for mat med riktig energi = næringsrik mat
 - Næringsrik mat = mat med mest mulig næring per gram
- Matvaner dannes tidlig i livet og danner grunnlaget for matvaner senere i livet



Hva er sunn energi?



- All mat inneholder energi, men kilden til energien er det som er avgjørende!
- Våre energikilder er:
 - **Karbohydrater:** lagres i musklene og er musklenes energikilde. Fiberkilde!
 - **Proteiner:** kroppens viktigste byggesteiner, særlig i muskulaturen
 - **Fett:** kroppens energireserver. Riktig type fett inneholder livsnødvendige fettsyrer → omega-3
- ! Energi i mat = kalorier



Sunne energikilder



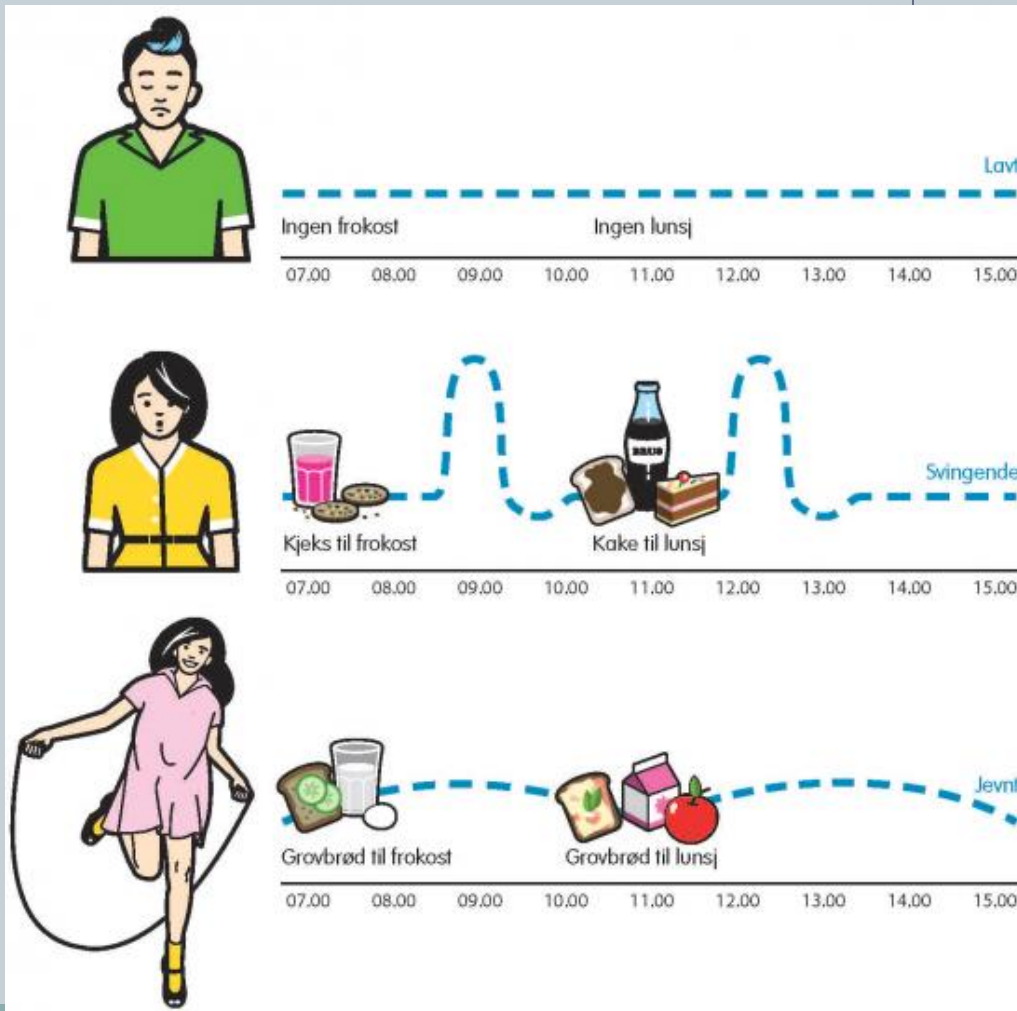
- **Karbohydrater:** mat som vokser i eller over jorda
 - Sunne karbohydrater: frukt, grønnsaker og bær, korn og kornprodukter (grovt brød, knekkebrød, kornblanding), fullkornsris og –pasta
 - Usunne karbohydrater: sukker, hvitt brød, kaker, brus, godteri og snacks
- **Proteiner:** mat som kommer fra dyr
 - Kjøtt, fisk og skalldyr, fugl, egg, meieriprodukter
 - Vegetabilske proteinkilder: bønner og linser, korn, nøtter og frø
- **Fett:**
 - Sunt fett: fet fisk (tran), avokado, oliven- og rapsolje, nøtter og frø
 - Usunt fett: potetgull og snacks, fastfood og annen ferdigmat



Stabilt energinivå



- Næringsrik mat og en jevn måltidsrytme gir et stabilt blodsukker
- Stabilt blodsukker = stabilt energinivå = bedre yteevne



Vitaminer og mineraler «smører» maskineriet



- Vi må også ha vitaminer og mineraler!
 - Særlig viktig for barn og ungdom som er i vekst og utvikling
 - Mineraler er byggesteiner i kroppen
 - Vitaminer hjelper kroppen å bruke de andre næringsstoffene riktig
- Frukt, grønt og bær er de viktigste kildene til vitaminer og mineraler
 - Spis minimum fem om dagen!
 - Et tilstrekkelig inntak av vitaminer og mineraler får du gjennom et variert inntak av frukt, grønt og bær
 - ✦ Jo sterkere farge, jo mer antioksidanter!
 - ✦ Jo flere forskjellige farger du spiser, jo bedre!



Kosthold og trening



- Fysisk aktivitet krever riktig og nok energi
 - «Tomme» kalorier/energi gir kortvarig energi
 - Næringsrike kalorier/energi gir langvarig energi
 - ✦ Bedrer prestasjon, utholdenhet og restitusjon
 - Spis gjerne hver tredje time for å opprettholde et stabilt energinivå
 - Ikke tren på tom mage
 - ✦ Husk å spise både før (større måltid 2-3 timer før trening, lett måltid 1 time før) og etter trening (se mellommåltid)
 - Drikk vann jevnlig, særlig før, under og etter trening



Hvordan sette sammen måltider?



- 1/3 grønt (vitaminer og mineraler)
- 1/3 protein
- 1/3 sunne karbohydrater
- Tips:
 - Husk noe grønt til alle måltider!
 - Drikk vann som tørstedrikk!
 - Spis frokost!
 - Spis fisk!
 - Spis variert!
 - Spis mat av rene råvarer!
 - Begrens inntaket av sukker!



Måltider



- **Frokost**

- Kornblanding med friske bær/frisk frukt, nøtter/frø og yoghurt/melk/kefir
- Havregrynsgrøt
- Grovt brød eller knekkebrød med ost, leverpostei, makrell i tomat, egg eller rent kjøtt, pynt med grønt og spis en frukt til
- Omelett eller eggerøre av to egg (evt ost/kjøtt) + ulike typer grønnsaker som paprika, tomat, løk, brokkoli

- **Lunsj**

- Se frokostforslag eller velg salat med ulike grønnsaker og noe proteinholdig som ost, egg, fisk/skalldyr, belgvekster eller kjøtt



Forts. måltider



- **Middag**
 - Sett sammen middagsmåltidet basert på gode protein-, karbohydrat- og fettkilder
- **Kvelds**
 - Samme som frokost
- **Mellommåltid**
 - Fukt og grønnsaker (evt. med dipp), korn m/ melk eller yoghurt, egg, nøtter, tørket frukt og mørk sjokolade (70 % kakao), knekkebrød med pålegg, energibar med lite sukker, smoothie med frukt, grønt, bær og yoghurt



Hvilket lunsjalternativ er sunnest?



Salat med egg, ost og brød med smør



Go' morgen yoghurt



2 hveteboller og ½ liter cola

Næringsinnhold i lunsjalternativene



Næringsstoffer	Salat med egg, gulost og brødskeiv m/smør	To hvetboller og en halvliter cola	God morgen yoghurt
Mengde,g	362.0	600.0	195.0
Energi,kcal	401	523	264
Protein,g	24,8	8,7	8,4
Fett,g	22,9	6,3	6,2
Mettet fett,g	12	2	4,1
Enum. fett,g	6,8	1,4	1,8
Flerum. fett,g	1,8	2,1	0,2
Karbohydrat,g	20,8	104,8	41,9
Kostfiber,g	6,5	3,1	2,3
Tilsatt sukker,g	0	61	18,5
Kalsium,mg	417	46	211
Jern,mg	4,3	1,2	0,2
Vitamin D,µg	1,7	0	0
Vitamin C,mg	169	0	0

- **Salat:** mye protein og bra med fiber, mye næring per gram. Dekker over halvparten av kalsiumbehovet, dekker 1/3 av jernbehovet, 1/4 av vit.D behovet og dekker hele behovet for vit.C!
- **Boller og brus:** lite næring per gram, mye sukker, lite protein og fiber, ingen vitamin C eller D
- **Yoghurt:** for lite næring til å være en fullverdig lunsj. Ok med protein, lite fiber, en god del sukker. Bra med kalsium, men lite vit. D og C

Kostholdet er helt avgjørende for å bli en god idrettsutøver!



- «I utholdenhetsidretter ser vi i praksis at de utøverne som er best i sin idrett også er de beste på helheten rundt idretten som omhandler mat og væskeinntak (...).» *Heidi Holmlund, klinisk ernæringsfysiolog, Olympiatoppen*





Husk noe grønt til
alle måltider!

Drikk vann som
tørstedrikk!

Spis frokost!

Spis fisk!

Spis variert!

Spis mat av rene
råvarer!

Begrens inntaket av
sukker!



**Et sunt kosthold fremmer
idrettsglede og gode prestasjoner!**

Takk for meg!



KARI TANDE-NILSEN

ERNÆRINGSFYSIOLOG
OIKOS – ØKOLOGISK NORGE

kari@oikos.no
www.oikos.no

