

OLYMPIATOPPEN



# Kosthold - for unge idrettsutøvere



Ernæringsavdelingen, Olympiatoppen  
2006



# 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 forbrenner i cellene og 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 bygningsmateriale 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



OLYMPIATOPPEN



# 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 brødmatt eller kornblandinger daglig
- Skjær tykke brødkiver
- 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



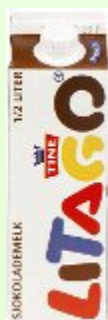
- Sukker er et karbohydrat, men inneholder ingen av de andre næringsstoffene vi trenger. Så det er ikke sunt å spise seg mett på bare sukkerholdig mat.
- Trenger man ikke karbohydrater når man trener?
  - Jo, det gjør man, men det kan man få gjennom å spise brødmat, kornblandinger, frukt og juice.
- Det finnes sunnere alternativer til godteri;
  - For eksempel; tørket frukt, nøtter, yoghurt, bær og frukt



# 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.




---

## Sammenligning:

---

1/2 liter brus	25 sukkerbiter
1/2 liter litago sjokolademelk	10 sukkerbiter
1/2 liter smak sjokolademelk	2 sukkerbiter

---

OLYMPIATOPPEN



# 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 kokt skinke, kyllingpålegg, fiskepålegg og egg på brødsnivene
- Spis fisk, kylling eller kjøtt til middag
- Speilegg, omelett eller kokt egg kan være raske middagsalternativer
- Bruk yoghurt, drikeyoghurt 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

- helmelk
- ost
- rømme
- smør
- fett i kjøttdeig og pølser
- kjeks og kaker
- potetgull og pommes frites



# Velg det beste fett



- 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 pommefrites
  - 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
- Eksempel på 5 om dagen
  - 1 glass appelsinjuice om morgenen
  - 1 frukt til 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



OLYMPIATOPPEN



# 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 brødsiver
  - 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.



OLYMPIATOPPEN



# Kosthold ved trening



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

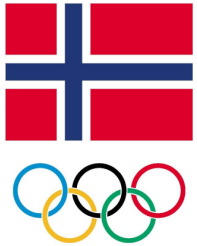


# Spis og drikk før trening



- Spis et måltid 2-3 timer før trening
  - 2-3 brødsiver 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
  - Fruksalat med yoghurt
  - Fruksmoothies eller drikkeyoghurt
  - Frukt eller fruktjuice





# 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 eller sportsdrikke

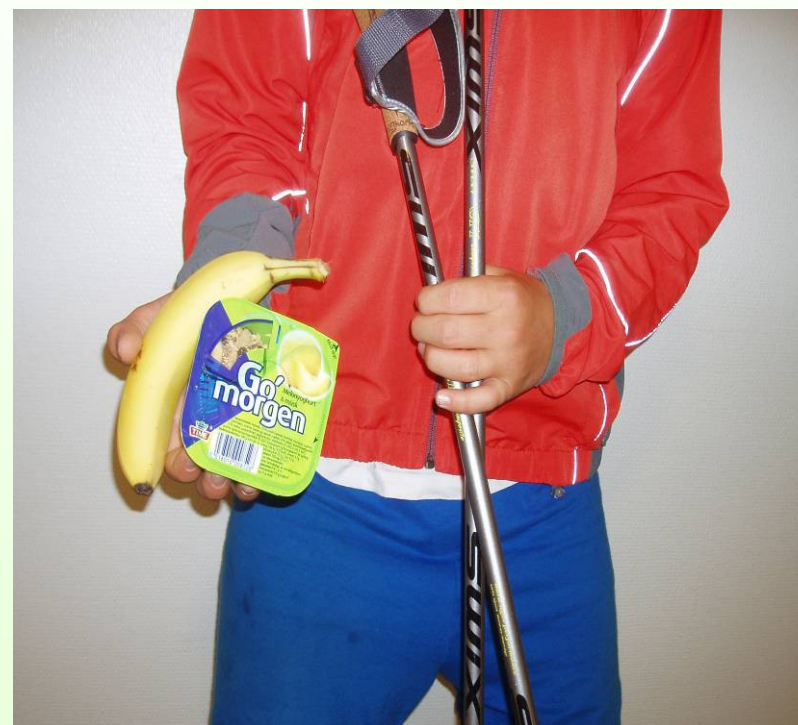




# Spis og drikk etter trening



- 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



OLYMPIATOPPEN



# Væskeinntak



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



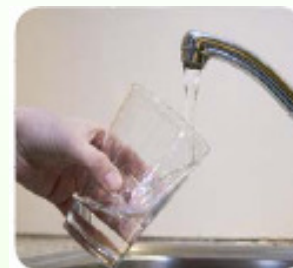
*Hvor mye drikke trenger kroppen for å prestere best mulig?*



# 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



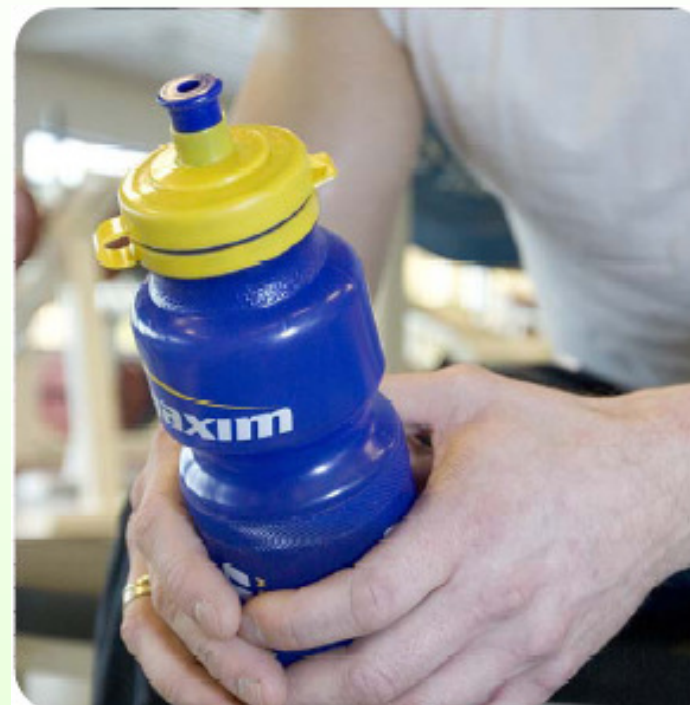




# Væskebehov



- 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



- Spis variert i minst 4-6 måltider per dag. Idrettsutøvere trenger mye karbohydrater i form av grove brødkiver, korn, pasta, ris, potet, frukt og grønnsaker
- Godteri, snacks og brus passer i helgene og ikke som en del av et daglig idrettskosthold!

