



# Kostråd för idrott

En vägledning för bättre kost inom idrotten



# Kostråd till handbollsspelare

Aktiva idrottare utsätts ofta för ett stort flöde av reklam och tips hur man ska äta och vilka preparat man ska komplettera med för att uppnå maximal prestation. Resultatet är att många tror att kosttillskott är nödvändigt. Detta står i skarp kontrast till idrottens officiella linje att ”vanlig, klok sammansatt kost räcker”.

Det finns inte någonstans ett dokumenterat behov av kosttillskott för hårt tränande idrottare. Ett kolhydratintag på 55-65% av kosten ger plats för en adekvat tillförsel av fett, protein och näringsämnen, så länge kosten är balanserad och förnuftigt sammansatt.

**Huvudlinjen är att eftersträva en, utifrån aktuell kunskap, korrekt sammansatt kost med hänsyn till de enskilda behoven vid olika belastning i samband med träning och tävling respektive återhämtning.**

Den viktigaste prioriteringsmässigt näringsmässigt är att idrottaren är i energibalans. Faktorer som påverkar energibehovet är kön, ålder, kroppsvikt, kroppssammansättning samt vilken typ av träning, intensitet, frekvens och mängd träning den aktive utför.

## Kolhydrater

Kolhydrater är det näringsämne som kroppen snabbast kan omvandla till energi. Kolhydrater från mat lagras som glykogen i musklerna. En idrottare som medvetet har satsat på att bygga upp ett stort glykogenförråd orkar hålla samma höga tempo under längre tid. Kolhydrater bör utgöra den största andelen i kosten, ca 55-65%.

Kolhydrater är lätt att tillföra med vanliga livsmedel, livsmedel som dessutom innehåller andra viktiga näringsämnen:

- Bröd
- Gröt, müsli, cornflakes etc
- Pasta, ris, potatis
- Frukt (bananer, russin etc)
- Grönsaker (rotfrukter etc)

För att ytterligare öka kolhydratintaget vid behov kan man fylla på med kolhydrattäta livsmedel som är lättäta som juice, saft, kräm, sylt, vetebullar, kex osv. **Observera då att denna typ av livsmedel har ett begränsat innehåll av näringsämnen och därför inte kan ersätta den normala kosten.**

## **Fett**

Fett är också en viktig energikälla och dagsintaget bör motsvara 25-35%. Idrottare med ett extremt högt energibehov bör ligga vid den övre gränsen, andra vid den lägre för att ge mer plats åt kolhydrater. Även fettets kvalitet är av intresse. Enkelomättade och fleromättade fettsyror är väsentliga komponenter i kosten och finns framförallt i:

- Vegetabiliska oljor, margariner, majonäs
- Feta fiskar (lax, makrill, strömming, kaviar)
- Solrosfrön, nötter

Fettdepåerna är inte den begränsande energikällan under aktivitet. Därför finns det inte någon anledning av att tillföra fett under en träning eller en match.

## **Protein och idrott**

Proteinbehovet anses vara något förhöjt för idrottare. Däremot råder en viss oenighet om det är styrkesporter eller uthållighetsporter som har det största proteinbehovet. Den svenska olympiakommittén hävdar bestämt att det ökade proteinbehovet kan täckas med vanlig mat under förutsättning att mängden mat är tillräcklig.

Ett högt proteinintag leder inte automatiskt till ökad muskeluppbyggnad. Grundförutsättningen för muskeluppbyggnad är fysisk träning. Effekten av träning beror dels på proteininnehållet i maten men också på om kroppen är i energibalans. Om kolhydraterna tar slut så ökar användningen av protein som energikälla. Därför är det viktigt att inte äta för lite inför ett tufft träningspass.

Vid återhämtning efter ett tufft träningspass eller en tuff match anses snabba kolhydrater och högvärdigt protein inom en timme ge snabbare återbyggnad av muskelceller. Exempel på det kan vara drickyoghurt och en dubbel limpsmörgås med leverpastej.

Det är inte bara den totala mängden protein som är av intresse utan även proteinets kvalitet. Åtta av proteinets byggstenar (aminosyror) är essentiella, det vill säga livsnödvändiga och måste tillföras kroppen genom födan. Exempel på

livsmedel och livsmedelskombinationer som var för sig ger fullvärdig proteinkvalitet är följande:

- Mejeriprodukter
- Kött, fisk och ägg
- Bröd + linser
- Majs/ris + bönor
- Majs + ärtor

Animaliska livsmedel är fullvärdiga ur proteinsynpunkt medan vegetabilier ofta måste kombineras för att säkert uppnå adekvat intag av alla essentiella aminosyror.

## **Vätska**

Att kroppen får tillräckligt med vätska är av stor betydelse, vid idrottsutövning än viktigare. Redan vid en vätskeförlust av 2% är arbetskapaciteten kraftigt nedsatt. Vatten är alltid bra att dricka men ibland är sportdryck att föredra. När det gäller aktiviteter under en timme behövs inget annat än vatten. Under hård fysisk träning längre än en timme kan kroppens förråd av kolhydrater börja tömmas och det kan vara bra att fylla på med sportdryck.

Normalt behöver man 2-3 liter vätska om dagen. Ungefär en liter får man i sig genom maten, resten måste man dricka. Vid träning eller match går det åt ytterligare vätska, mellan 1-3 liter förloras beroende arbetsintensitet och luftens temperatur och fuktighet.

*Det är lätt att blanda egen sportdryck*

**1 liter vatten**

**0,5 dl druvsocker**

**1 krm salt**

**1-2 msk koncentrerad juice eller saft**

*Blanda ut druvsocker och salt i vattnet,*

*Tillsätt därefter juice eller saft.*

## **Rekommendationer i samband med träning och tävling**

Måltider före träning/tävling har flera syften, bland annat att ge en lagom känsla av mättnad, att optimera vätskedepåerna. Ytterligare öka kroppens

kolhydratinnehåll, vilket är speciellt viktigt då träning/tävling genomförs på morgonen, då är blodsockret lågt efter en natts fasta.

Ett annat syfte med måltider innan träning/tävling är att teknik och koncentration ska optimeras, det krävs rätt sorts näring för att kopplingen hjärna-muskel ska fungera. Under tävlingsituationen kan det vara skillnaden mellan vinst och förlust.

#### *Att tänka på*

- Välj maträtter du ät van vid
- Välj i huvudsak kolhydratrika livsmedel och rikligt med vätska
- Undvik för mycket fiber och fett i denna måltid

Exempel på mat före träning/tävling:

- Fil/yoghurt + flingor + banan
- Gröt + mjölk + äpplemos
- Pannkakor + sylt
- Ris och wokgryta
- Smörgås + mjölk
- Pasta och tomatsås
- Pastasallad med kyckling
- Fruksallad med keso

### **Under tävling/träning**

Som vi nämnt innan räcker det med att dricka vatten om passet är mindre än en timme. Drick regelbundet och börja tidigt under passet, 3-5 dl per 15 minuter brukar vara lagom. Vid mycket varmt klimat bör mängden vara 2 l/timme. Om aktiviteten varar längre än en timme och eventuell sportdryck blir aktuell tänk då på att temperaturen på vätskan bör vara 5-15 grader för snabbare upptag. Vid tävling i varmt klimat skall vätskan vara så kall som möjligt eftersom vätskan då också kyler ner kroppen.

Under tävling som sträcker sig över hel dag bör kolhydrater även tillföras i form av fast föda för att dämpa hungerkänslor. Välj då i första hand kolhydratkällor som banan, bröd, russin energikakor osv.

### **Efter träning tävling**

Efter avslutad prestation då glykogen och vätskedepåerna är låga bör dessa fyllas på så snart som möjligt. Vätskebalansen behöver återställas och då med 150% av den förlorade vätskan under aktiviteten. Drick 5 dl direkt efter avslutad aktivitet och därefter 1,5 dl varje kvart. Glykogeninlagringen är som mest effektiv den första timmen efter avslutad aktivitet.

Aptiten kan vara något dämpat direkt efter avslutat idrottspass, så småätande och flytande föda är lättare att börja med. Senare skall en riktig måltid intas. Att vara snabb med tillförsel av kolhydrater är speciellt viktigt då nästkommande idrottsprestation följer senare redan samma eller nästa dag. Nyare forskning visar att det även kan vara av betydelse med ett tidigt proteinintag efter träning/tävling för att säkerställa en optimal proteinuppbyggnad. Det bästa proteinet är då ett komplett protein från till exempel mjölk eller ostsmörgås.

**Exempel på återhämtningsmål där varje alternativ ger ca  
100 g kolhydrat samt 15 g protein.**

**2 bananer**

**2 glas apelsinjuice**

**3 dl lättmjölk**

**4 dl lättfruktyoghurt**

**1 dl russin**

**3 glas apelsinjuice**

**4 skivor vitt formbröd**

**4 skivor ost**

**2 msk marmelad**

**1,5 port havregrynsgröt**

**3 dl lättmjölk**

**1 banan**

**4 msk lingonsylt**

**5 dl fruktkräm**

**100 g keso**

**2 st energikakor**

**5 dl lättfruktyoghurt**

**5 dl sportdryck**