

MÅLTIDSPLANERING (ALLA BEHÖVER ÄTA FRUKOST, LUNCH OCH MIDDAG SAMT MELLANMÅL)

Förslag på måltidsplanering
(ett träningspass)

7:00 Frukost
9:30 Förmiddagsmellanmål
12:00 Lunch
15:00 Eftermiddagsmellanmål
17–19 Träning
19:30 Middag
21:00 Kvällsmål

Förslag på måltidsplanering
(två träningspass)

7:00 Frukost
9–10.30 Träning
10:30 Återhämningsmål
12:00 Lunch
15:00 Eftermiddagsmellanmål
17–19 Träning
19:30 Middag
21:00 Kvällsmål

Övning:

Gör en egen matplanering
och ett måltidsschema.

Tipsa åkarna om att det är bra att skriva ner vad de äter för något före träning som inte fungerar – så att de vet säkert vad som fungerar och inte fungerar, inför såväl träning som tävling.

MATSTRATEGI FÖRE, UNDER OCH EFTER TRÄNING/TÄVLING

Att åkarna vill prova sig fram med vad som fungerar bäst för dem när det gäller matintaget i samband med träning och tävling, är bara positivt. Men uppmärksamma dem om att det aldrig är en bra idé att testa något nytt på tävlingsdagen, inte heller dagen innan! Det bästa är att prova något nytt på ett lättare träningspass, sedan på hårdare pass och slutligen använda strategin på lämplig tävling.

Före träning/tävling

Att slarva med viktiga måltider dagarna före tävling eller hård träning är inte att rekommendera. Repetera för åkarna att det är viktigt att de äter en balanserad kost och att de ser till att få i sig tillräckligt med kolhydrater. Om du vet att vissa av åkarna har problem med magen kan du tipsa dem om att de ska vara återhållsamma med fiberintaget och med mat som har hög fetthalt, vid måltider före tävling och hårda träningspass. De flesta klarar av att äta en balanserad måltid 2–4 timmar före start. Glöm inte bort att påminna åkarna om att de ska fylla på med vätska för att vara i vätskebalans.

Under träning/tävling

under långa träningspass/tävlingar bör åkaren tillföra kolhydrater (30–60 gram per timme) med låg fiberhalt samt fylla på med vätska. Val av kolhydratkälla beror mycket på vad åkaren klarar av att äta och dricka under pågående aktivitet. Det är bra att i första hand välja en kolhydratkälla som går snabbt ut i blodet, det vill säga som har lågt fiberinnehåll. Sportdrycker och gel är ett populärt sätt att få i sig kolhydrater under träning och tävling, men vissa kan få problem med magen av dem. Andra alternativ fungerar också bra, som till exempel blåbärssoppa, starkt blandad saft, torkad frukt, banan, ljust bröd, vilket jag rekommenderar i yngre åldrar. Prova även dessa alternativ innan tävling så du inte får problem med magen.

Efter träning/tävling

För att påskynda återhämtningen är det viktigt att fylla på med mat nära inpå ett avslutat pass. Ligger träningen nära en måltid, inom en timme, fungerar denna måltid som

återhämningsmål. Annars bör åkarna ha med sig något till träningen för att fylla på depåerna. Påminn gärna åkarna om detta. De som behöver återhämningsmål direkt efter träning är de som tränar flera pass om dagen, har svårt att få i sig tillräckligt med energi, tränar mycket eller hårt under en period, eller har mer än två timmar fram till nästa måltid. Även ungdomar som tränar mycket och är inne i en tillväxtfas kan behöva ett extra mål direkt efter avslutad träning. Kroppen återhämtar sig även bättre om den får kolhydrater direkt efter ett längre pass, samt under passet.

Kolhydrater behövs för att återställa glykogendepåerna (kolhydratslagret). Protein återuppbygger musklerna och vätskan återställer vätskebalansen. Återhämningsmålet behöver inte innehålla fett, det går bra att fördela ut på de andra måltiderna. Många ungdomar äter ett stort återhämningsmål och slarvar sedan med huvudmålet (till exempel middag). Det är inte meningen att huvudmålet ska minskas eller slarvas med på grund av återhämningsmålet.

Återhämningsmål

Återhämningsmål är nödvändigt så fort ungdomarna börja träna mera. I tidig ålder fungerar det bra att lägga till ett extra mellanmål vid behov.

Förslag på återhämningsmål

- Drickyoghurt + banan
- Ca 3 dl mjölk + banan + handfull russin
- 3 dl juice + 1 tunnbröd med ost och smör
- 5 dl blåbärssoppa + 1–1,5 dl keso + ev. banan

Kolhydrater: 1,0–1,2 till 1,5 g/kg kroppsvikt (Burke et al 2015; Smith et al. 2015)

Protein: 10–25 gram protein (Moore et al. 2014)

10–15 gram för tjejer, 15–25 gram för killar

Vätska: för varje 1 kg vätska förlorat i kroppsvikt ersätt med 150 % vätska (Jeukendrup et al 2010).

Är det möjligt att få till allt?

Åkaren måste börja med grunderna: variera sin kost och äta mat från alla näringsgrupper så att det blir en bra balans mellan näringsämnen kolhydrater, fett, proteiner, vitaminer och mineraler. För att lyckas med det krävs det att åkaren har en tydlig struktur och goda rutiner kring måltiderna. En bra början är att använda sig av tallriksmodellen. Det är som sagt viktigt att vara i närings- och energibalans, samt i vätskebalans. Planering är A och O för en optimal prestationsförmåga och det gäller såväl träning som mat.

