

ERNÆRING

HIL FOTBALL

HVORFOR SPISE?

- Tilføre kroppen energi
- Tilføre kroppen nødvendige stoffer (mineraler, vitaminer, salter)

ENERGI I KROPPEN

- Energi transporteres som druesukker i blodet (blodsukker)
- Energi lagres som glykogen i lever og muskler

ENERGI I MAT

- Energi i mat («kalorier»)
- Fett
- Protein
- Karbohydrater (viktigst i forbindelse med idrett)
 - Raske: sukker, fruktsukker i frukt og grønnsaker
 - Trege: havregryn, grovt brød, grovt knekkebrød, andre grove kornprodukter, bønner, linser

GLYKOLENLAGER

- Forbrukes i løpet av 1-2 timer ved fysisk aktivitet
- Når glykogenlageret begynner å tømmes, går kroppen over på fettforbrenning
- Fettforbrenning er tregere, «møte veggen» «gå tom»
- Det tar 12-24 timer å bygge opp igjen glykogenlageret
- Mat/drikke med karbohydrater bygger opp glykogenlageret

MAT FØR TRENING

- 2-3 timer før trening
 - IKKE spis vanlig middag (kjøtt, saus,...)
 - Grovt eller halvgrovt brød med ost, magert kjøtt/fiskepålegg eller syltetøy
 - Kornblanding med frukt og lettmelk (kornblandingen bør svulle 10 min i melka)
 - Havregrøt
- 1 time før trening (hvis du ikke rakk 2-3 timer før)
 - Kneip/fint brød med syltetøy eller honning
 - Hvetebolle
 - Banan (godt moden)

MAT OG DRIKKE ETTER TRENING

- Spis og drikk så snart som mulig ettertrening – viktig med karbohydrater
- Bruk gjerne matpakke som du spiser rett etter trening
- Brødsiver med proteinrikt pålegg (ost, fisk, fjærfe, kjøtt, egg) og melk
- Kornblanding med melk eller yoghurt til

HVORFOR DRIKKE

- Kroppen mister opp til 2 liter vann per time (hard fysisk aktivitet, høy temperatur)
- Når kroppen kommer i væskeunderskudd:
 - Opptil 20-30% reduksjon i fysisk kapasitet
 - Dårligere konsentrasjon
 - Dårligere ballteknikk
 - Treg reaksjon
 - Gir opp lettere
 - Vanskelig å skille mellom væskeunderskudd og det å være sliten
 - Fører letter til skader

NÅR DRIKKE?

- Den viktigste drikkingen gjør du før trening/kamp!!!!!!
- På dager med kamp eller trening (og viktigst når det er varmt):
 - drikk vann gjennom hele dagen
 - avslutt drikking ca. 1 time før trening/kamp
 - kamp: planlegg *nerveskvetten*
- Drikk flere ganger under trening
- Drikk før du blir tørst – når du blir tørst er det for sent til å unngå ytelsesreduksjon

HVA SKAL VI DRIKKE?

- Før trening/kamp: vann
 - Ingen positiv virkning: sukkervann, sportsdrikker, brus, koffeinholdige drikker (Red Bull og andre)
- Under trening/kamp
 - Opptil 1 time: vann
 - Over 1 time: sukkervann, sportsdrikk
- Varmt vær; tynn blanding
- Ettetrening/kamp (min 15 min)
 - Vann+brød/banan, eller sukkervann, sportsdrikk

HVA ER PROBLEMET MED SUKKER?

- Sukker inneholder mye energi
- Sukkermat/-drikker har lite næringsstoffer
- Problemet er at kroppen nyttiggjør seg sukkeret for raskt
 - Blodsukkernivået går raskt opp
 - Kroppen reduserer produksjon av blodsukker fra fordøyelse av mat og glykogenlagre
 - Virkningen av sukker er kortvarig, og gir ikke andre næringsstoffer
 - blodsukkernivået går fra høyt til lavt nivå; vi blir slappe

SUKKER ER OK?

- Langvarig (> 1 time) trening og 2. omgang i kamp
- Når vi begynner å bli veldig slitne
- Lenge siden vi har spist
- Kombinasjon av koffein og sukker kan være bra når vi er veldig slitne

FLERE KAMPER PÅ EN DAG, ELLER GYM

- Flere kamper på en dag, eller gym + trening/kamp samme dag
- **Planlegg dagen!!** - bruk matpakke(r)
- Så snart som mulig etter aktivitet:
 - Drikke
 - Kort tid mellom aktiviteter: Kneip/fint brød med syltetøy eller honning
 - Hvetebolle
 - Banan (godt moden)
- Etter aktivitet: Brødskiver med proteinrikt pålegg (ost, fisk, fjærfe, kjøtt, egg) og melk
- IKKE brus (for mye sukker/lite annen næring)

WWW.ROCKAMAT.NO

Rocka Mat gir informasjon til ungdom, foreldre og trenere om hvorfor og hvordan de enkelt kan lage og spise sunn og god mat.

PÅ www.rockamat.no finner du oppskrifter og tips om gode retter.