

Bra mat för träning & hälsa

Erik Hellmén
Verksamhetsansvarig nutrition, Folkhälsanheten, Örebro läns läroverksamhet



Mat har blivit ett debattämne

- Forskningen kring hälsosam mat är samstämmig
- Men förtroendet för forskningen har minskat
- Kostråd ges via media och på bloggar
- Personliga erfarenheter blir "evidensgrundande" och mytbildning ökar
- Kunskapen ökar men även förvirringen
- Misstro för våra vanliga livsmedel ökar
- Tilltro till olika piller/pulver ökar



DN Debatt. "Livsmedelsverket mörkar att du blir fet av frukt"

Ny studie bekräftar samband mellan frukt och fetma: Frukt är inte så nyttigt som Livsmedelsverket hävdar.

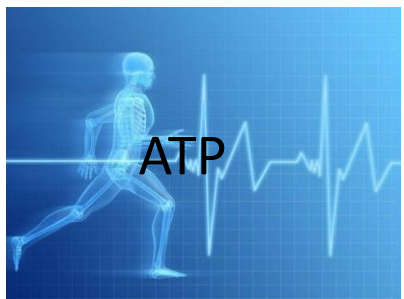
MAXIMUM RESULT HIGH COMPLEX

CLINICALLY TESTED & PROVEN 93% EFFECTIVE!

Medicine shows that increasing HIGH can:

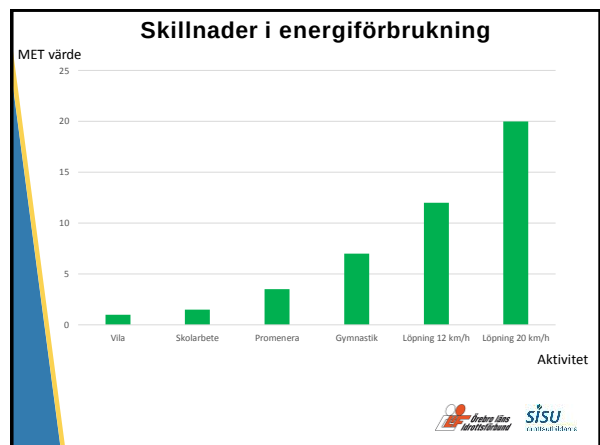
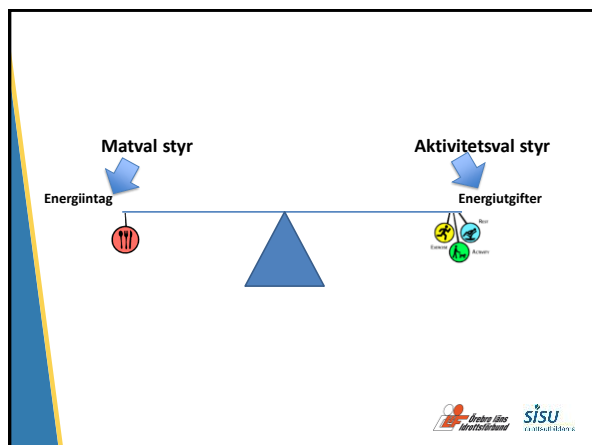
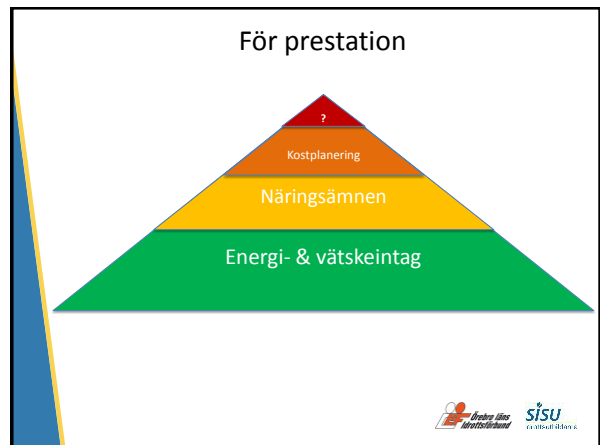
- ✓ Shed Bodyfat
- ✓ Increase Muscle Tone
- ✓ Strengthen Bones & Improved Bone Density
- ✓ Improve Physical Strength & Endurance
- ✓ Reduce Wrinkles, Age Spots & Sagging Skin
- ✓ Firmer, Tighter & Smoother Facial Skin
- ✓ Sleep Better
- ✓ Enhance Sex Drive & Performance
- ✓ Improved Immune & Heart Function
- ✓ Boost Energy
- ✓ Enhanced Brain Function
- ✓ Sharpen Memory & Mental Focus

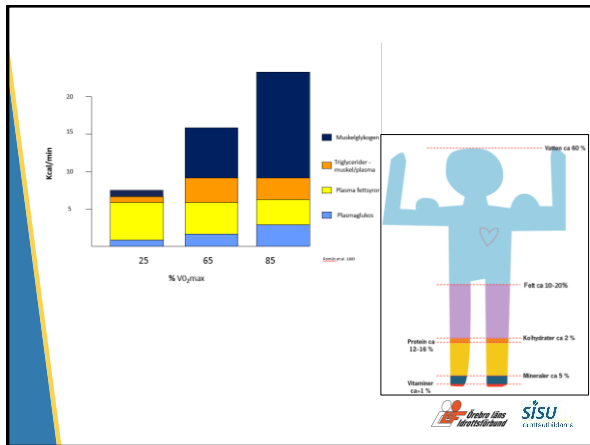
TRANSMIS

ATP







	ca 1700 kcal	ca 2500 kcal	ca 3500 kcal
Frukost	1 port havregrynsgröt Äpplesos & mjölk 1 ägg 1 glas juice/fruit	1 port havregrynsgröt Äpplesos & mjölk 1 grov macka med pålägg 1 ägg 1 glas juice/fruit	1 port havregrynsgröt Äpplesos & mjölk 2 grova mackor med pålägg 1 ägg 1 glas juice/fruit
Lunch	2 potatisar 1 liten laxfilé & säs Grönsaker	2-3 potatisar 1 laxfilé & säs Grönsaker	2-3 potatisar 1 laxfilé & säs Grönsaker & mjukt bröd
Mellanmål	1 fullkornsmackor med pålägg & äppeljuice	1 fullkornsmackor med pålägg & äppeljuice	2 st fullkornsmackor med pålägg, 1 banan & äppeljuice
Ärter	1 frukt	3 dl drick yoghurt	5 dl drick yoghurt
Middag	1 port ris 1 liten kycklingfilé & säs Grönsaker	1 port ris 1 kycklingfilé & säs Grönsaker & hårt bröd	1,5 port ris 1 stor kycklingfilé & säs Grönsaker & mjukt bröd
Kvällsmat	1 dl yoghurt, 1/2 dl keso/kvarg banan, bär och 1 tsk nötter/frön	1 dl yoghurt, 1/2 dl keso/kvarg banan, bär & 1 msk nötter/frön	1,5 dl yoghurt, 1/2 dl keso/kvarg banan, bär & 1 msk nötter/frön

Obalanserat energiintag vanligt bland tränande!

Drinking Water
Drinking Water

SISU
erstatningsdricka

Lågt energiintag

- Energiereserverna försvinner (Glykogen, Muskler & Fettdepåer)
- Prestationsförsämring på aerob & anaerob kapacitet samt styrka
- Nedsatt ämnesomsättning
- Hormonbalansen påverkas
- Risken för överträning ökar
- Skador och infektioner ökar
- Psykiska besvär (depression m.m)

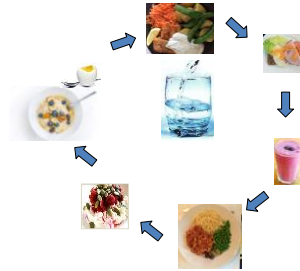
Drinking Water
Drinking Water

SISU
erstatningsdricka

Individuell tallriksmodell



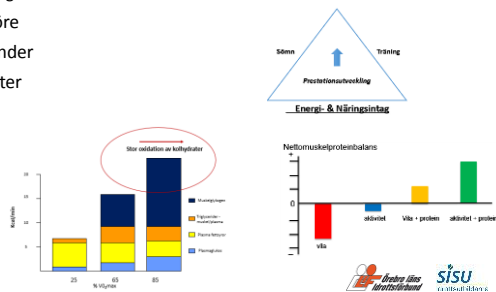
Måltidsordning



Kostplanering

Fokus främst på kost/vätskeintag i förhållande till träning

- Före
- Under
- Efter



Före träning

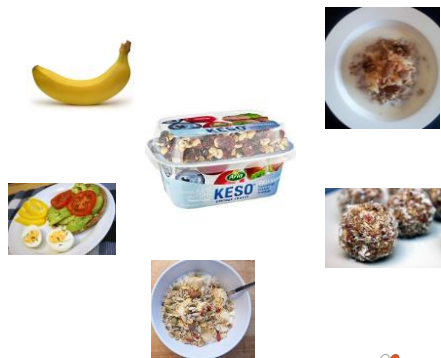
† Lagad mat ca 2-4 timmar innan



† Mellanmål ca ½-2 timmar innan



Mellanmål



2013-03-22



Under träning

† Räcker det oftast med vanligt vatten

† Vatten, drick små mängder ofta

† Men långa träningspass,
kan behöva lite extra energi



Efter träning

† Behöver du äta och dricka

† Direkt efter träning, lätt mellanmål.
för dig som tränar mycket



† Inom 1-2 timmar,
riktig måltid



Exempel på måltidsplanering före & efter träning



Eller



Tävlingsdag

- ✦ Inför tävlingsdagen kan det vara bra att äta lite extra mat
- ✦ Ät lättsmält mat
- ✦ Drink regelbundet under dagen
- ✦ Ta med matsäck



För de allra flesta räcker bra mat...



Kosttillskott

- Hög träningsvolym och intensitet kräver större engagemang av dig beträffande kostintag och återhämtning
- Inget kosttillskott kan erbjuda större effekter än ett välplanerat och väl utfört tränings- och kostprogram
- Lita på vanlig hederlig mat – det räcker väldigt långt!



Planering och kunskap!



Måltids och träningsschema

Tid	Typ av måltid
7.30	Frukost. 2 mackor med ost och 1 glas mjölk +1 ägg, havresmoothie, paprika + ev. litet mellanmål vid > energibehov
12.00	Lunch. En tallrik pasta med köttfärsås och vatten +Grönsaker, 1 glas mjölk/dryck, bröd/frukt
16.00	Mellanmål. En tallrik yoghurt med musli + 1 banan, 1 ägg
17.30	Träning + Drickyoghurt
19.30	Middag. En tallrik potatismos med lax och 1 glas mjölk +Grönsaker, bröd/frukt + ev. litet kvällsmål vid > energibehov



Sammanfattning

Energi balans

- † Måltidsordning / Regelbundna måltider
- † Ät alltid före och efter träning / Timing för dig som tränar mkt
- † Ökad träningsdos = Ökat matintag

Bra näringsinnehåll

- † Alla energigivare i alla måltider / prioritera kh och p runt träning
- † Grönsaker, frukt eller bär till alla måltider
- † Ät varierat

Enkel matlagning

- † Planering
- † Valfyllt kylskåp, frys & skafferi
- † Laga stora portioner & frys in



En god hälsa handlar om balans



80-20

"Man kan äta allt men inte alltid"



Kosttillskott kan aldrig ersätta riktig mat!
Ät varierat, mycket färg och följ en bra måltidsordning.
Prioritera kvalitet före kvantitet vid val av livsmedel!



Tack för Er uppmärksamhet!

Kontakt: erik.hellmen@olif.se

Instagram: [erik.hellmen](https://www.instagram.com/erik.hellmen)



© Erik Hellmén. Presentation för ej användas utan författarens medgivande.