

Kost för Hälsa & Fotboll



piners Professionals in Nutrition for Exercise & Sport
 Patricia "Pyri" Badh, Leg. Dietist
www.naringsratt.se @naringsratt

NÄRINGSRÄTT
 Kostrådgivning

1

- VARIATION
- TAJMA MÅLTIDERNÄ
- NÄRINGSTÄTA RÄVAROR
- ÖKA/MINSKA ENERGI



ANPASSA KOLHYDRATER EFTER TRÄNINGSBELASTNING OCH TYP AV IDROTT

www.sundkurs.se

8

Kolhydrater:

Grunda i varje måltid och ät fler mellanmål på träningsdagar

Pasta, ris, fullkornsspannmål
 Potatis/sötpotatis; mos/ugnsrostad
 Müsli, flingor, gröt
 Naturell yoghurt/fil
 Bröd
 Bönor, linser, ärtor
 Grönsaker/frukt
 Bär



13

"Snabba" kolhydrater då?

Ej nödvändigt för "sällan-motionärer"

FÖRE träning/match om du har kort om tid att smälta
UNDER cuper/långpass på över ca 75-90 min
UNDER match om du haft svårt att ladda (nervositet?)
EFTER träning/match vid kort återhämtningstid

- Ger snabbare återhämtning
- Främjar immunförsvaret
- Främjar muskelbygge

Komplement till långsamma kolhydrater vid högt energibehov



14

20-30g protein i varje måltid,

enkelt om man äter mat MEN hoppa ej över måltider!!

Havregrynsgröt m nötter och mjölk - lägg
 Kyckling/kött/fisk m ugnrostade rotfrukter
 Ett glas yoghurt Och en ost/skinkmacka

Stor risk att överdriva proteinintaget på bekostnad av kolhydratsintaget "bara en proteinbar/proteinshake är ex ett dåligt mellanmål för en fotbollsspelare på hög nivå. Tajma dock gärna intag efter styrkepassen."



17

Järn

Rek: tjejer 14år -fertil ålder 15mg/dag
 Rek: killar 14-17 år 11 mg/dag

2 sk Palt tunnbröd	7 mg
3 sk Blodpudding	25 mg
1 port. Köttfärssås	8,5 mg
1 msk leverpastej	1 mg
100 g sojabönor	2,7 mg
3 msk pumpafrön	2,8 mg
5 torkade aprikoser	0,5 mg
100 g fryst spenat	0,8 mg



18

Var 3:e tonårstjej har låga järndepåer!
JÄRNBRIST ger BLODBRIST (ANEMI)

- Du känner dig yr, trött och orkeslös.
 - Du har svårt att koncentrera dig.
 - Du blir andfådd lättare än förut.
 - Du får hjärtklappning.
 - Du har ont i huvudet.
 - Du får öronsus.
- Blodprov krävs för diagnos.
- Hög dos tillskott för behandling vid konstaterad brist.
- Uppföljning!

19

**Förenkla –
ät det som blir av**



21

TIPS FÖR BÄTTRE FETTKVALITET

- ✓ Stek i rapsolja, olivolja istället för smör
- ✓ Välj säser på yoghurt, havregrädd, krossad tomat, hummus
- ✓ Avokado, hummus, nötsmör på mackan
- ✓ Pajdeg blir gott med rapsolja + kvarg/avokado istället för smör
- ✓ Ät mer fisk, kyckling, bönor/linser, magert kött, vilt istället för korv, bacon, ost
- ✓ Ät dagligen nötter/fröer ex i gröt, müsli, sallader
- ✓ Undvik färdigrätter med mycket grädd, smör, palmolja, kokosolja
- ✓ Använd gärna oliver eller rostade bönor/kikärter/fröer som snacks vid saltsug



23

D-vitamin



- Behövs för skelettet
- Behövs för musklerna
- Låga blodvärden – oftare sjuk?



1. Ät fisk 2-3 gg/v
2. Använd berikade mjölkprodukter
3. Var ute i solen, (dagtid maj-aug)
4. Om 1, 2 eller 3 ej följs rekommenderas tillskott



10-20 mcg/dag

RAKITIS =
engelska sjukan
Orsakat av D-
vitaminbrist



24

Ät fisk/skaldjur 2-3 ggr/vecka

Ex:

- Laxburgare
- Sill, makrill, räkor på smörgås
- Tonfisksallad
- Torsk i dillsås
- Laxgrillspett
- Fisktacos



25



27

Frukost

- Gröt
- Osötad fil/müsli/flingor
- Yoghurt/fil/mjolk
- Smoothie
- Grovt bröd/knäcke
- Ägg
- Bär/frukt/juice



*Spara oboy, sötad yoghurt
sockerflingor, vitt bröd till återhämningsmålen.*

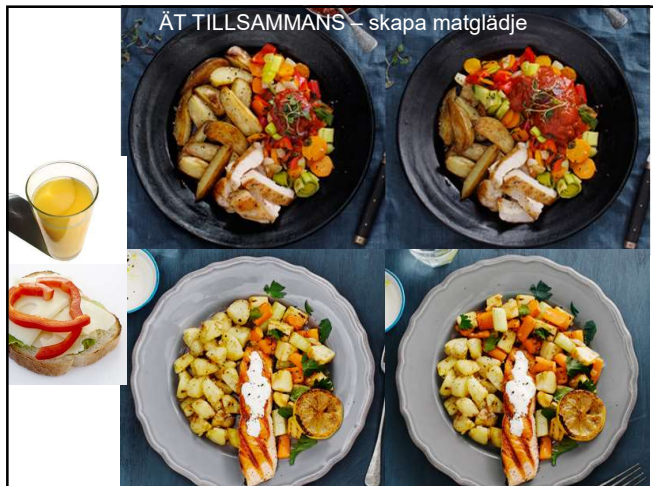
31

Lunch och Middag



32

ÄT TILLSAMMANS – skapa matglädje



33

Bra "Snabbmat" efter bortamatchen?



34

Mellanmål –

lagom mätt och laddad till träning

1-2 timmar före träning

- Fil/yoghurt m müsli och frukt
- Gröt m banan, mjolk
- Macka m ost/skinka + mjolk/juice + frukt
- Äggmacka
- Havrepannkakor m bär o kvarg
- Matmuffins, mugcake



**Om hungrig 30-60 min före träning: lättsmälta KH
som ex banan, russin, juice, vitt bröd, melon, risifrukti**

35

TAJMING

FÖRE TRÄNING

Ät huvudmåltiden ca 2-4 timmar innan träning.

Ät ett mellanmål ca 30 min - 2 timmar innan.

Individuell portionsstorlek, du ska känna dig mätt efter måltid och hålla dig mätt i ungefär 3 timmar.

Drick dig otörstig.

UNDER TRÄNING

Vid träning under 60 min: Drick vatten efter behov/törst.

Pass över 75 min med *intensiv träning* (intervaller/spel): Drick efter behov och ev

ät/druck någon lättsmält kolhydrat ex russin, banan, saft eller sportdryck.

ÅTERHÄMTNING

Äter du en måltid direkt behövs inget extra återhämningsmål.

Dröjer det 60 min till huvudmåltid ta en banan, juice, smörgås.

Dröjer det uppåt 90 minuter till huvudmåltid- återhämtning med både kolhydrater och protein intas efter träning, ex yoghurt och smörgås eller en blåbärssoppa/kvarg-smoothie.

37

Matchdag

- Matchen börjar redan kvällen innan...
- Gå upp i tid för att "hinna" ladda
- För nervös för att kunna äta?
- Prestation på matchen –kolhydraterna viktigast sista måltiderna.
- Energi/vätska i paus
torkad frukt, banan, juice, sportdryck
- Vem behöver sportdryck under matchen?

38



NÄRINGSRÄTT
Kostrådgivning



Recept, tankar och tips:
@naringsratt



Patricia "Pyri" Badh
Leg.Dietist
Mob: 073-594 14 49
www.naringsratt.se pbadh@naringsratt.se

Privat mottagning Falköping + web-baserad rådgivning

43