Ät rätt före, under och efter fotbollsspel

Som fotbollsspelare behövs regelbunden påfyllning med näringsämnen för att täcka förluster, men också för att förbereda kroppen på nya fysiska belastningar. Idag intresserar man sig också för hur effekten av träning och match kan optimeras, genom att tillföra rätt näringsblandning vid rätt tidpunkt.

Muskelns metabola status är i fokus där det handlar om att tillföra rätt näringsblandning till musklerna vid rätt tidpunkt. Den koststrategi som fotbollsspelaren bör ha omfattar intag av näring och vätska före-, under- och efter träning eller match. Vanligen består måltidsfördelningen av 3 huvudmåltider fördelade under dagen; frukost, lunch och middag. Detta kompletteras med 2-3 alternativa måltider i form av mellanmål, kvällsmål och/eller återhämtningsmål.

Före fotbollsspel

För optimal förberedelse bör en komplett måltid intas 2-4 timmar före match eller träning. Måltiden ska vara kolhydratbaserad (200-300 g), ge tillräckligt med vätska, bestå av lågt till medelhögt proteininnehåll, och inte innehålla så mycket fibrer eller fett. Man ska också vara försiktig med höga mängder salt och kryddor. Syftet är att ge lagom känsla av mättnad, toppa upp kolhydratlagren, förhindra att hungerskänslor uppstår, försäkra att vätskedepåerna är välfyllda och öka förutsättningarna för effektiv återhämtning.

Är spelaren hungrig trots den kompletta måltiden, kan ett lättare kolhydratbaserat mellanmål 1,5-2 timmar före intas. För stor mängd mat vid detta tillfälle kan leda till obehag från mag-tarmkanalen. Ett mindre intag på 30-50 g kolhydrater och 10-20 g protein (motsvarar 3 dl fruktyoghurt eller 3,5 dl chokladmjölk) så tätt inpå aktivitet som 30-60 minuter verkar inte påverka prestationen negativt. Här är det dock högst individuellt hur fotbollsspelaren påverkas.

En regel är dock att värma upp lite extra med inslag av hög intensitet, för att undvika eventuella förändringar i blodsocker/insulinsvaret.

Vätskeintaget bör vara regelbundet under dagen. Detta tillgodoses genom ett regelbundet intag av vatten mellan måltiderna, och i samband med måltider kan man dricka t ex mjölk, måltidsdryck eller juice. Det är bättre att under längre tid dricka mindre mängder men oftare. Direkt före träning eller match kan man med fördel dricka 2-3 dl vatten 30 minuter innan och 2-3 dl vatten före start.

Att dricka sportdryck före aktivitet ger inga fysiologiska fördelar och rekommenderas inte. Ett överdrivet drickande eller stora mängder vid få tillfällen kan påverka prestationen negativt. Den stora volymen vätska i magsäcken kan hämma prestationen i början av aktivitet. Dessutom reglerar man den stora vätskevolymen genom att kissa ut en betydande del av vätskeintaget.

Under fotbollsspel

Under en fotbollsmatch bör vätskeintaget motsvara 600-1200 ml per timme fördelat på mindre intag några tillfällen, förslagsvis 2-2,5 dl var 15-20:e minut. Kan vätskebalansen upprätthållas under hela aktiviteten skapas förutsättningar att prestera optimalt.

Sportdryck med 6-8 % kolhydratskoncentration och 0,5-0,7 g salt per liter vätska kan rekommenderas vid aktivitet över 60 minuter. Vid längre aktiviteter är sportdryck det supplement som har störst potential ge prestationsökning. Vätske- och kolhydratbehovet uppfylls och dessa har oberoende av varandra stärkande effekter på prestationen.

Andra positiva effekter är gynnsamma effekter på den efterföljande återhämtningen, och att immunosuppressionen efter aktivitet minskar. Idag kan man inte påvisa några fördelar med intag av andra näringsämnen än vatten, kolhydrater och salter under aktivitet.

Efter fotbollsspel

Efter match/träning är det viktigt att återställa kolhydratlagren, stimulera muskeluppbyggnad, förhindra muskelnedbrytning, återställa immunförsvaret samt ersätta vatten och mineraler. Optimalt är att snabbt få i sig ett återhämtningsmål innehållande 1,2 g kolhydrater per kg kroppsvikt och timme, och kombinera detta med ett intag av 10-20 g protein. Detta genererar en snabb inledning av vävnadsreparation och tillväxt, muskelskador minskas, glykogenlagren fylls på och immunförsvaret stärks.

Det efterföljande "riktiga" målet bör intas inom 1-2 timmar och vara kolhydratrikt. Återhämtningsmålet bör vara fettsnålt då fett förlänger magtömningshastigheten. Har spelaren problem med fast föda kan återhämtningsmålet intas i flytande form. Att ersätta vätskeförluster kan ta nästan ett dygn. Efter match eller träning bör spelaren inom 2-4 timmar ersätta vätskeförlusterna vilket kan innebära att så mycket som 150 % av den vätska som tappats behöver ersättas.

Fortsatt koststrategi till nästa aktivitet ska kännetecknas av regelbundenhet och variation i måltidsintaget med inslag av alla näringsämnen.

Referenser

Burke, L. Deakin, V (2006). Clinical Sports Nutrition. Human Kinetics.

Journal of the International Society of Sports Nutrition (2008). International Society of Sports Nutrition stand: Nutrient timing.

Journal of the American Dietetic Association (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance.

Sveriges Olympiska Kommitté (2009). Kostrekommendationer för elitidrottare.

Jeukendrup, A. Gleeson, M (2007). Idrottsnutrition för bättre prestation. SISU

Idrottsböcker

Sundin, A (2009). Idrottarnas Kostbok. SISU Idrottsböcker