KOST, ÅTERHÄMTNING & SUND LIVSSTIL

HOS PRESTERANDE ATLETER

TORGNY NILSSON

PERSONLIG TRÄNARE & KOSTRÅDGIVARE

VARBERGS ATLETFABRIK

torgny.nilsson@varbergsatletfabrik.se

torgnynilsson varbergsatletfabrik



"HÅLLBARHET INOM TRÄNING & KOST ÄR RECEPTET PÅ EN BRA PRESTATION"

PRESTATIONSTRIANGELN

FÖR ATT KUNNA PRESTERA PÅ EN HÖG NIVÅ SÅ BEHÖVER VI GE VÅR KROPP RÄTT FÖRUTSÄTTNINGAR.

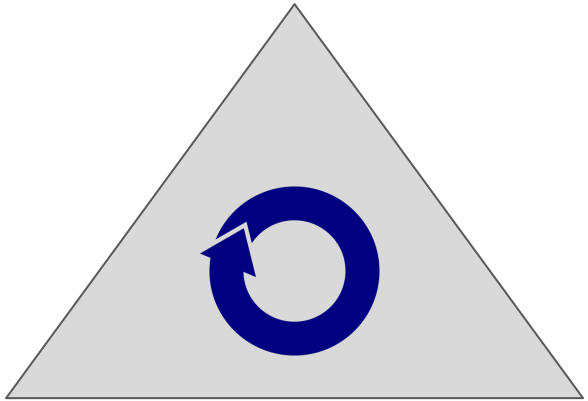
- *UNGEFÄR SOM NÄR MAN TANKAR EN BIL* -

DETTA KAN MAN PÅ ETT ENKELT SÄTT ILLUSTRERA GENOM ATT SÄTTA IHOP **PRESTATIONSTRIANGELN** DÄR VI HAR 3 BESTÅNDSDELAR.

PRESTATIONSTRIANGELN

DETTA ÄR ETT BALANS FÖRHÅLLANDE SOM GÖR ATT VI KAN PRESTERA

MAT/ENERGI/BRÄNSLE



VILA/
ÅTERHÄMTNING

TRÄNING/PRESTATION

PRESTATIONSTRIANGELN

OM VI DÅ ÖKAR VÅR TRÄNING FAST VI GER INTE KROPPEN MER ENERGI OCH DEN ÅTERHÄMTNING SOM DEN BEHÖVER.

VAD HÄNDER DÅ?

JO, BLAND ANNAT:

- TOMMA GLYKOGENFÖRRÅD - KROPPENS FÖRRÅD AV KOLHYDRATER
- MUSKLERNA BRYTS NER
- KROPPEN KAN INTE TILLGODOGÖRA SIG TRÄNINGEN PÅ BÄSTA SÄTT. VI TRÄNAR OCH BLIR SÄMRE.

VAD DU HAR PÅ DIN TALLRIK SPELAR ROLL

MAT ÄR ALLTID EN KOMBINATION AV 2 ST AV FÖLJANDE:

★ NÄRINGSRIKT

★ ENERGIRIKT

★ NÄRINGSFATTIGT

★ ENERGIFATTIGT

★ NÄRINGSRIKT OCH ENERGIRIKT?

★ NÄRINGSRIKT OCH ENERGIFATTIGT?

★ ENERGIRIKT OCH NÄRINGSFATTIGT?

★ ENERGIFATTIGT OCH NÄRINGSFATTIGT?

VAD DU HAR PÅ DIN TALLRIK SPELAR ROLL

EXEMPEL PÅ LIVSMEDEL:

★ **NÄRINGSRIKT OCH ENERGIRIKT?**
TEX. NÖTTER, AVOKADO, OLIVER, LAX

★ **NÄRINGSRIKT OCH ENERGIFATTIGT?**
TEX. GRÖNSAKER, FRUKT, MAGERT PROTEIN

★ **ENERGIRIKT OCH NÄRINGSFATTIGT?**
TEX. CHIPS, GODIS, LÄSK OCH BAKVERK

★ **ENERGIFATTIGT OCH NÄRINGSFATTIGT?**
TEX. LIGHT & SOCKERFRIA PRODUKTER



VAD ÄR DIN MAT UPPBYGGD AV?

KCAL - KALORIER

Mat vi äter ger oss energi, vilket vi behöver för att leva och må bra. Kalorier eller mer korrekt kilokalorier (kcal) är ett mått på matens energiinnehåll. Kalorier är den mängd energi som kroppen utvinner ur det vi äter och sedan använder till kroppens alla olika system. Kalorierna utvinns från näringsämnen i maten i form av:

PROTEIN FETT KOLHYDRATER

DESSA ÄR 3 AV DE 6 VIKTIGASTE NÄRINGSÄMNENA

VAD ÄR DIN MAT UPPBYGGD AV?

PROTEIN

★ PÅVERKAR TILLVÄXT OCH UTVECKLING

★ BYGGER UPP OCH REPARERAR MUSKLER, MJUKDELAR OCH INRE ORGAN

★ PROTEINBEHOV 0,8G/KG/DAG ENKELT ATT FYLLA MED VANLIG KOST

EXEMPEL PÅ PROTEINRIK KOST:
T EX KYCKLING, FISK, BÖNOR & OST



VAD ÄR DIN MAT UPPBYGGD AV?

KOLHYDRATER

★ HJÄRNANS OCH MUSKLERNAS FAVORITBRÄNSLE

★ BÖR HA EN CENTRAL ROLL I KOSTEN HOS IDROTTARE

★ RELATIVT SMÅ LAGER MEN FYLLS SNABBT PÅ IGEN MED RÄTT KOST

★ LÅNGSAMMA OCH SNABBA KOLHYDRATKÄLLOR



EXEMPEL PÅ KOLHYDRATRIK KOST:
T EX STÄRKELSE: SPANNMÅL, RIS, GRYN, PASTA, POTATIS

VAD ÄR DIN MAT UPPBYGGD AV?

FETT

★ ENERGIGIVARE VID LÅGA INTENSITETER - BRÄNSLE VID MUSKELARBETE

★ SKYDDAR INRE ORGAN VID TRAUMA HJÄRTA, LEVER, MJÄLTE, NJURE, HJÄRNA

★ DÄMPAR HUNGERKÄNSLA BÄST AV SAMTLIGA MAKRONUTRIENTER

★ GÖR MATEN APTITLIG OCH AROMATISK



VAD ÄR DIN MAT UPPBYGGD AV?

FETT

★ BEROR PÅ TOTALA ENERGIINTAGET
OCH HUR MYCKET AV ENERGIN SOM FÖRDELAS
MELLAN KOLHYDRATER OCH PROTEIN

★ **DOCK INTE LÄGRE ÄN 0,5 1 GRAM/KG/DAG.**
DETTA FÖR ATT INTE HAMNA FÖR LÅGT
OCH PÅVERKA HORMONPRODUKTION
OCH ANDRA PROCESSER I KROPPEN
NEGATIVT



VAR INTE RÄDD FÖR ATT ÄTA FETT!
OERHÖRT VIKTIGT FÖR ATT KROPPENS ALLA SYSTEM SKA KUNNA
FUNGERA RÄTT! - **NATURLIGTVIS I RIMLIGA MÄNGDER**

VAD ÄR DIN MAT UPPBYGGD AV?

VATTEN - VIKTIGT ATT DRICKA TILLRÄCKLIGT

★ KROPPEN UTSÄTTS FÖR VÄTSKEFÖRLUSTER VIA SVETTNING

★ KROPPENS NEDKYLNINGSSYSTEM

★ KAN FÖRLORA UPP TILL 2 3L/H VID FYSISK AKTIVITET

★ PRESTATIONSFÖRMÅGAN OCH REAKTIONSFÖRMÅGAN KAN FÖRSÄMRAS VID VÄTSKEBRIST

★ VATTEN HJÄLPER TILL ATT TRANSPORTERA NÄRINGSÄMNEN, SYRE, HORMONER TILL KROPPENS VÄVNADER VIA BLODET

★ 1,5 -3 LITER VATTEN PER DAG? VILKET VI ÄVEN FÅR I OSS VIA MAT.

SKA ALLA ÄTA LIKA?

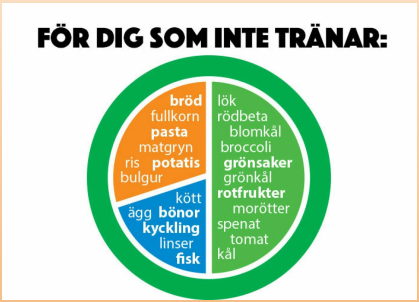
TALLRIKSMODELLEN - “ÄT EFTER RÖRELSE”

MATCHDAG/TRÄNING?



PROTEIN: 20%
KOLHYDRATER: 40%
GRÖNSAKER/SALLAD: 40%

LUGN DAG UTAN TRÄNING?



PROTEIN: 20%
KOLHYDRATER: 30%
GRÖNSAKER/SALLAD: 50%

ÄT FÖR PRESTATION?

PRESTATION

HUR SKA MAN DÅ ÄTA UNDER EN DAG FÖR ATT KUNNA PRESTERA PÅ TRÄNING/MATCH?

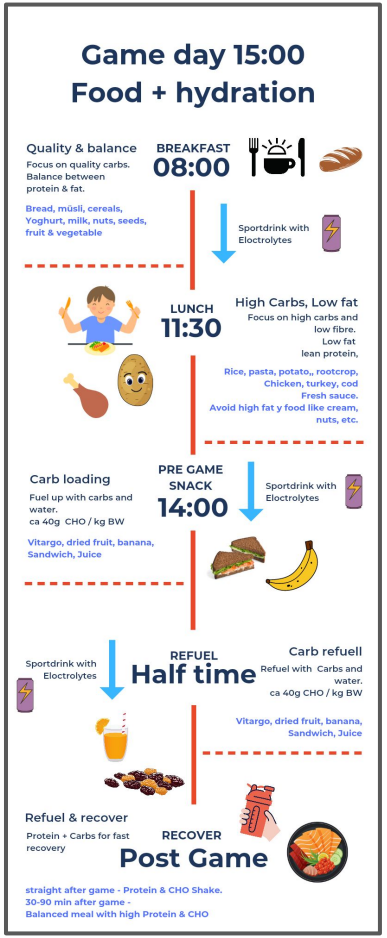
FRUKOST 08:00 - FOKUSERA PÅ BRA KOLHYDRATER & EN BALANS MELLAN FETT OCH PROTEIN. *T.EX BRÖD/MUSLI/YOGHURT/MJÖLK/NÖTTER/FRUKT*

LUNCH 11:30 - FOKUSERA PÅ LIVSMEDEL MED HÖG MÄNGD KOLHYDRATER OCH LITEN DEL FIBER. LÅGT FETTINNEHÅLL OCH MAGERT PROTEIN. *T.EX RIS/POTATIS/KALKON/TORSK - UNDVIK GRÄDDE/NÖTTER*

MELLANMÅL 14:00 (**KOLHYDRATLADDNING**) - HÄR VILL VI FYLLA PÅ VÅRA KOLHYDRATS - OCH VATTENFÖRRÅD. *T. EX VITARGO(SPORTDRYCK MED ELEKTROLYTER) BANAN/JUICE/MACKA*

HALVTID - INTE FEL ATT LADDA DEPÅERNA MED SPORTDRYCK, LITE TORKAD FRUKT ELLER LITE JUICE

KVÄLLSMAT - BALANSERAD KOST MED HÖGT PROTEINVÄRDE FÖR BÄST ÅTERHÄMTNING. - *GÄRNA PÅFYLLNING AV PROTEIN 30-90MIN EFTER AKTIVITET*



ÅTERHÄMTNING? VIKTEN AV ATT ÄTA

Kroppen har som störst förmåga att ta upp näring direkt efter träning/tävling. Största delen av näringsintaget går direkt till musklerna. Låter man bli återhämtning efter träning så kommer kroppen att bryta ner muskler (protein) för att få tillgång till kolhydrater. En kombination av kolhydrater och protein är det optimala för att återställa muskelvävnaden efter träning.

Varför behövs kolhydraterna vid återhämtning?
- Kolhydraterna behövs för att höja blodsockret som sjunkit under träningen. När blodsockret stiger, stiger också insulinnivåerna i blodet. Vid närvaro av insulin startar kroppen inlagring av glykogen (kolhydrater) i musklerna.

- Under träningen frigörs kolhydrater (glykogen) från musklerna dels för att hålla blodsockret på en så jämn nivå som möjligt men även för att utgöra energi så att kroppen kan röra sig. Detta gör att det blir låga nivåer av glykogen i musklerna och det måste ersättas.

Varför behövs protein vid återhämtning?
- Låter man bli återhämtning efter träning så kommer kroppen att bryta ner muskler för att få tillgång till kolhydrater. Tillför man proteiner direkt efter träning så behöver inte kroppen förbruka muskelprotein. Det tillförda proteinet hjälper de till att höja insulinnivåerna ytterligare så att inlagringen av glykogen blir ännu mer effektiv jämfört med om man bara intar kolhydrater.

ÅTERHÄMTNING?

- BEHÖVER MAN VILA/ÅTERHÄMTA EFTER MATCH?

DET ENKLA SVARET ÄR, JA!

Många matcher på kort tid brukar ofta anges som en orsak till att fotbollsspelare skadar sig. Det finns ett flertal potentiella förklaringar till hur hög matchbelastning kan öka risken för muskelskador.

Att det är just muskelskador som verkar påverkas mest skulle kunna peka på att muskeltrötthet är en bidragande faktor. Flertalet tidigare studier har visat att tecken på muskulär trötthet kvarstår så länge som 72 timmar efter en fotbollsmatch eller motsvarande aktivitet.

Spelaren får lägre styrka, försämrad snabbhet och sämre hoppförmåga.

ÅTERHÄMTNING?

HUR LÄNGE SKA MAN SOVA EGENTLIGEN?

Sömnen är extra viktig under tonårsperioden.

När vi sover byggs kroppens vävnader upp.

Under sömnen frisätt hormoner som har betydelse för uppbyggandet av exempelvis muskler.

En tonåring bör sova 8 timmar per natt.

Under sömnen bearbetas dagens händelser och sömnen har betydelse för vår inlärning och vårt minne. Skadade nervceller rensas bort och hjärnans energidepåer fylls på.

SUND LIVSSTIL?

VAD ÄR EN SUND LIVSSTIL?

HÄLSOSAM MED GODA VANOR

ÄTER NYTTIGT

TRÄNAR

ÅTERHÄMTNING

- MINSKA MÄNGDEN ALKOHOL OCH NIKOTIN



SUND LIVSSTIL? - KOPPLAT TILL ÅTERHÄMTNING?

DOPAMIN: Kroppens naturliga lyckopiller som är kopplat till hjärnans belöningssystem och får oss att känna glädje, motivation och lycka.

KORTSIKTIG STIMULANS I FORM AV MOBILTELEFON ELLER LIKNANDE

“ Det som framför allt kickar igång dopaminutsöndringen är det oväntade och oförutsedda. Om vi sitter och läser en bok och plötsligt hör ett sms-pling får vi en skön överraskningskänsla. - I längden gör de här avbrotten och distraktionerna att vi får allt svårare med koncentrationen. Hjärnan är nämligen skapt för att fokusera på en sak i taget och inte fladdra mellan olika uppgifter och intryck.”

- PATRICK WINCENT



SAMMANFATTNING

- PRESTATIONSTRIANGELN - ÖKA INTE ENDAST 1 BESTÅNDSDEL
- NÄRINGSRIK, ENERGIRIK - NÄRINGSFATTIG, ENERGIFATTIG / ALLTID EN KOMBO AV 2
- NÄRINGSÄMNEN- KOLHYDRATER, PROTEIN & FETT. VAD GÖR DEM?
- VÄTSKA - 1,5-3 LITER/DAG VILKET VI ÄVEN FÅR I OSS VIA MATEN
- TALLRIKSMODELLEN- ÄT EFTER RÖRELSE. BEHÖVER VI ENERGIN SOM VI STOPPAR I OSS?
- ÄT FÖR PRESTATION - MATCHDAG? GE DIN KROPP RÄTT BRÄNSLE ATT PRESTERA
- ÅTERHÄMTNING - FYLL PÅ MED PROTEIN. SÖMN, MINST 8 TIMMAR
- SUND LIVSSTIL - ALLT OVAN NÄMNT. MINSKA MÄNGD UTOMSTÅENDE DOPAMINPÅSLAG.

TACK FÖR ERT FOKUS!
VID FRÅGOR, TVEKA INTE ATT SKICKA MIG ETT MAIL SÅ ÅTERKOMMER JAG.

TORGNY NILSSON

PERSONLIG TRÄNARE & KOSTRÅDGIVARE

VARBERGS ATLETFABRIK

torgny.nilsson@varbergsatletfabrik.se

torgnynilsson varbergsatletfabrik



"HÅLLBARHET INOM TRÄNING & KOST ÄR RECEPTET PÅ EN BRA PRESTATION"