Fotboll, kost och vätska

Fotbollsspelarens rörelsemönster

Att vara fotbollsspelare är fysiskt krävande. Under en match löper en fotbollsspelare ungefär en mil. En stor del av tiden förflyttar sig spelaren med låg intensitet, men under en hel match ingår det också mängder av högintensiva moment som sprint, hopp och tacklingar. Lägger man samman detta innebär det att en spelare gör av med mycket energi.

Energi och näring

Energin som man gör av med på en fotbollsmatch (eller träning) kommer från maten vi äter. Det finns tre näringsämnen i maten som ger energi; kolhydrater, protein och fett. Det vi äter innehåller dessutom mängder av vitaminer och mineraler som inte ger någon energi, men har andra viktiga funktioner i kroppen. Kolhydrater finns i t ex. bröd, pasta, ris, potatis och müsli och är kroppens favoritbränsle när vi tränar med hög intensitet. Protein som är det ämne som musklerna byggs upp av hittar vi bl. a. i kött, fisk, ägg, mjölk och ost. I smör, grädde, nötter och avokado finns fett. Fett är det ämne som ger mest energi och är därför viktigt för fotbollsspelare eftersom de har stort energibehov.

Fotbollsspelarens energibehov

Hur mycket mat man som fotbollsspelare behöver äta, alltså hur mycket energi man behöver, beror på hur gammal man är (om man fortfarande växer behöver man mer energi), om man är kille eller tjej (killar behöver mer energi än tjejer eftersom de naturligt har mer muskelmassa), och på hur hårt och ofta man tränar (ju hårdare och oftare, desto mer energi). Under ett matchdygn brukar man räkna på att en manlig fotbollsspelare på elitnivå behöver ca 4000 kilokalorier och kvinnliga fotbollsspelare ca 3000 kilokalorier.

Kolhydrater

Kolhydrater är det samlade begreppet för en stor grupp ämnen som kommer från växtriket. Det finns gott om kolhydrater i pasta, ris, potatis, bröd, frukt, gröt, flingor, mjöl och socker. Kolhydrater bör utgöra 50-65 % av fotbollsspelarens totala matintag. Kroppen kan lagra kolhydrater i form av glykogen i musklerna. Detta lager används sedan som energi under träningar och matcher. I benmuskulaturen kan glykogenlagren efter en match eller högintensiv träning vara i stort sett tömda. Inleder man fotbollsaktiviteten med halvfulla glykogenlager kommer förmågan att jobba högintensivt försämras.

Fett

Fett finns i mejeri- och mjölkprodukter, men också i nötter, avokado, vegetabiliska oljor och frön. Det är en viktig energikälla för fotbollsspelaren då det bidrar med mycket energi. Fett tillför också fettlösliga vitaminer och bygger upp kroppens alla celler. Fett bör utgöra 25-35 % av det totala matintaget. Till skillnad från kolhydrater är inte fett som energikälla begränsande för prestationen. Flera kilo finns lagrat som potentiell energi i kroppens fettdepåer. Mindre bra fettkällor som bör begränsas i fotbollsspelarens kosthållning är kakor, chips och snabbmat som pommes frites, pizza och hamburgare.

Protein

Protein hittar man i animalisk mat som kött, ägg, fisk, kyckling, mjölk och ost, men också i bönor och linser. Protein är oerhört viktigt för fotbollsspelare eftersom det är det ämne som reparerar och bygger upp musklerna. Ungefär 10-15 % av fotbollsspelarens totala matintag bör utgöras av protein.

Vitaminer, mineraler och antioxidanter

Vitaminer och mineraler har en rad livsviktiga funktioner i kroppen, bl. a för immunförsvaret, blodbildnigen och uppbyggnaden av ett starkt skelett. Vissa vitaminer fungerar också som antioxidanter. Antioxidanter skyddar kroppen mot ämnen som kan orsaka skada i kroppen.

Kosttillskott

Äter man tillräckligt mycket mat och varierat får man i sig den energi och de vitaminer och mineraler som kroppen behöver. Det finns idag inga vetenskapliga belägg för att kosttillskott är någon fördel vid idrottsutövning för friska personer. Dessutom finns risk att få i sig förbjudna ämnen, vilket resulterar i positivt utslag i ett dopingtest.

Vatten

Kroppen består till 50-60 % av vatten. I princip kan man säga att vattnet behövs för det mesta som sker i kroppen, och en ständig tillförsel krävs. Normalt är vätskebehovet per dag 2-3 liter och detta tillgodoses genom mat och dryck. Till det normala behovet av vätska tillkommer vätskebehovet vid fotbollsspel som ska täcka svettförluster på 1-1,2 liter per timme. Totalt kan en fotbollsspelare ha ett vätskebehov på 4-5 liter en dag då det är match.

Kost och vätska i vardagen

En vanlig dag bör en fotbollsspelare äta 3 huvudmåltider: frukost, lunch och middag. och dessutom 1-2 mellanmål samt ett återhämtningsmål efter träningen/matchen.

Före match/träning

Ungefär 2-4 timmar före träning/match är det lagom att äta en större lagad måltid. Denna ska innehålla alla näringsämnen men vara kolhydratbaserad (utgå från potatis, ris eller pasta) och inte innehålla så mycket fibrer eller fett eftersom det kan störa magen. Syftet med denna måltid är att toppa lagret av kolhydrater (glykogenet) och förhindra att hunger uppstår. Det är också viktigt att dricka ordentligt i samband med denna måltid så att vätskedepåerna ska bli välfyllda.

Är spelaren hungrig när träningen eller matchen närmar sig kan man äta ett mellanmål 1,5-2 timmar före, t ex. banan, smörgås med pålägg eller en tallrik yoghurt.

Efter match/träning

Efter match/träning är det viktigt att äta återhämtningsmål för snabbt lagra in ny energi (i form av kolhydrater) i musklerna och att påbörja uppbyggnaden av musklerna. Återhämtningsmålet ska ätas inom ca 20 minuter efter träningens/matchens slut och bör bestå av snabba kolhydrater och protein. Bra exempel på snabba kolhydrater är: banan, russin, ljust bröd, nyponsoppa och sportdryck. Komplettera med en bra proteinkälla som t ex. någon mjölkprodukt. En drickjoghurt är ett bra alternativ.

Vätska i samband med match och träning

Vätskeintaget bör vara regelbundet under dagen, och under träning/match för att möjligaste mån balansera vätskeförlusterna. Drick 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. Under träning eller match är det bra att dricka 2-2,5 dl var 15:e minut.