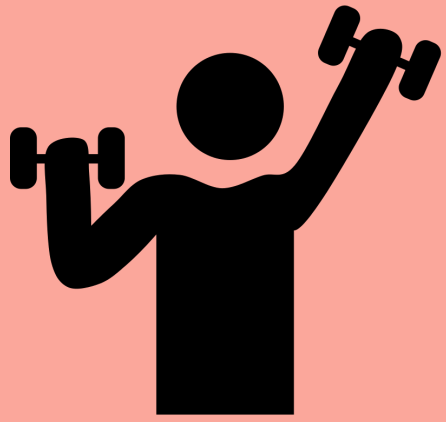


Nutrition för simmare



Södertörns
Simsällskap



Simning tillåter mycket träning med lite belastning på musklerna, därför kan man spendera mycket tid i bassängen för träning. Simningen kräver också att man utvecklar bra teknik för att kunna simma effektivt med den bästa dragkraften i vattnet.

Teknikträning, uthållighet och styrka är grundläggande byggstenar för simmare och kräver att man tränar 1-3 gånger om dagen i vattnet och på land (styrketräning/landträning).





Människan använder tre energisystem som alla kräver aktivering av muskelceller på olika nivåer. Alla energisystem måste ha tillgänglig energi för att fungera och detta är möjligt med adekvat nutrition under dagen samt innan och efter träning eller tävling.

Om du undrar varför du känner dig hungrig nästan hela tiden så kan man jämföra en "normal person" eller "icke idrottare" som behöver ca 2000 kalorier/dag medan en simmare som tränar 1-3 gånger/dag och upp till 4000-6000 m/pass 3000-6000 kalorier/dag. Du som simmare behöver och måste äta mer än dina vänner som inte tränar regelbundet.

Det är lika viktigt att äta bra efter träning då det hjälper musklerna och kroppen att återhämta sig och vara redo för nästa träning eller lopp.

PRESTATIONSTALLRIKEN

$\frac{1}{2}$ KOLHYDRATER

$\frac{1}{4}$ PROTEIN

$\frac{1}{4}$ FETT



Kolhydrater

Kolhydrater ska utgöra halva näringsmängden hos en simmare och protein och fett ska utgöra andra halvan. Kolhydrater lagras i levern och musklerna som glykogen och är energikällan vi använder på dagarna och sedan i träningen. Om lagret inte är fyllt så kan inte kroppen och musklerna prestera lika starkt och heller inte återhämta sig på ett bra sätt.

Proteiner

Protein reparerar och återuppbygger muskler som ansträngts och belastats under träning. Protein hjälper också att bygga upp immunförsvaret och å minskar hungerkänslan som lätt kan komma när man tränar hårt. Proteinerna tar längre tid att bryta ned i energi så de är inte tillgängliga för musklerna lika som kolhydraterna.





Vatten

Vatten är också superviktigt att ha tillräckligt av innan och under träning och tävling. Även om det inte känns så, så svettas man när man simtränar och man borde dricka regelbundet under träningen för att fylla på vätskan man har förlorat. Om du ska träna längre än 1 timme vilket de flesta simmare gör så rekommenderas att man dricker sportdryck för att fylla på kolhydrater och natrium bl.a.

Det är rekommenderat att simmare äter många, mindre måltider eller mellanmål under dagen istället för få och stora måltider. Det gör att det alltid finns energi tillgänglig och undviker att man känner sig tung och seg. Forskning har visat att 4-7 mindre måltider är idealt för simmare.

Utöver de normala måltiderna, frukost/lunch/middag behöver alltså simmare äta minst 3 eller 4 mindre mellanmål eller måltider varje dag.

Vad ska jag äta till frukost innan tävling eller träning?

- Fast du känner dig trött förbereder din kropp och musklerna för att kunna prestera.
- Ät något lätt: fil/yogurt med musli, granola eller flingor, havregrynsgröt, overnight oats, rostat bröd, frukt. Om du verkligen har svårt att äta så kan man kanske "dricka sin frukost" tex. Smoothie, mjölkdryck, drickbar yogurt.
- Vatten!



Vad ska jag äta innan träning?

2-4 timmar innan träning och tävling ska en simmare äta en måltid med mycket kolhydrater och måttligt med protein och fett. Exempel är mackor med ost och kalkon, pastasallad, fullkornsflingor med mjölk, havregrynsgröt med banan eller annan frukt.

1-2 timmar innan träning och tävling ska man följa detta med ett lättare mellanmål som tex en bar, frukt, eller liten macka.

Vatten, du ska ha druckit 0,5 liter 2 timmar innan träningen och sedan bara fylla på under träningen.



Vad ska jag äta på tävling?

Simmare måste se till att äta och dricka mellan lopp för att hjälpa med återhämtning och förebygga vätskeförlust. Det är viktigt att äta så snart som möjligt (gärna inom 20-30 minuter) efter ett lopp för att optimera återhämtningen och därmed förberedelsen för nästa lopp.

Om det är mindre än 1 timme mellan loppen så rekommenderar man ett lättare mellanmål, juice, drickbar yogurt, eller några bitar frukt.

Har man mer än 1-2 timmar mellan loppen kan man fylla på med en macka med ost och skinka eller annat kött, eller pastasallad.

Vatten!



BRA KOLHYDRATER: Pasta, ris, potatis, fullkornsbröd, cereal, flingor, havregrynsgröt, kex, torkad frukt (mango, jordgubbar, aprikos osv.) bananer

BRA PROTEIN: kött, fisk, tofu, nötter. För vegetarianer är det viktigt att äta proteiner som är hela med kompletta aminosyror och det kan endast göras genom att kombinera två matkällor som kompletterar varandra till ett helt protein. Tre sådana kombinationer är: majs och edamame, hummus och pita, ris och bönor eller linser. För att detta ska fungera bäst för återhämtning måste dessa ätas vid samma måltid.

BRA FETT: olivolja, smör, kokosolja, rapsolja, avokado och nötter innehåller högre halter av bra fett.

Fett behövs för att alla vitaminer och antioxidanter ska frigöras ut i kroppen.



Måltidsplanering

Kvällsträning

07.00: Frukost

10.00: Mellanmål

12:00 Lunch

15:00 Mellanmål

ca 17:00 Träning

ca 19:00 Återhämtningsmål

ca 20:00 Middag

Morgonträning

07.00: Frukost 1

08:00 Träning

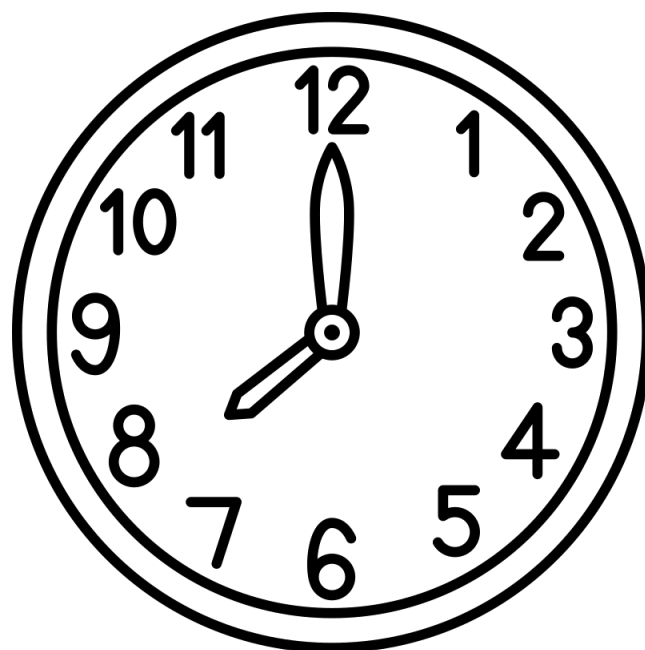
10:00 Frukost 2

12:00 Lunch

15:00 Mellanmål

18:00 Middag

21:00 Kvällsmål



Tidig morgonträning och kvällsträning

05.15: Frukost (liten)

06:00 Träning 1

09:00 Frukost 2

11.30 Lunch

14:00 Mellanmål

17:30 Middag

19.30 Träning 2

21.30 Kvällsmål