

Svensk Friidrotts kostrekommendationer för dig som tränar för att prestera på elitnivå

Det huvudsakliga målet med att äta är att få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen för att klara av den idrottsliga belastningen. Media har ofta en omvänd vinkel, d.v.s. hur du ska göra för att få i dig mindre energi än du behöver med syftet att gå ner i vikt. Råd om olika dieter kan uppfattas förvirrande, t.ex. med avseende på kaloriintag, hur mycket fett som är hälsosamt, hur mycket vitaminer kroppen behöver m.m. Rekommendationer varierar med målgrupper och skiljer sig mellan motionärer och elit aktiva.

Nedanstående kostrekommendationer riktar sig till dig som tränar friidrott för att prestera på elitnivå d.v.s. du som tävlar och tillhör de bästa i Sverige. Syftet med Svensk Friidrotts kostrekommendationer är att du ska få en övergripande genomgång av vad du behöver göra för att optimera ditt intag av mat och dryck för att få bästa effekt av träning och prestation. Om du har specifika frågeställningar eller behov rekommenderar vi dig att du kontaktar en legitimerad dietist eller nutritionist. De kan hjälpa dig med en individuellt anpassad kostplan. Svensk Friidrotts kostrekommendationer är baserade på vetenskapliga dokument.

Energibehov

Behovet av energi är individuellt och beroende på vad du vill uppnå. Energibehovet påverkas av faktorer som ålder, kön, kroppsvikt, kroppssammansättning, samt vilken typ av träning du utövar.

Om du vill behålla din vikt bör du ligga på det som kallas för energibalans, d.v.s. äta lika mycket energi som du förbrukar. Vill du däremot öka i vikt, bygga på dig mer muskler eller fett bör du äta mer energi än du förbrukar, d.v.s. ligga på en positiv energibalans. Väger du för mycket för din idrottsgren för maxprestation bör du eftersträva att ligga på en negativ energibalans, d.v.s. äta mindre energi än du förbrukar.

Energin ska komma från fett, kolhydrater och från protein. För att få i dig den, ofta överraskande stora mängd energi du behöver rekommenderar vi att du äter sex måltider per dag, jämt fördelade över dagen.

Hur du disponerar måltiderna är individuellt. Du bör anpassa det efter träningstider, tävlingstider och till livet i övrigt, såsom familj, skola och arbete. Vi rekommenderar tre huvudmål bestående av frukost, lunch och middag, samt ytterligare tre mellanmål.

Hur varje måltid är komponerad är också viktigt. För dig ska oftast den största delen (cirka hälften) av måltiden bestå av kolhydrater (stärkelse), en mindre del (cirka en fjärdedel) av grönsaker och rotfrukter, samt en lika stor del (en fjärdedel) från proteiner.

Utöver detta behöver du göra din individuella anpassning.

Fett 25-40E % (procent av total mängd energi)

Rekommenderad andel energi som ska komma från fett är den samma oavsett ditt energibehov men på grund av att fett ger dubbla mängden energi per gram jämfört med protein och kolhydrater (9 kcal resp. 4 kcal) kan det vara bra att inta lite större andel fett (cirka 35 % av ditt totala energiintag) om ditt energibehov är stort. Detta för att inte dagsvolymen av mat ska bli alltför voluminös. Har du ett lågt energibehov bör andelen från fett vara lite lägre (cirka 25 E %). Fettets kvalitet har betydelse för din hälsa och prestation och bör komma från såväl mättade-, enkel- och fleromättade källor. För att få en god balans rekommenderar vi att öka intaget av t.ex. feta fiskar såsom lax, sill och strömming, vegetabiliska oljor, oliver, avokado, nötter, mandlar, solrosfrö m.m.

Protein (10-20E %)

Behovet av protein är 0,8 gram per kilo kroppsvikt och dag för inaktiva människor och enligt vissa studier mer för vissa idrottare (upp till dryga 2 gram per kilo kroppsvikt och dag). Ett ökat behov täcks oftast genom normal kost.

Även om du äter tillräckligt med protein så är det viktigt att tänka på dess kvalitet eftersom åtta av proteinets byggstenar (aminosyror) är livsnödvändiga och behövs tillföras till kroppen direkt via

kosten. Med en varierad blandkost löser sig detta automatiskt. Det finns en myt som säger att man bygger muskler av protein och ju mer protein desto bättre. Det är snarare kvalitén och timingen som är viktig vad gäller muskelns återhämtning och uppbyggnad, inte kvantitet (se stycket nedan om återhämtning).

Kolhydrater (45-60E %)

Den största mängden energi bör komma från kolhydrater. Det finns tre olika typer av kolhydrater vilka är stärkelse, kostfibrer och socker. Som idrottare är det framförallt stärkelse dina kolhydrater ska komma från. Pasta, ris, potatis, flingor och bröd (stärkelse) rekommenderar vi. Dessa kolhydrater passerar relativt snabbt genom din mage och tarm och tas upp som glukos (energi) i blodet och in i dina muskler.

Kostfibrer är bra för magen då de motverkar förstoppning (om man dricker tillräckligt). De är även positiva ur kolesterolsynpunkt samt ur viktregleringssynpunkt.

Kostfibrer är osmältbara växtdelar som är mer eller mindre svåra att bryta ner till energi och tas upp i blodet. På grund av att fibrer ligger kvar länge i mag- och tarmkanalen och inte ger någon vidare mängd energi bör du som högenergiförbrukare inte äta för mycket av detta och då framförallt inte i samband med tävling och träning då det kan skapa obehag. Behovet av fibrer är 25-35 gram per dag.

Socker förekommer i maten både naturligt och tillsatt. Tillsatt eller raffinerat socker bör du enligt nordiska näringsrekommendationer begränsa till maximalt 10 % av det totala energiintaget. Socker går mer eller mindre snabbt genom mag- och tarmkanalen och höjer ditt blodsocker relativt snabbt.

För idrottare är det dock mer relevant att beskriva kolhydratbehovet per kg kroppsvikt och dag. Lagom mängd kolhydrater varierar beroende på träningsmängd. Vid hård fysisk träning på ca 2-4 timmar per dag är rekommendationerna upp till 12 g/kg kroppsvikt.

- 5-7g/kg kroppsvikt och dag vid låg-medelintensiv träning (60-90 minuter/dag)
- 7-12g/kg kroppsvikt och dag vid hård uthållighetsträning (90-120 minuter/dag)
- 10-12 g/kg kroppsvikt och dag vid extrema träningsprogram

MAT I SAMBAND MED IDROTTSUTÖVANDE

Före aktivitet

När du tränar och tävlar bör du äta ett huvudmål cirka 2-3 timmar före du börjar din aktivitet och eventuellt fylla på med ett litet mellanmål en timme innan passet. Du bör tänka på är att måltiden innan en idrottsutövning ska "räcka länge" d.v.s. ge ett blodsocker som hålls på en bra nivå under lång tid.

Det lilla mellanmålet före prestation syftar till att ge dig en lagom känsla av mättnad (inga mag-, och tarmbesvär) och ett självförtroende inför prestationen. Det förbättrar vätskedepåerna (av speciell betydelse då risk för dehydrering (uttorkning) finns under tävling och träning) och koncentrationen genom att undvika blodsockerfall. Slutligen ökar det förutsättningarna för snabb återhämtning efter avslutat pass.

Det finns både snabba och långsamma kolhydrater. Snabba bryts ner till glukos snabbt och höjer blodsockret snabbt till en hög nivå. Långsamma gör det motsatta och tar lång tid att bryta ner. De höjer inte blodsockret lika snabbt och till lika hög nivå som snabba.

När blodsockret höjs producerar kroppen det anabola hormonet insulin som har till uppgift att hålla blodsockret på en jämn nivå genom att föra sockret (glukosen) från blodet in i cellen och lagra det som glykogen.

Efter en måltid med mycket snabba kolhydrater kommer en snabb och hög blodsockertopp och då produceras mycket insulin, vilket leder till en snabb och ganska djup sänkning av blodsockret. Du blir trött och lättare okoncentrerad och presterar därmed sämre. Det är därför viktigt att du tänker

på att äta "långsamma" kolhydrater den måltid 2-3 timmar innan träningspasset så att de räcker lång tid. Exempel på långsamma kolhydrater är fiberrika livsmedel. Exempel på bra måltider är, 2 grova smörgåsar med smör och kokt ägg, en tallrik filmjök med en fiberrik musli med lite extra nötter och frö eller en lagad måltid såsom fullkornsrís med kyckling och wokade grönsaker.

Återhämningsmål

Det är viktigt att du äter direkt efter den fysiska aktiviteten. De enzymer som har till uppgift att lagra in glykogen in i dina muskler och in i levern är som mest effektiva inom den första timmen efter du avslutat ditt pass. Tömnda glykogenlager ger en aktivering av enzymet glykogenas vilket gör inlagring av bränslet effektiv. Detta är ett sätt för kroppen att snabbare förvandla det katabola (nedbrytande) tillståndet som träningen innebär till en syntes (uppbyggnad), där kroppen återhämtar sig.

Återhämningsprocessen är extra viktig för dig som elitidrottare då nästa träningspass sällan väntar länge på sig.

Det som kan vara bra att inta inom den första halvtimmen efter avslutad träning är cirka 0,5-1,2 gram snabba kolhydrater per kilo kroppsvikt samt ca 20-25 gram protein. Därefter, inom de kommande 1-2 timmarna, bör du äta cirka 2 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt samt 20-25 gram protein.

Protein stoppar nedbrytningen och syntesen påbörjas.
Fett är inte att rekommendera vid denna måltid eftersom fett dämpar blodsockerhöjningen. Däremot bör det ingå i andra måltider.

Exempel på återhämningsmål är ett par bananer och ett stort glas mjök i samband med aktiviteten och att du äter en stadig lunch eller middag t.ex. pasta med kyckling samt grönsaker, bröd och mjök eller juice när du kommer hem. Ett stadigt mellanmål eller kvällsmål bestående av t.ex. havregrynsgröt med mjök, några smörgåsar med smör och ett proteinrikt pålägg samt frukt eller juice fungerar också.

Vätska

Vätskebrist är det som snabbast försämrar din prestationsförmåga. Behovet är individuellt och beror på inre (kroppsstorlek) och yttre (klimat och luftfuktighet) omständigheter. En vuxen person behöver få i sig 2-3 liter vätska genom mat och dryck per dygn. Om du tränar behöver du mer och dessutom individuellt anpassat till hur mycket du svettas. Ett enkelt sätt att se hur mycket vätska du förlorar under ett träningspass är att väga dig före och efter träningen. 1 kilo viktneđgång motsvarar 1 liter vätska.

Du undviker vätskebrist genom att aktivt dricka före, under och efter träning och tävling. Tänk på att törst inte är ett mått på hur mycket vätska du behöver. Överskott försvinner via urinen. Ett bra mått är att få i sig 2-4 deciliter vätska varje kvart under aktivitet. I vissa fall (aktivitet under lång tid eller i varmt klimat) har du behov av att tillsätta en liten mängd socker och salt i vätskan för att optimera upptaget och undvika dehydrering.

Avslutning

Det viktigaste för dig som elitidrottare är att hitta din egen balans för energiintag, måltidsfördelning, val av livsmedel osv. Hur du och din kropp fungerar i den livssituation du befinner dig i är individuellt. Det går inte att jämföra med någon annan även om ni tränar och tävlar relativt lika i utformning och mängd.

Du är unik och ska själv, genom att prova dig fram, komma fram till vad som är bäst för just dig.

Reviderat april 2019

Marina Sjöberg
Förbundsdietist

Källor och referenser för dig som vill läsa mer:

Nordiska näringsrekommendationer. Nordiska ministerrådet, 2012
Clinical Sports Nutrition. L. Burke and V. Deakin (eds), McGraw-Hill Book Company, Australia, Fourth Edition, 2010
Practical Sports Nutrition. L. Burke, Champaign Human Kinetics, 2007
Idrottarens återhämtningsbok. Fysiologiska, psykologiska och näringsmässiga fakta för snabb och effektiv återhämtning. G. Kenttä & M. Svensson, SISU Idrottsböcker, 2008
Nutrient Timing, Kurt Bergh (2013)