

# Svensk Friidrotts kostrekommendationer för den 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 man ska äta för att få i sig mindre energi än vad som behövs 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 den som tränar friidrott för att prestera på elitnivå d.v.s. de som tävlar och tillhör de bästa i Sverige. Syftet med Svensk Friidrotts kostrekommendationer är att ge en övergripande genomgång av vad som behövs för att optimera intag av mat och dryck för att få bästa effekt av träning och prestation. Om det finns specifika frågeställningar eller behov rekommenderar vi att kontakta en legitimerad dietist eller nutritionist. De kan hjälpa till med en individuellt anpassad kostplan. Svensk Friidrotts kostrekommendationer är baserade på vetenskaplig dokumentation.

## Energibehov

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

Om vikten skall behållas gäller det att sträva efter energibalans, d.v.s. äta lika mycket energi som förbrukas. Om syftet är att öka i vikt, genom att bygga på mer muskler eller fett, gäller det att äta mer energi än vad som förbrukas, d.v.s. sträva efter en positiv energibalans. Vill man sänka vikten, som kan vara för hög för en maximal prestation för vissa idrottsgrenar, gäller det att sträva efter en negativ energibalans, d.v.s. äta mindre energi vad som förbrukas.

Energien ska komma från fett, kolhydrater och från protein. För att få i sig den, ofta överraskande stora mängd energi som behövs rekommenderas att äta sex måltider per dag, jämt fördelade över dagen.

Hur måltiderna disponeras är individuellt. De bör anpassas efter träningstider, tävlingstider och till livet i övrigt, såsom familj, skola och arbete. Rekommendationen är tre huvudmål per dag bestående av frukost, lunch och middag, samt ytterligare tre mellanmål.

Hur varje måltid är komponerad är också viktigt. Den största delen (cirka hälften) av måltiden ska 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 en individuell anpassning göras.

## Fett 25-35E % (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. För dem som har ett lågt energibehov bör andelen från fett vara lite lägre (cirka 25 E %).

Fettets kvalitet har betydelse för idrottarens hälsa och prestation. Det bör komma från såväl mättade-, enkel- och fleromättade källor. För att få en god balans rekommenderas att ha ett högt intag av t.ex. feta fiskar såsom lax, sill och strömming, vegetabiliska oljor, oliver, avokado, nötter, mandlar, solrosfrö m.m.

## Protein (10-15E %)

Behovet av protein är 0,8 gram per kilo kroppsvikt och dag för inaktiva människor och enligt vissa studier mer om för de som är idrottare (1,2-1,7 gram per kilo kroppsvikt och dag). Ett ökat behov täcks oftast genom normal kost.

Även om man 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 viktigt vad gäller muskelns återhämtning och uppbyggnad, inte kvantitet (se stycket nedan om återhämtning).

## Kolhydrater (55-65E %)

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) rekommenderas. Dessa kolhydrater passerar relativt snabbt genom mage och tarm och tas upp som glukos (energi) i blodet och in i musklerna.

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 de som är 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 enligt nordiska näringsrekommendationer begränsas till maximalt 10 % av det totala energiintaget. Socker går mer eller mindre snabbt genom mag- och tarmkanalen och höjer ditt blodsocker relativt snabbt.

## MAT I SAMBAND MED IDROTTSUTÖVANDE

### Före aktivitet

Innan träning och tävling bör du äta ett huvudmål cirka 2-3 timmar före aktiviteten påbörjas och eventuellt fylla på med ett litet mellanmål en timme innan passet. 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 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 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.

### Återhämtningsmål

Det är viktigt att äta direkt efter en fysisk aktivitet. De enzymer som har till uppgift att lagra in glykogen in i musklerna och vidare i levern är som mest effektiva inom den första timmen efter avslutat pass. Tömnda glykogenlager ger en aktivering av enzymet glykogenas vilket gör inlagring av bränsle 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. Återhämtningsprocessen är extra viktig för elitidrottare då nästa träningspass sällan väntar länge på sig.

Det kroppen behöver inom den första halvtimmen efter avslutad träning är cirka 0,5-1,0 gram snabba kolhydrater per kilo kroppsvikt samt 15-20 gram protein. Därefter, inom de kommande 1-2 timmarna bör du äta cirka 2 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt samt 15- 20 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 återhämtningsmål är ett par bananer och ett stort glas mjölk i samband med aktiviteten och att du äter en stadig lunch eller middag t.ex. pasta med kyckling samt grönsaker, bröd och mjölk eller juice när du kommer hem. Ett stadigt mellanmål eller kvällsmål bestående av t.ex. havregrynsgröt med mjölk, några smörgåsar med smör och ett proteinrikt pålägg samt frukt eller juice fungerar också.

## Vätska

Vätskebrist är det som snabbast försämrar kroppens 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 man tränar behöver kroppen mer och dessutom individuellt anpassat till hur mycket kroppen svettas. Ett enkelt sätt att se hur mycket vätska kroppen förlorar under ett träningspass är att väga sig före och efter träningen. 1 kilo viktnedgång motsvarar 1 liter vätska.

För att undvika vätskebrist bör man dricka före, under och efter träning och tävling. Tänk på att törst inte är ett mått på hur mycket vätska kroppen 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 kroppen behov av att tillsätta en liten mängd socker och salt i vätskan för att optimera upptaget och undvika dehydrering.

## Avslutning

Det viktigaste för en elitidrottare är att hitta en egen balans för energiintag, måltidsfördelning, val av livsmedel osv. Hur kroppen fungerar är beroende av livssituation och i övrigt mycket individuellt. Det går inte att jämföra med någon annan även om två elitidrottare tränar och tävlar relativt lika i utformning och mängd.

Varje friidrottare är unik och behöver själv, genom att prova sig fram, komma fram till vad som är bäst för just denna individ.

## Marina Sjöberg

*Förbundsdietist*

*Källor och referenser för den 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)*