”Nästa paddeltag…”

I strävan att främja välmående, hälsa och prestation

Trygg, hållbar, Stolt & i täten



KOST

Tillsammans förverkligar vi paddlingsdrömmar

Vad har våra bästa kanotister i gemensamt?



Kroppen är konstruerad för överlevnad

Enbart Vatten 30-60 dagar

Utan vatten 3-5dagar

Prio energi till kroppens viktigaste organ

Energi-omsättningen sänks

Fett & protein omvandlas mhja B1 (tiamin)

Allätare











Mål med dagens föreläsning…

Reflektera över hur du äter idag…

Finns det något du kan justera för att må & prestera bättre..?



Få svar på…

Varför behöver vi äta?
Vad händer om man äter för lite över tid?
Vilken funktion har olika näringsämnen?
Hur mycket bör man dricka?
Hur regleras blodsockret?
Kroppens olika energisystem
Vad, när och hur ofta ska man äta?
Återhämtningsmålets funktion
Hur mycket ska man äta?
Hur kan det se ut i praktiken?
Kosttillskott

Varför behöver vi äta?

1. Energi till kroppen

Viloomsättning (Basalomsättning)
Energi för att hålla alla grundläggande fysiologiska processer igång, som att hjärtat slår och att hjärnan fungerar. Även återuppbyggnad av celler, tillväxt samt att upprätthålla kroppstemperatur, hormonbalans och immunfunktion kräver energi.

Dietär termogenes
Energin som går åt till att bryta ned maten du äter.

Vardagliga aktiviteter & Rörelse & träning

2. Få byggstenar till att bygga upp kroppen
Muskler, senor, skelett, organ, hud o s v

Vad händer i kroppen om man äter för lite över tid?

Negativa effekter på hälsa & prestation

Utebliven träningsrespons
- Försämrad uthållighet/kondition & muskelstyrka
- Försämrad återhämtning
- Minskade kolhydratförråd

Negativ påverkan på kroppen
- Hämmad tillväxt
- Mag-/tarmproblem
- Näringsbrist (HB, ferritin mm)
- Försämrad energiomsättning
- Utebliven /oregelbunden mens / låga testosteronnivåer

Hjärnans förmågor kan påverkas
- Försämrad koordination & koncentration
- Försämrat arbetsminne & uppmärksamhet

Ökad skaderisk / fler sjukdagar
Försämrad benhälsa
Försämrat immunförsvar

Ökad risk för depression & annan psykisk ohälsa

Exempel på symtom vid energibrist

- Ovanligt trött.
- Svårt att sova eller sover mer än vanligt.
- Orkar bara träning, inte vardagen.

- Fler sjukdagar, svårt att bli frisk exempelvis från förkylning.
- Skador och/eller fler ”känningar”.
- Fryser, svårt att hålla värmen, kall om händer & fötter.

- Oregelbunden/utebliven mens.
- Låga testosteronnivåer.

- Utebliven träningsrespons (träningen “ger” inget), fler exempel nedan:
- Kan inte bygga muskler.
- ”Betongben”/”armar”
- Inget ”tryck”
- Högre puls eller att pulsen inte svarar.
- Seg känsla i kroppen.
- Går tom på pass.

- Sämre motivation, Inget känns kul.
- Koncentrationssvårigheter.
- Humörsvängningar.

Makronutrienter
Kolhydrat, fett & protein & dess funktion i kroppen

Kolhydrater

- Dominerande bränslekälla vid högintensiv träning, kopplad till prestation
- Energi till hjärnan – glukos
- Kolhydratrika livsmedel: pasta, bröd, gryn, torkad frukt och frukt
- En morot räcker till 1-2 minuters löpning

Fett

- Dominerande bränslekälla vid vila, viktig energi vid lågintensiv träning
- Viktigt för hjärnan och nervsystemet, celluppbyggnad och hormontillverkning
- Nödvändigt för att kunna ta upp fettlösliga vitaminer
- Bra fettkällor: avokado, nötter, fröer, lax, makrill

Protein

- Viktigt för bygga och reparera muskler, bilda antikroppar, enzymer och hormoner, transport av ämnen ex HB, återhämtning och alla processer i kroppen
- Att få i sig för lite protein är sällan ett problem, men tillfälle spelar roll
- Vi kan inte lagra protein i kroppen
- Proteinkällor: fisk, fågel, kött, ägg, mjölk, sojaprotein, bönor och linser

Micronutrienter
Vitaminer & mineraler & dess funktion i kroppen

Behöver för att vi ska kunna utvinna energi ur kolhydrater, fett, protein.

Vitaminer
Livsviktigt organiska ämnen, kan ej tillverkas tillräckligt i kroppen
Tillaga grönsaker genom ångkokning eller ugnsbaka

Mineraler
Finns i skellet och tänder
Reglerar nerver, muskler, blodtryck, energiproduktion mm

Järn – broccoli, kyckling, lax, jordgubbar, leverpastej, nötkött
Vegetabiliska källor: C-vitamin ökar upptaget, kalcium försvårar

Kalcium – mjölk, spenat, sötmandel

Vitamin (B, C, D) – lax, ägg, mjölk, broccoli, torsk, quinoa, vita bönor, apelsin, kiwi
Behöves för muskelfunktion, immunförsvar, energiomsättning mm

Vätska – vätskebehov – vätskebalans - vatten

Varför behövs vätska?
Kroppen består av 50-60% vatten
Kroppen omsätter 1,5-2l vätska per dygn
För att kunna reglera kroppstemperaturen
För att merparten av de processer som sker i kroppen ska kunna ske

Vad händer vid vätskebrist?
Blodvolymen minskar – hjärtat behöver jobba hårdare för att pumpa ut blod
Försämrad prestationsförmåga
Du blir sämre på att ta beslut
Förmågan till koncentration och koordination minskar

Hur mycket ska du dricka?
1-1,5 l rent vatten per dag
Under träning – 2,5-8dl/h – beroende på intensitet och värme
Efter träning – Ex tappat 1kg – ersätt med 150% d v s 1,5l

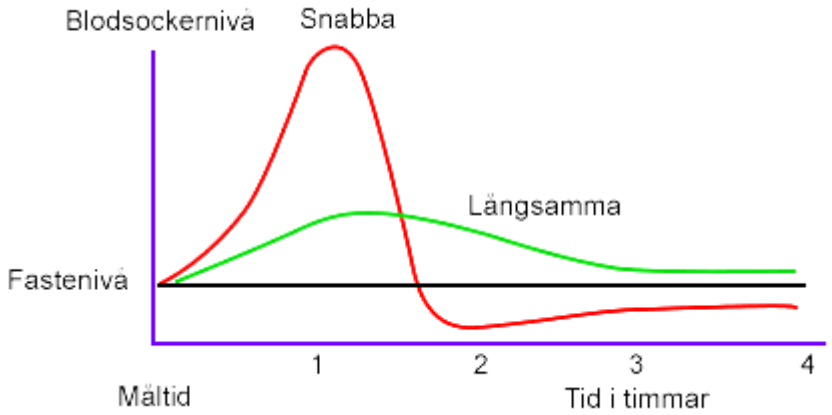
Tips!
Vätskebalans
Kolla färgen
på din urin

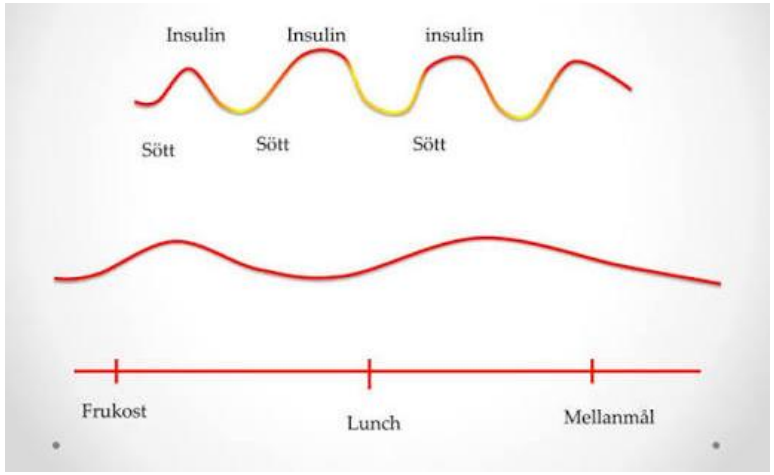


Tips!
Ha med din
vattenflaska
hela dagen



Blodsocker & hur det regleras

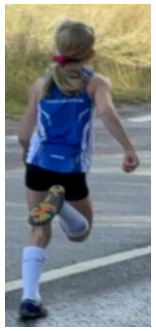




Kroppen energisystem – olika bränsle för olika intensitet



Fett + Syre ⟶ Energi (ATP) + Vatten + CO_2



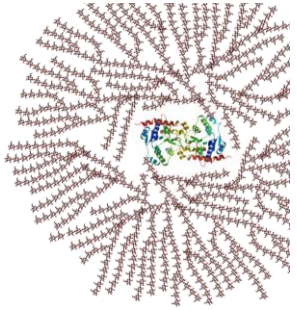
Kolhydrat + Syre ⟶ Energi (ATP) + Vatten + CO_2



Kolhydrat + Syre ⟶ Energi (ATP) + Vatten + CO_2

Kolhydrat ⟶ Energi (ATP) + Laktat





Glykogen – lagras i muskeln 300-500g



Glykogen – lagras i levern 80-120g
Reglera blodsockret

Vad ska man äta & vilka proportioner?

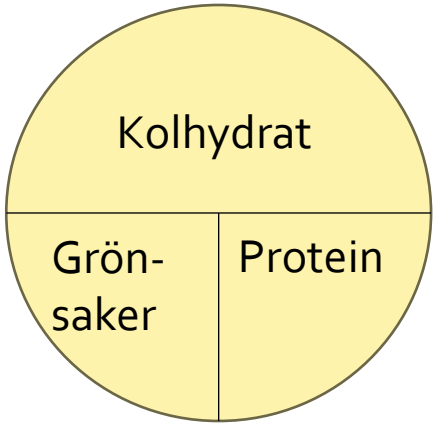
Så nära källan som möjligt…

Så många olika färger som möjligt…

Hög näringstäthet

Laga från grunden

500g frukt & grönsaker / dag



När & hur ofta?

07:00	Frukost
09:00	Träning
10:30	Återhämtningsmål
12:00	Lunch
15:00	Mellanmål
17:00	Träning
19:00	Middag
21:30	Kvällsmål

Återhämtningsmålet

Syfte
Fylla på energireserverna och ge musklerna nya byggstenar för uppbyggnad.

När & vad
Bör intas så nära efter passet som möjligt och innehålla protein och kolhydrater.

Tumregel – 30min

Förslag:

- Ägg
- Drickyoghurt
- Banan
- Macka

Hur mycket ska man äta?

Vara i energibalans

Hur vet man det?
- Du håller dig mätt mellan måltiderna
- Orkar genomföra träningspassen, skolan & vardagen
- Passen blir ofta bra/okej pass
- Du mår bra & har energi
- Du responderar och utvecklas i din träning
- Har roligt både på träningarna & i vardagen
- God förmåga att hantera livets med- och motgångar
- Tjejer - har regelbunden menstruation

Olika Näringsämnen

Kolhydrat 3-12g/kg kroppsvikt & dag

Träningsbelastning	Beskrivning	Kolhydrater gram/kilo kroppsvikt/dag
Lätt	Lätt intensitet/teknikträning	3–5
Måttlig	Måttlig intensitet ca 1 tim/dag	5–7
Hög	Måttlig till hög intensitet 1–3 tim/dag	6–10
Mycket hög	Måttlig till hög intensitet 4–5 tim/dag	8–12

Protein 1,2-2g/kg kroppsvikt & dag

Fett 25-40% av totala energiintaget

Behöver ej komplettera med godis, läsk, skräpmat, snabba kolhydrater

Hur mycket ska man äta?

En person väger 70 kg

Protein 1,2-2g/kg kroppsvikt & dag = 1,5*70= 105 g
Fett 25-40% av totala energiintaget
Kolhydrat 3-12g/kg kroppsvikt & dag = 8*70=560 g

Frukost
Havregrynsgröt, 1 dl gryn (4g protein)
1 ägg (6 g protein, 40 g kolhydrat)
½ avokado (fett)
Mellanmål
Banan (1 g protein, 100 g kolhydrat)
Lunch
En laxfilé (20 g protein, fett)
50 g sojabönor (5 g protein)
1,5 dl okokt ris (100 g kolhydrat)
Sås (fett)
Sallad med tomat, gurka, spenat + citron
Mellanmål
1 äppel (100 g kolhydrat)
20 g russin (14 g kolhydrat)
träning
Återhämtningsmål:
1 banan (1g protein, 100 g kolhydrat)
15 g nötter (3 g protein, fett)
Middag:
2 kycklingfilé, 200g rå (40 g protein, fett)
100 gram pasta (12 g protein, 70 g kolhydrat)
broccoli
Kvällsmål:
Grovt bröd med ost (10 g protein, 14 g kolhydrat)
Yoghurt med granola (15 g protein, fett, 40 g kolhydrat)

Praktiska exempel

Bra upplägg. Vi hittar tillräckligt med kolhydrat, protein, fett, vitaminer



Detta ser vi ibland…inte tillräcklig portion. För lite kolhydrater och protein. Inga vitaminer eller mineraler. Den aktive får ett energiunderskott.



Frukost

- Ägg (stekt, kokt, äggröra)
- Gröt (toppa med jordnötssmör, sylt, bär, banan, nötter)
- Smoothie (blanda havregryn, yoghurt, bär, banan)
- Bröd







Mellanmål

- Frukt
- Macka
- Drickyoghurt
- Muslibar

Lunch/middag

- Kolhydrater (ris, pasta, potatis)
- Protein (kött, kycling, fisk, bönor, quorn)
- Fett (avokado, fisk, nötter, kött)
- Grönsaker med järn och vitaminer (broccoli, spenat, kål)





Kvällsmål

- Keso
- Yoghurt/fil med musli
- Bröd
- Banan
- Ägg

Kosttillskott

Kosttillskott kan delas in i tre huvudgrupper

1. Energitillskott

- Kolhydratstillskott, ex sportdryck kan behövas under långa träningspass eller tävlingar.
- Proteintillskott (proteinpulver) är oftast inte nödvändigt eftersom det är relativt enkelt att få i sig tillräckligt med protein från mat

2. Kosttillskott i form av vitaminer och mineraler.

3. Ergogena tillskott

Prestationshöjande preparat, till exempel kreatin, koffein, bikarbonat, beta-alanin och rödbetsjuice (innehåller nitrat).

Doping – Idrottarens ansvar

Som idrottare har du alltid ett eget ansvar för att det du får i dig är tillåtet inom idrotten.

Vegetarianer

B12

Järn

Viktigt – En välbalanserad kost, genomtänkt träning, sömn & återhämtning räcker långt

- RF:s rekommendationen är att du ska vara över 18 år innan du funderar på att använda något ergogent preparat.
- Du bör vara på en hög nivå inom idrotten: landslagaktiv eller mästerskapsaktuell.
- Du bör få vägledning av dietist, nutritionist eller annan specialist med kunskap i området idrottsnutrition om hur du bör ta dessa preparat.

Skräpmat, läsk, godis, energidrycker

Tips!
Undvik energidrycker (hög koffeinhalt) – påverkar sömn, oro mm – ond spiral

Läsk
Välj vatten! Om du måste välj en dag i veckan och drick ett glas tillsammans med mat

Godis
Välj bort eller välj en dag i veckan – ät dig mätt på bra mat först, småät inte över lång tid

Skräpmat
Minimera…

Vad ska du äta efter en lång tävlingsdag inför nästa dag?

PIZZA? Pasta?

Summering

Mat handlar mycket om vanor
Vanor går att förändra



Det börjar i affären…



Balanserad kosthållning med 3 huvudmål

Näringsriktiga mellanmål

Njut!

Utmaning till nästa läger

Utifrån det du kan om kost och har tagit med dig idag från föreläsningen:

Vad ska du fortsätta med?

Vad ska du börja med?

Vad ska du sluta med?



BOKTIPS - Maten bakom resultaten



- Författaren Linda Bakkman har jobbat med flera framgångsrika kanotister. Exempelvis Linnéa Stensils och Moa Wikberg som deltagit på OS.

- Många recept och tips på bra kost bade under träning och tävling.

- Teori och fakta om bakgrunden till varför vi bör äta på ett visst sätt.

Tips

Bra recept

Skidförbundet **”Gott som gör gott”**
https://www.skidor.com/download/18.2acd91961869bb0af8aeb07/1677695705993/ICA%20Receptbok%20A4%20Web.pdf