



## **Att ÄTA RÄTT FÖRE, UNDER OCH EFTER TRÄNING:**

För att kunna prestera bra, oavsett vilken idrott du utövar, måste du få tillräckligt med energi. Det är också betydelsefullt att måltiderna är fördelade någorlunda jämnt över dagen. Det gör det lättare för kroppen att ta upp energi och utnyttja näringsämnen. Och glöm inte att goda resultat alltid bygger på balans mellan att äta, träna och vila.

### **Planera dina måltider**

Hur mycket du ska äta före, under och efter träningen eller tävlingen beror delvis på hur hög energiförbrukning du har, och delvis på vilken tid på dagen du idrottar. För att vara säker på att du får i dig tillräckligt med energi bör du äta frukost, lunch, middag, kvällsmål och mellanmål. Måltiderna behöver inte alltid komma i den ordningen. Kanske passar det bättre för dig att äta kvällsmålet före träningen och huvudmåltiden senare på kvällen? Lägg upp det så att det passar dina träningstider. Så här kan du fördela måltiderna beroende på ditt energibehov.

### **Under träningsperiod**

Den bästa förutsättningen för att prestera bra får du om du äter 2-3 timmar före träningen. Ät då en måltid som innehåller mycket pasta, potatis, ris, eller gryn. Ät bröd till maten.

Om du tränar tidigt på morgonen kan du starta dagen med något enkelt för att höja blodsockerhalten t ex. frukt eller smörgås. Den riktiga frukosten kan du äta efter passet. Resten av måltiderna äter du med intervaller på 4-5 timmar. Ta gärna frukt eller smörgås som mellanmål, beroende på ditt energibehov.

Om du tränar direkt efter skolarbetet eller arbetsdagen är det bra om du äter ett stort mellanmål på eftermiddagen. För dig som tränar på kvällen är det extra viktigt att äta efter träningspasset. Detsamma gäller dig som är hög energiförbrukare.

### **Dagen före tävling**

Dagen före tävling kan du följa samma mat rutiner som under träningen, men undvik alltför fet eller kostfiber rik mat. Fett fördröjer matsmältningen och fibrer kan oroa magen. Drink mycket vatten för att bygga upp en vätskereserv. Om du har svårt att äta på tävlingsdagens morgon bör du äta ordentligt vid kvällsmålet dagen innan.

### **Ladda med kolhydrater**

När du tränar hårt räcker ditt normala lager av muskelglykogen ungefär 1 timme. Om du ska tävla under en längre tid än så är det bra att fylla på glykogen förrådet ordentligt genom att göra en kolhydratuppladdning.

### **Tävlingsdagen**

Om du har gjort en kolhydratuppladdning och ska tävla på morgonen eller på förmiddagen



är det bra att äta frukost 2-4 timmar före start. Är tävlingen senare på dagen eller på kvällen kan du fortsätta uppladdningen ytterligare en halv dag genom att t.ex. äta en pastarätt till lunch.

Har du inte gjort någon uppladdning bör du äta en stärkelsesrik måltid, t.ex. en pasta- eller risrätt, 3-4 timmar före tävlingen. Ät sedan ett litet mellanmål förslagsvis vitt bröd eller en banan 1-2 timmar före tävlingen. Äter du för tidigt eller för nära inpå tävlingen hinner blodsockernivån sjunka, vilket försämrar din prestation. Oavsett hur dags du ska tävla är det viktigt att du dricker rikligt med vatten eller svagt sötad dryck.

### **Efter avslutad tävling/träning**

Efter en hård tävling är musklerna tomma på glykogen. För att påskynda återhämtningen är det viktigt att så snart som möjligt efter tävlingen äta och dricka något som innehåller kolhydrater. Börja med en smörgås, en banan eller sportdryck så fort tävlingen är färdig, och ät sedan en kolhydratrik måltid inom 1-2 timmar. Det är även viktigt att dricka mycket för att vätskebalansen så snabbt som möjligt ska återställas.

### **Återhämtning**

Varför behövs återhämtning efter träning?

- Kroppen har som störst förmåga att ta upp näring direkt efter träning/tävling. Största delen av näringsintaget går direkt till musklerna. Låter man bli återhämtning efter träning så kommer kroppen att bryta ner muskler (protein) för att få tillgång till kolhydrater. En kombination av kolhydrater och protein är det optimala för att återställa muskelvävnaden efter träning.

Varför behövs kolhydraterna vid återhämtning?

- Kolhydraterna behövs för att höja blodsockret som sjunkit under träningen. När blodsockret stiger, stiger också insulinnivåerna i blodet. Vid närvaro av insulin startar kroppen inlagring av glykogen (kolhydrater) i musklerna.

- Under träningen frigörs kolhydrater (glykogen) från musklerna dels för att hålla blodsockret på en så jämn nivå som möjligt men även för att utgöra energi så att kroppen kan röra sig. Detta gör att det blir låga nivåer av glykogen i musklerna och det måste ersättas.

Varför behövs protein vid återhämtning?

- Låter man bli återhämtning efter träning så kommer kroppen att bryta ner muskler för att få tillgång till kolhydrater. Tillför man proteiner direkt efter träning så behöver inte kroppen förbruka muskelprotein. Det tillförda proteinet hjälper de till att höja insulinnivåerna



ytterligare så att inlagringen av glykogen blir ännu mer effektiv jämfört med om man bara intar kolhydrater.

Behövs inte fett vid återhämtning?

- Nej. När man tränar frisätts fett som under och efter träning cirkulerar i blodbanan därför behövs inget extra intag av fett för återhämtning. Det fett vi behöver får vi i oss när vi äter mat.

Hur snart efter träning ska återhämtningen ske?

- Direkt efter träning/tävling, så fort som möjligt, helst inom 30 minuter. Man har förhöjda mängder enzymer (som lagrar glykogen) och transportproteiner (som tar upp kolhydrater från blodet) i musklerna efter träning. Nivån av enzym och transportprotein avklingar och ca 90 minuter efter träningen är de tillbaka på normalnivå igen