

SPORTSERNÆRING

Til hverdag og konkurrence



PROGRAM

- SUND KOST TIL HVERDAG / TRÆNING
- MÅLTIDSMØNSTER
- KOST FØR / UNDER / EFTER TRÆNING
- PERIODISERING AF KOSTEN
- DIT DAGLIGE ENERGIBEHOV
- VÆSKE
- SØVN



SPORTSERNÆRING –HVORFOR?

... DET KAN GIVE MANGE FORDELE:

- Fremme træningsrespons (stærkere, hurtigere osv.)
- Afkorte restitutionstid mellem træninger og konkurrence
- Hjælpe med at opnå og fastholde optimal kropsvægt og fysik
- Reducere risiko for skader, overtræning og sygdom
- Give sikkerhed i at være velforberedt til træning og kamp
- Sikre ensartethed i at præstere på højt niveau
- Fremme oplagthed og koncentration
- Fremme madglæde - og glæden ved social spisning







BALANCERET OG SUND KOST TIL HVERDAG, TRÆNING OG KONKURRENCE – HVAD ER DET ?



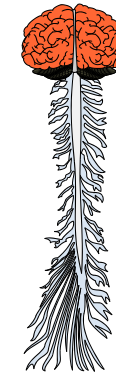


HVILKEN ROLLE SPILLER KULHYDRAT FOR KROPPEN?

- MUSKLERNES VIGTIGSTE ENERGIKILDE
 - ISÆR VED TRÆNING MED HØJ INTENSITET



- HJERNE OG NERVESYSTEMS ENESTE ENERGIKILDE -
DERMED VIGTIG FOR KONCENTRATIONSEVNEN

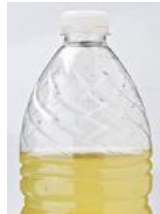


- STABILISERER BLODSUKKERET

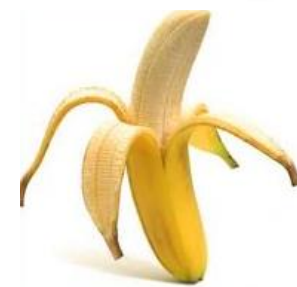


KULHYDRAT KILDER

TEST DANMARK



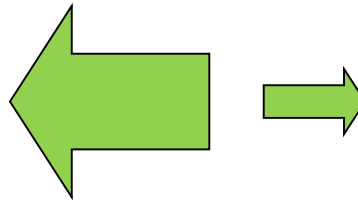
SPORTS-DRIK





GROVE KULHYDRATER

Grove kulhydratkilder med vitaminer og mineraler bør være en **del af den daglige kost.**



HURTIGE KULHYDRATER

Hurtige kulhydratkilder kan indtages **før, under** eller **efter** hård træning/konkurrence



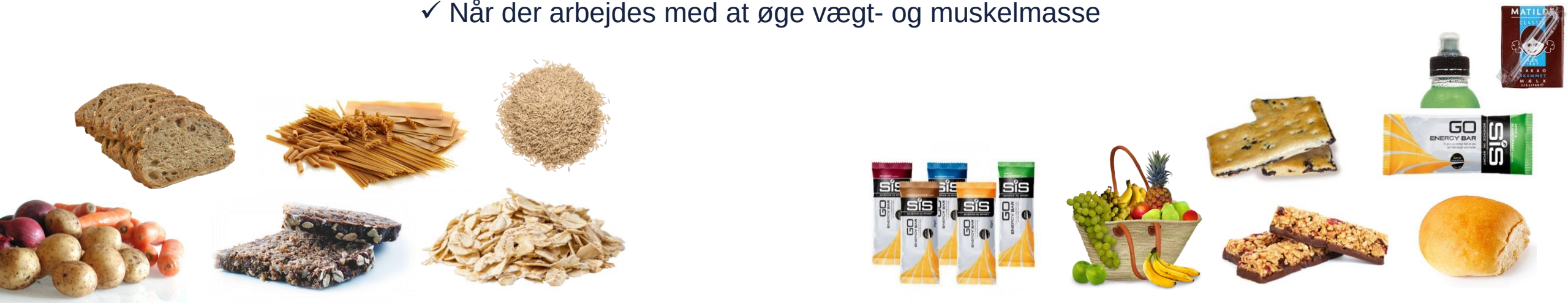


Langsomme, komplekse og mere **mættende** kulhydrattyper:

- ✓ Fundament i den daglige kost
- ✓ Rig på vitaminer og mineraler
- ✓ Giver lang mæthedsfølelse

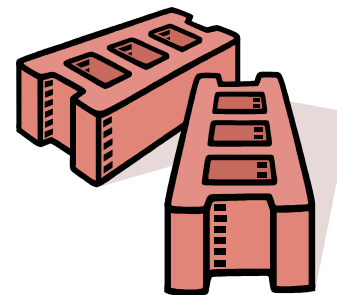
Hurtige, mindre mættende (og **næringsfattige**) kulhydrattyper vælges til og fra efter behov, fx:

- ✓ I måltider før lange og/eller intense træningspas og før konkurrence
- ✓ Under langvarig/hård træning og konkurrence
- ✓ Efter træning/konkurrence som restitution
- ✓ Når der arbejdes med at øge vægt- og muskelmasse





PROTEIN



- BYGGEMATERIALE
(MUSKEL, BINDEVÆV, CELLER, HÅR, BRUSK MV.)
- INDGÅR I FUNKTIONELLE
PROCESSER
(ENZYMER, HORMONER,
TRANSPORTPROTEINER,
IMMUNFORSVAR)



PROTEIN – FORDELING ER DET VIGTIGSTE

- TRODS **ØGET BEHOV (1,6-2 G/KG/DAG)**, ER DER INTET PROBLEM MED AT FÅ TILSTRÆKKELIGT MED PROTEIN VIA KOSTEN.
- **STØRRE MÆNGDER PROTEIN (>2 G/KG/DAG)** YDERLIGERE. **ØGER IKKE MUSKELMASSE/STYRKE.**
- **FORDELINGEN** AF PROTEININDTAGET ER KLART DET VIGTIGSTE FOR RESTITUTION OG TRÆNINGSadaptation.

Eks. 70 kg, samlet proteinindtag ca. 126 g/dag (1.8 g/kg)

Morgen	Formiddag	Frokost	Eftermiddag	Aften	Sen aften
32g (25%)		38g (30%)	6g (5%)	50g (40%)	
Morgen	Formiddag	Frokost	Eftermiddag	Aften	Sen aften
25g (20%)	14g (11%)	25g (20%)	18g (14%)	25g (20%)	19g (15%)

SPIS HYPPIGT OG INDDRAG PROTEINKILDE I MELLEMMÅLTIDER – SÆRLIGT SEN AFTEN



HVILKEN ROLLE SPILLER FEDT FOR KROPPEN?

- TILFØRER ENERGI, LIVSNØDVENDIGE FEDTSYRER OG FEDTOPLØSELIGE VITAMINER (A, D, E, K)
 - INDGÅR I CELLEMEMBRANER OG NERVEVÆV
 - LAGRES I FEDTVÆV SOM ENERGIRESERVE
 - ER FORSTADIE TIL GALDESYRE OG INDIREKTE TIL VITAMIN D
 - ER VARMEISOLERENDE OG GIVER INDRE ORGANER BESKYTTELSE
-



OPBYG SUNDE CELLER + MODVIRK INFLAMMATION VED AT SPISE MEST UMÆTTET 'CELLEFEDT'



'CELLE-FEDT'

(Umættet fedt)

- FED FISK
- PLANTEOLIER
- PLANTEMARGARINE
- AVOCADO
- OLIVEN
- NØDDER
- HØRFRØ OG PINJEKERNER



BEGRÆNS

'ÅRE-FEDT'

(mættet fedt)





FRUGT OG GRØNT



HVOR MEGET DAGLIGT?

MIN. 3 STYKKER FRUGT (CA. 300 G) +

300 G GRØNTSAGER:



- 1 GLAS JUICE TÆLLER MED I DE 6 OM DAGEN



**VITAMINER, MINERALER,
FIBRE OG ANTIOXIDANTER**





HVORDAN SER JERES
DAG UD ??



KUNNE MÅSKE SE SÅDAN UD

KL. 07:00	MORGENMAD
KL. 08:00	TRÆNING
KL. 10:00	MELLEMMÅLTID (RESTITUTION)
KL. 12:00	FROKOST
KL. 14:00	MELLEMMÅLTID
KL. 16:00-18:00	TRÆNING + RESTITUTIONSMÅLTID
KL. 19:00	AFTENSMAD
KL. 21:00	MELLEMMÅLTID

HVAD ER RELEVANT MAD OG DRIKKE PÅ EN DAG

MORGEN



FORMIDDAG



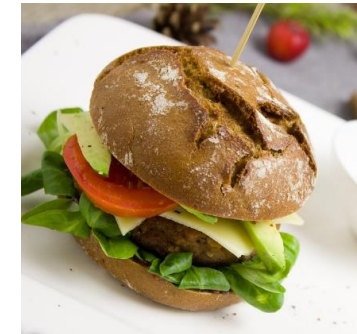
SPORTS-DRIK



HVAD ER RELEVANT MAD OG DRIKKE PÅ EN DAG?

FROKOST – HUSK KULHYDRAT!

- RUGBRØD/SANDWICH MED MAGERT PÅLÆG + GRØNT TIL
- PASTA/BULGUR/SPELT/RISSALAT GERNE KØDSTYKKER I SALATERNE
- WRAP / BURGER
- VARM RET / KOLD RET (FOKUS KULHYDRAT, PROTEIN OG GRØNT + GERNE GODE FEDTSYRER)



HVAD ER RELEVANT MAD OG DRIKKE PÅ EN DAG?

EFTERMIDDAG

• MELLEMMÅLTIDER:

SANDWICH/BRØD/TORTILLA MED MAGERT PÅLÆG + FRUGT
DRIKKEYOGHURT+BANAN/FRUGTSTÆNGER
MORGENMADSPRODUKT/YOGHURT/SKYR MED DRYS OG FRUGT TIL
BOLLE MED SØDT OG MÆLK TIL
PROTEINBAR + JUICE/SAFT/FEDTFATTIGE KIKS/FRUGTSTÆNGER
FEDTFATTIG MUSLIBAR + MÆLKEPRODUKT + FRUGT

• RESTITUTIONSMÅLTID:

KAKAO+BANAN
DRIKKEYOGHURT + FRUGTSTÆNGER OSV.

• HVIS HÅRD TRÆNING: SPORTSDRIK



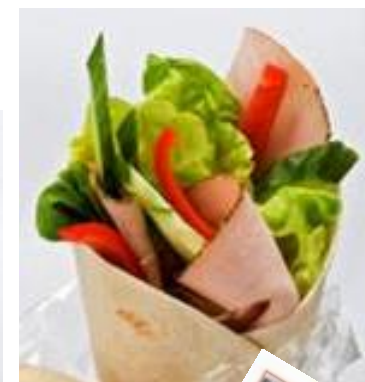
SUNDE OG NEMME MELLEMMÅLTIDER

SANDWICH/BRØD/TORTILLA MED MAGERT PÅLÆG + FRUGT

KAKAO+BANAN/TØRRET FRUGT

MORGENMADSPRODUKT/YOGHURT/SKYR MED DRYS OG FRUGT TIL

JUICE/SAFT/FEDTFATTIGE KIKS/FRUGTSTÆNGER





HVAD ER RELEVANT MAD OG DRIKKE PÅ EN DAG?

UNDER TRÆNING



HVAD ER RELEVANT MAD OG DRIKKE PÅ EN DAG?

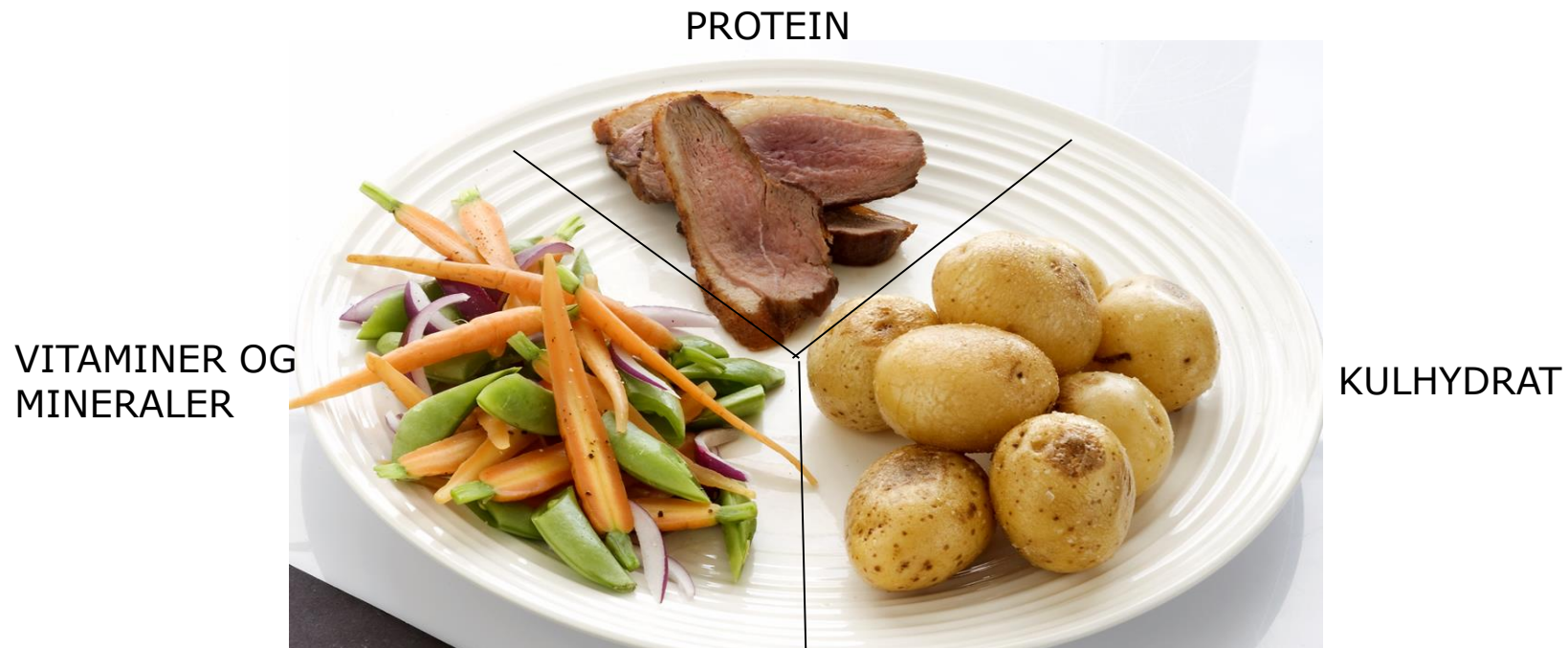
AFTEN

- VARM RET – EVT. M **BRØD**, DER KØBES/VARMES (TÆNK PÅ TALLERKENMODELLER + GERNE GODE FEDTSYRER)
- MEDBRING ELLER **KØB SANDWICH MED MAGERT PÅLÆG** (FX FRA 7'ELEVEN) LIDT GRØNT TIL



Y-TALLERKEN-MODELLEN

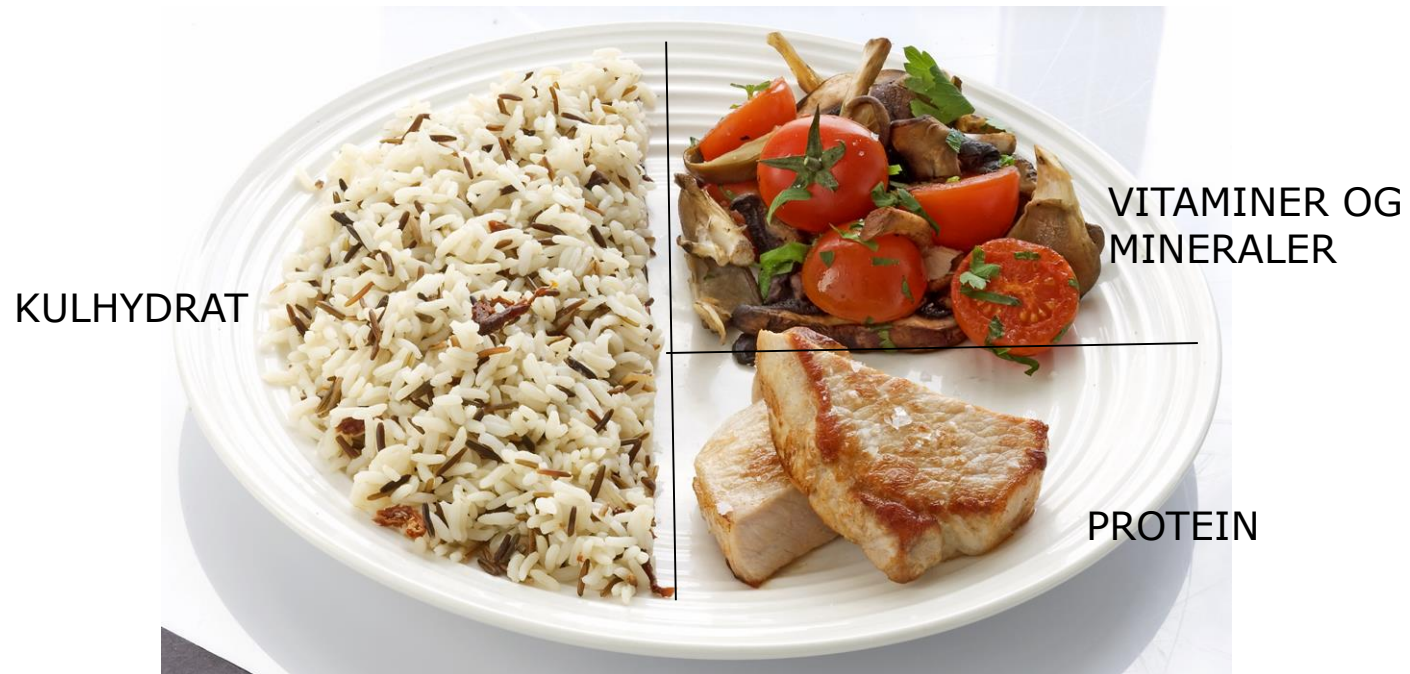
NÅR DU TRÆNER MINDRE END 1,5 TIME PR. DAG ELLER I LÆNGERE TID MED LAV INTENSITET



DANMARK

ELITE-TALLERKEN-MODELLEN

NÅR DU TRÆNER HÅRDT 1,5 TIME ELLER MERE PR. DAG



PERIODISERING AF ENERGI-INDTAG



Justerer I energi-indtaget fra dag til dag
hvorfor og hvordan?

HVORFOR JUSTERE?

- Vedligehold af kropsvægt
- Optimalt træningsrespons
- Koncentration og fokus
- Immunforsvar



TRÆNINGSENTENSITET OG JUSTERING AF ENERGI INDTAG

MANDAG



LAV

- MANGE FIBRE/FULDKORN
- SUNDE FEDTSYRER
- LAVERE KULHYDRAT
- HØJ PROTEIN



TIRSDAG



MODERAT

- MODERAT KULHYDRAT
- LAVERE FEDT
- HURTIGE KULHYDRATER EFTER TRÆNING
- MODERAT PROTEIN



ONSDAG



LAV

- MANGE FIBRE/FULDKORN
- SUNDE FEDTSYRER
- LAVERE KULHYDRAT
- HØJ PROTEIN



TORSDAG



HØJ

- MINDRE FIBRE/FULDKORN
- HØJ KULHYDRAT
- LAVERE FEDT
- MODERAT PROTEIN



FREDAG



MODERAT

- MODERAT KULHYDRAT
- LAVERE FEDT
- HURTIGE KULHYDRATER EFTER TRÆNING
- MODERAT PROTEIN



LØRDAG



STÆVNE

- HØJ KULHYDRAT
- LAV FEDT
- LETFORDØJELIGE MADVARER
- FOKUS PÅ HYDRERING



FUEL FOR THE WORK REQUIRED

HVOR SKAL DER JUSTERES?

Måltidskomposition – juster primært på kulhydratmængden

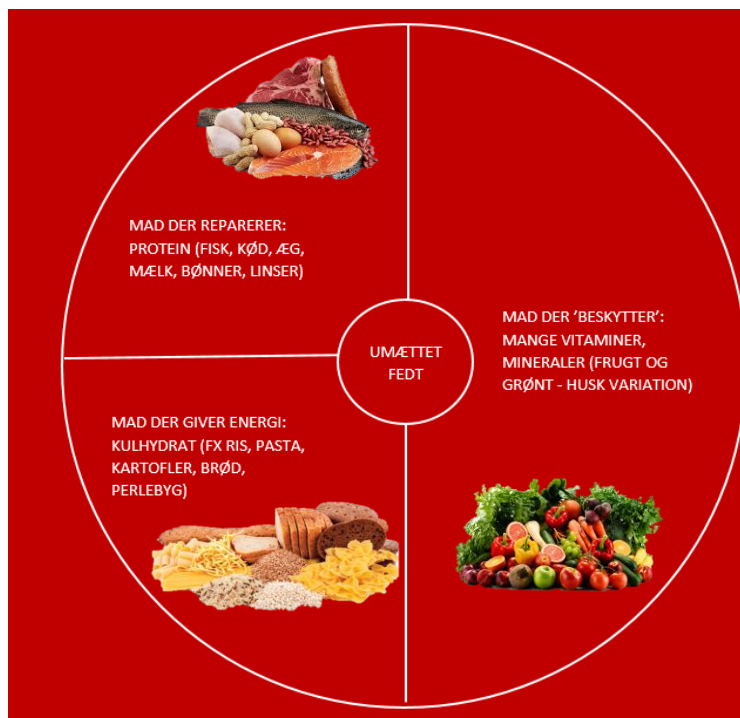
A). Dagligt behov ved lav intensitet/teknisk træning, eller ønske om vægttab: 3-5 g/kg/dag

B). Dagligt behov ved 1-1½ times moderat intensitet: 5-7 g/kg/dag

C). Dagligt behov ved 1-3 timers moderat til høj-intens træning: 7-10 g/kg/dag

D). Dagligt behov ved ekstrem hård træning (> 4 timer), fx træningslejr: 10-12 g/kg/dag

A



B

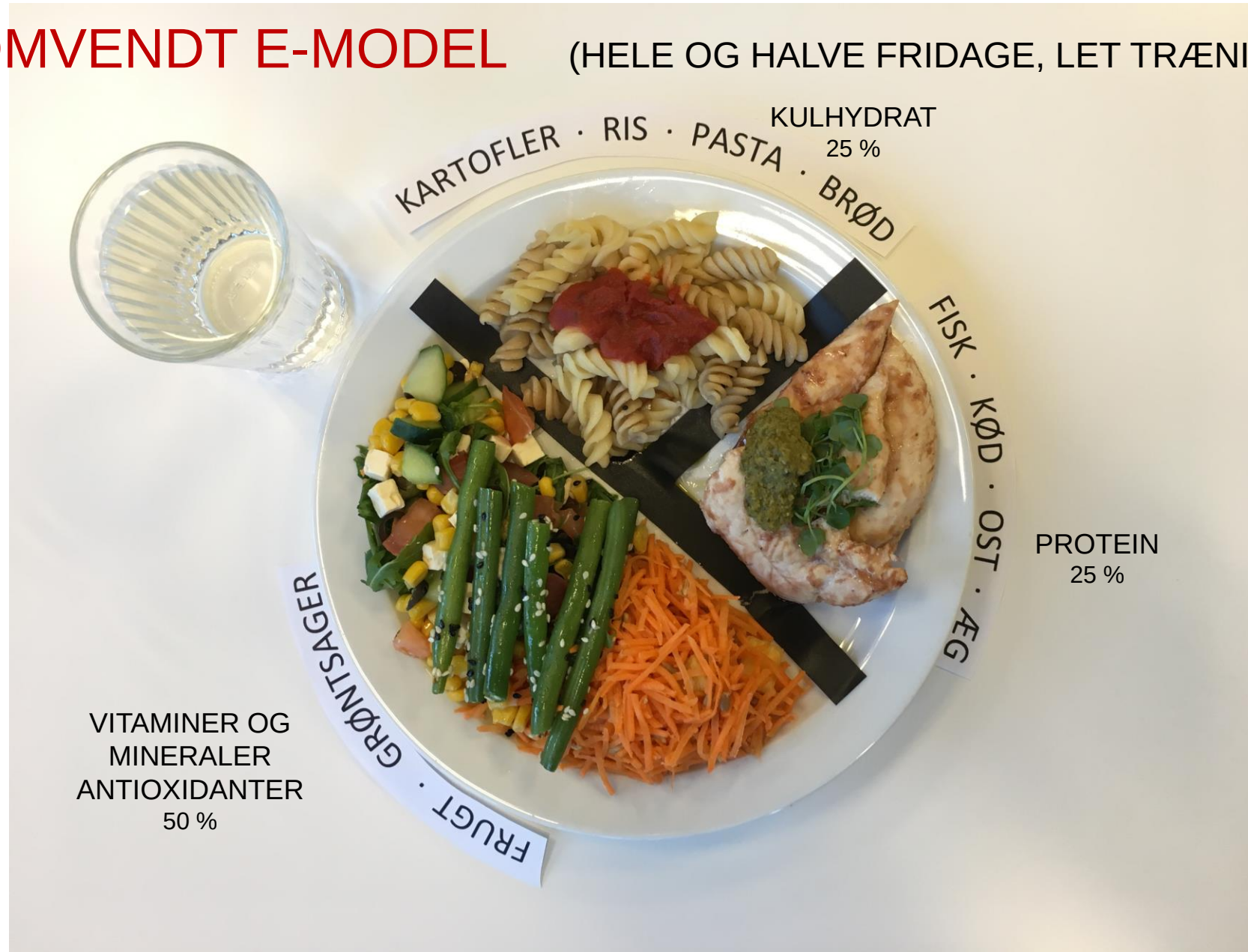


C&D



HVORDAN KAN DER JUSTERES PÅ KULHYDRAT?

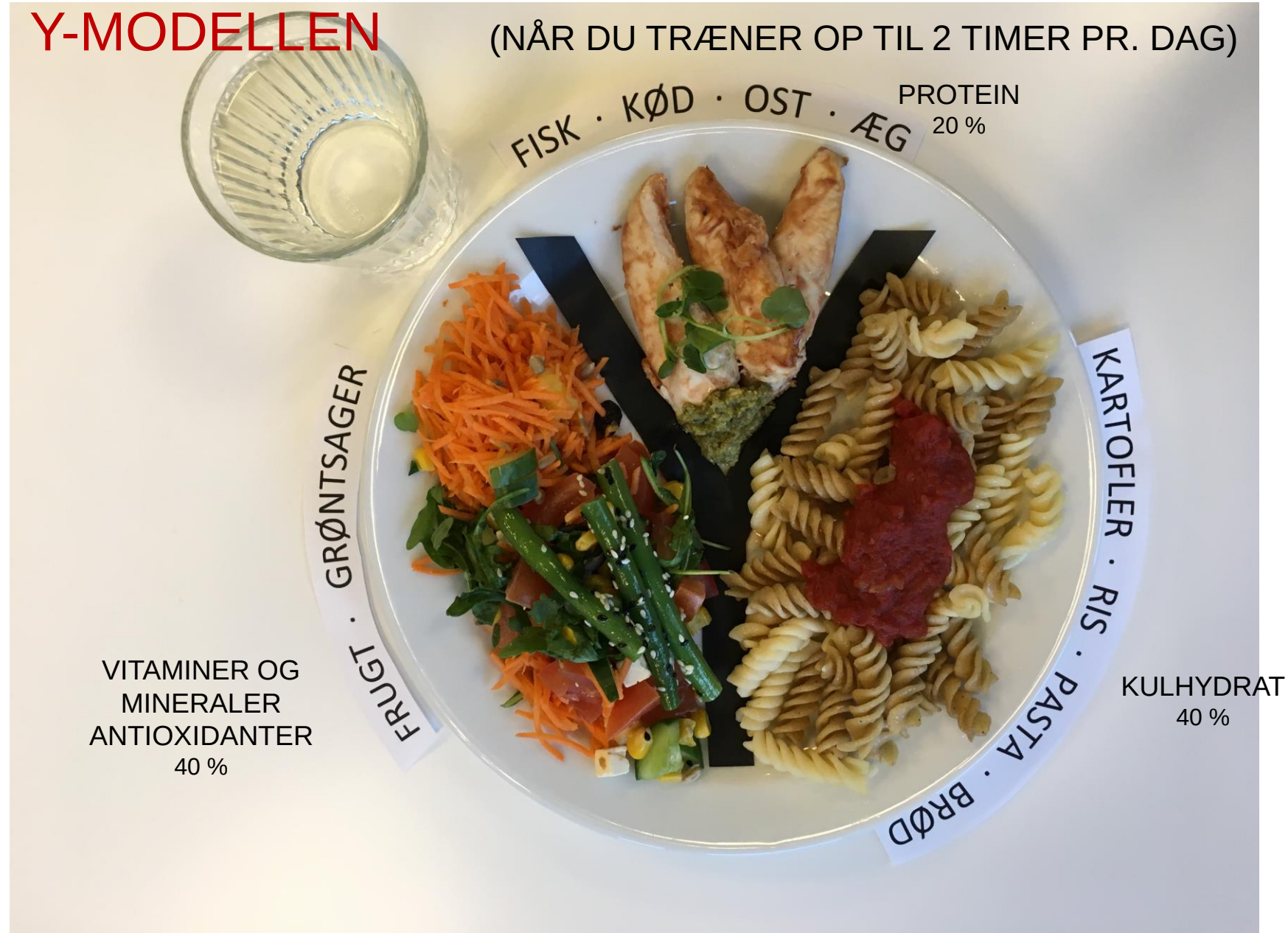
OMVENDT E-MODEL (HELE OG HALVE FRIDAGE, LET TRÆNING)



HVORDAN KAN DER JUSTERES PÅ KULHYDRAT?

Y-MODELLEN

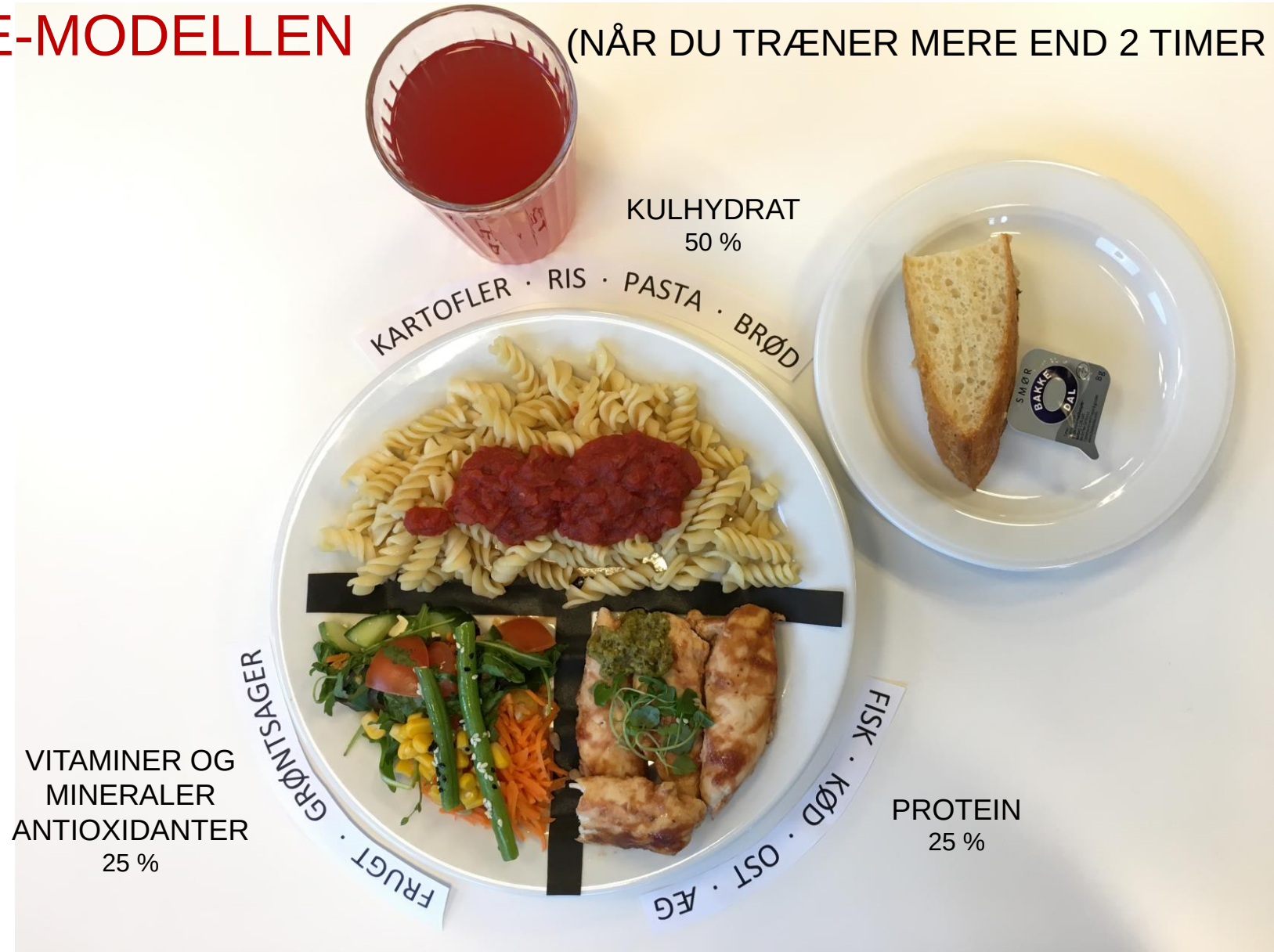
(NÅR DU TRÆNER OP TIL 2 TIMER PR. DAG)



HVORDAN KAN DER JUSTERES PÅ KULHYDRAT?

ELITE-MODELLEN

(NÅR DU TRÆNER MERE END 2 TIMER PR. DAG)





JUSTERING AF KULHYDRATINDTAG

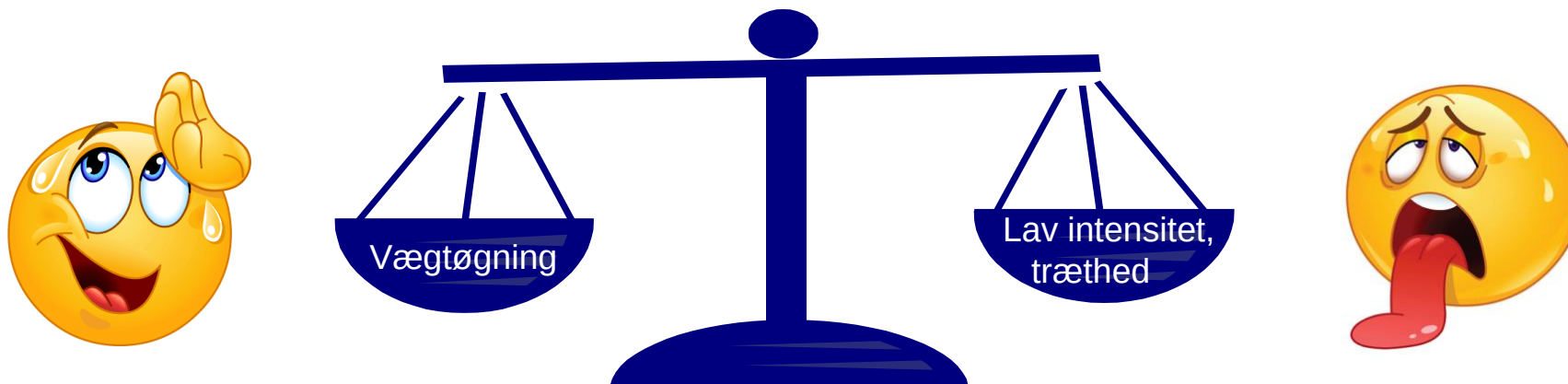
HØJOKTAN BRÆNDSTOF ELLER OVERFLØDIGE KALORIER?

For lavt kulhydratindtag over længere tid kan føre til:

- Intensitet og kvalitet i konkurrence ↓
- Muskelmasse ↓
- Restitution og immunforsvar ↓
- Stress hormoner, risiko for træthed og overtræningssyndrom ↑

For meget kulhydrat kan føre til:

- Uønsket vægtøgning





UDOVER HOVEDMÅLTIDERNE

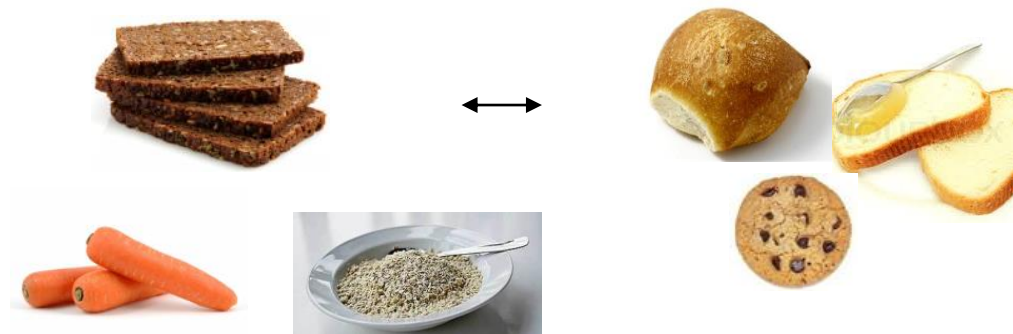
Restitutionsmåltider:



Væske- /energiindtag (under træning og til måltider):



Kulhydrattype (grove vs. fine):



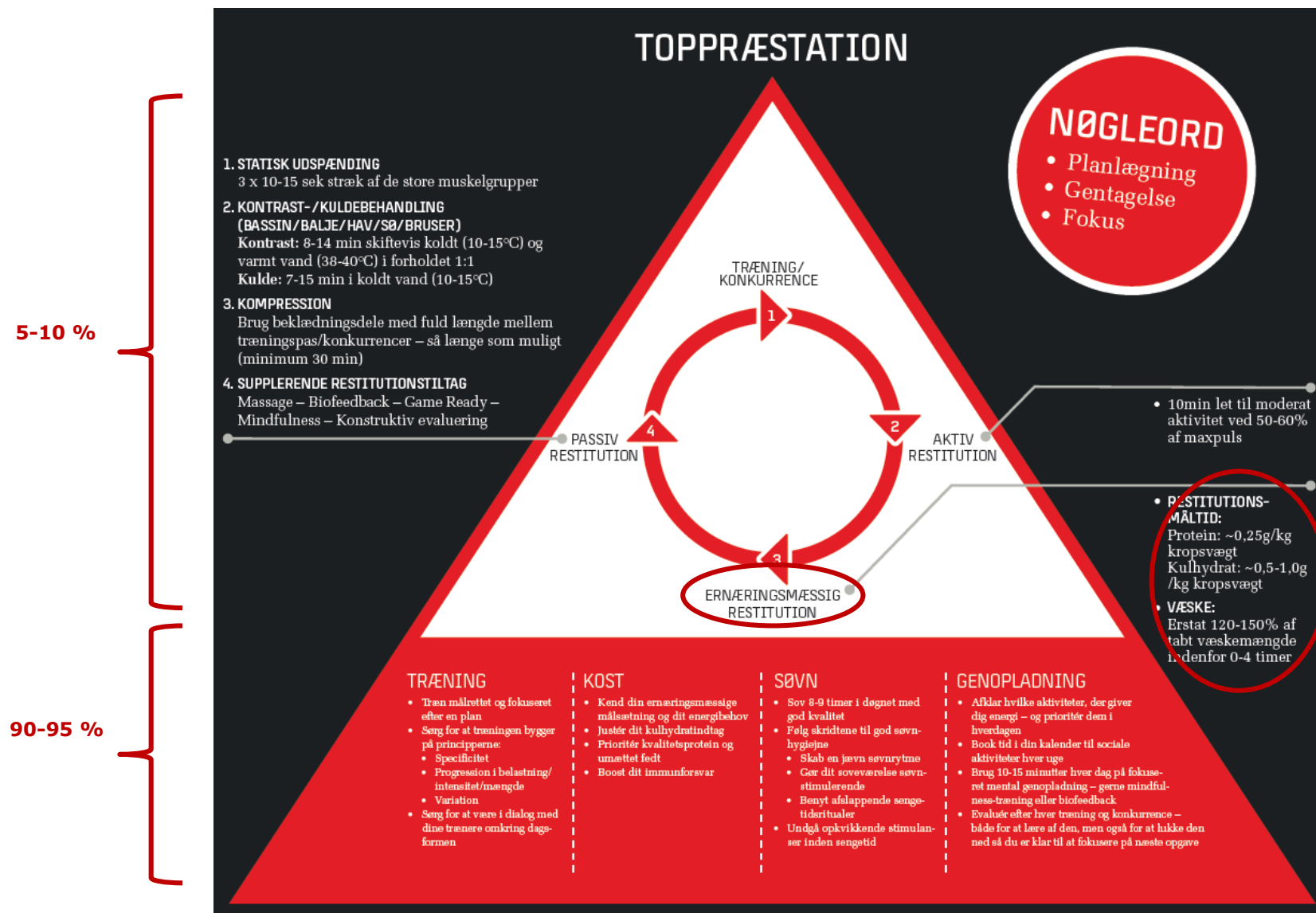


JUSTERER DU DIT INDTAG ?????



- JUSTERER DU DIT INDTAG AF KULHYDRATER AFHÆNGIG AF DIN TRÆNINGSBELASTNING?
 - HVIS JA, HVILKE STEDER JUSTERER DU INDTAGET?
-

RESTITUTIONSKONCEPTET



RESTITUTIONSMÅLTIDER

FULD RESTITUTIONSMÅLTID ER RELEVANT, NÅR:

- Der er mindre end 8 timer til næste træningspas
- Når du ikke kan spise hovedmåltid inden for den første time efter træning
- Når du arbejder med at øge vægt og muskelmasse

60-75 KG

FULD

Ca. 15-18 g protein
Ca. 60-75 g kulhydrat



HALVT RESTITUTIONSMÅLTID ER RELEVANT, NÅR:

- Der er mere end 8 timer til næste træningspas
- Når du spiser hovedmåltid inden for en ½-1 time
- Hvis du har mål om vægttab
- Du har lavet styrketræning.

HALVT

Ca. 15-18 g protein
Ca. 30-37 g kulhydrat



RESTITUTIONSMÅLTIDER

FULD RESTITUTIONSMÅLTID ER RELEVANT, NÅR:

- Der er mindre end 8 timer til næste træningspas
- Når du ikke kan spise hovedmåltid inden for den første time efter træning
- Når du arbejder med at øge vægt og muskelmasse

75-90 KG

FULD

Ca. 18-22 g protein
Ca. 75-90 g kulhydrat



HALVT RESTITUTIONSMÅLTID ER RELEVANT, NÅR:

- Der er mere end 8 timer til næste træningspas
- Når du spiser hovedmåltid inden for en ½-1 time
- Hvis du har mål om vægttab
- Du har lavet styrketræning

HALVT

Ca. 18-22 g protein
Ca. 37-45 g kulhydrat



Scan koden og læs mere om sportsernæring på Team Danmarks hjemmeside.

TEAM DANMARK



Scan koden og læs mere om sportsernæring på Team Danmarks hjemmeside.

TEAM DANMARK

DANMARK

EFTER TRÆNING - RESTITUTIONSMÅLTID -



ELLER



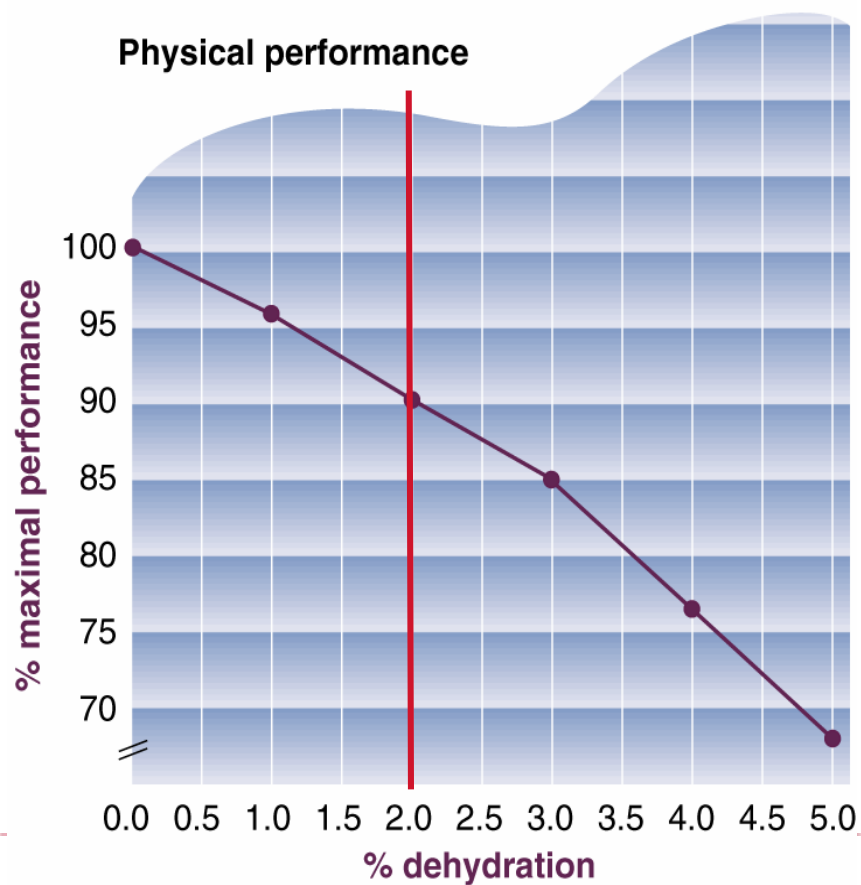
ELLER



- MÆLKEPROTEIN HAR VIST SÆRLIG GOD EFFEKT PÅ ØGNING AF MUSKELMASSE
- HURTIGT OPTAGELIGE KULHYDRATER FREMMER GLYKOGEN-LAGRINGEN, LIGE EFTER TRÆNING



VÆSKE HVORFOR ER DET SÅ VIGTIGT?



DEHYDRERING OVER 2% MEDFØRER:

- KREDSLØB STRESSES
- REDUCERET BLODVOLUMEN
- ØGET PULS
- MINDRE BLOD OG TIL MUSKEL
- ØGET TRÆK PÅ GLYKOGENLAGERET
- MINDRE FOKUS OG KONCENTRATION



VÆSKE – GODE RÅD

- SØRG FOR AT VÆRE I VÆSKEBALANCE FØR START
 - SØRG FOR AT HAVE FYLDTE KULHYDRATDEPOTER
 - DRIK FØR TØRSTEN FOR ALVOR MELDER SIG
 - **TYDELIG GUL/MØRK GUL** URIN OG LAV VOLUMEN ER TEGN PÅ VÆSKEUNDERSKUD. OMVENDT: KLAR URIN OG STOR VOLUMEN ER TEGN PÅ VÆSKEBALANCE
 - DRIK UNDERVEJS. CA. 1.5-2.5 DL PR 15. MINUT
SMÅ MÆNGDER HYPPIGT. DRIK DOG IKKE MERE END 1.2 LITER I TIMEN
 - 150 % AF TABT VÆGT FOR AT KOMME I VÆSKEBALANCE
-



SPORTSDRIK ER EN FORDEL UNDER LÆNGEREVARENDE TRÆNING

- TILFØRER VÆSKE OG GIVER MUSKLERNE EN EKSTRA BRÆNDSTOFKILDE
- SIKRER STABILT BLODSUKKER ISÆR SIDST PÅ DAGEN (FOREBYGGER CENTRAL TRÆTHED)
- SALTE FREMMER VÆSKEOPTAGET (OG SMAG)
- FREMMER RESTITUTION OG IMMUNFORSVAR

ANBEFALET INDHOLD AF KULHYDRAT OG NATRIUM (salt):

4 - 8 % kulhydrat (4 - 8 g kulhydrat pr 100 ml væske)

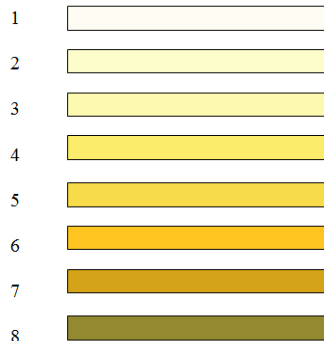
50-70 mg natrium/100 ml



KOST FORUD FOR KONKURRENCE

DAGEN FØR KONKURRENCE

- SØRG FOR AT FÅ SPIST FORNUFTIGT OG TILSTRÆKKELIGT, SÅ DU SIKRER FYLDTE KULHYDRATDEPOTER
- CHECK DIN URIN ER LYS GUL GENNEM DAGEN



- PRIORITER SØVN, SÅ DU FØLER DIG VELUDHVILET. OPBYG GODE RUTINER





KONKURRENCE DAGEN

HOLD FAST I HOVEDMÅLTIDERNE, LAVT FEDT-INDHOLD, MODERAT PROTEIN-INDHOLD:



3-4 TIMER FØR



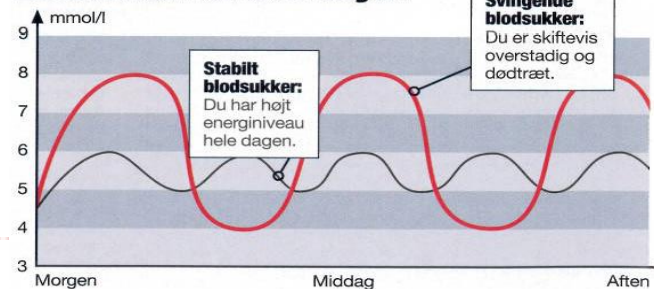
1-2 TIMER FØR



Frem til ca. 20 min før start
(max 60 g CHO/time)

MEGET INDIVIDUELT HVAD DER FUNGERER

Blodsukker hen over dagen





KONKURRENCE DAGEN

MORGEN:

GO 'START PÅ DAGEN
KULHYDRAT, PROTEIN OG VÆSKE

SMAGER GODT
MEN KNAP SÅ GODT





VITAMINER, MINERALER, ANTIOXIDANTER

- SØRG FOR VARIATION I KOSTEN. FØLG ÅRSTIDERNE (FRUGT OG GRØNT) OG VARIER KULHYDRAT- OG PROTEINKILDER
- ”SPIS EFTER REGNBUE” HVER DAG I FORHOLD TIL FRUGT OG GRØNT
- VÆR OBS PÅ AT FÅ JERN, KALK OG D-VITAMIN
- SPIS DAGLIGT EN MULTIVITAMINTABLET IFBM. REJSE OG/ELLER V. RESTRIKTIV SPISNING

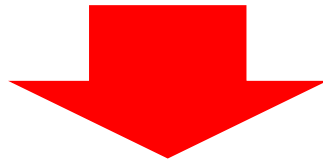




DANMARK

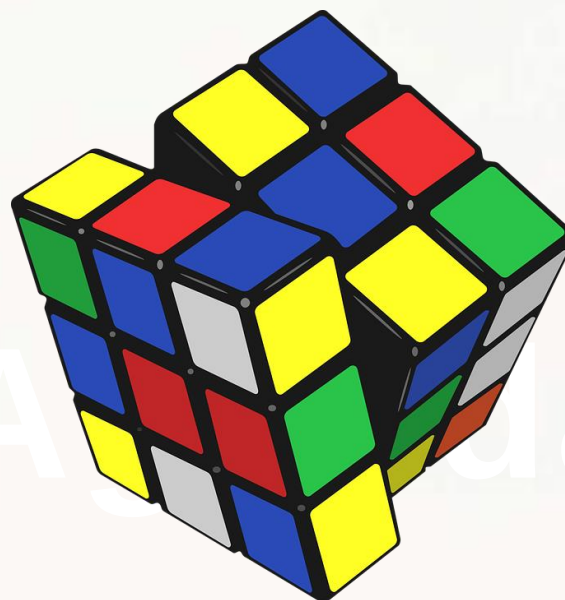
FOR LIDT SØVN KAN MEDFØRE:

- Øget mængde af stresshormoner i systemet
- Nedsat indlæring og hukommelse
- Nedsat immunforsvar
- Nedsat heling af skader og generel restitution
- Nedsat fedtforbrænding



FORRINGET PRÆSTATION OG RESTITUTION!!!





MAN KAN IKKE VINDE VED AT SPISE KORREKT

-

MEN MAN KAN TABE VED IKKE AT GØRE DET!

TEAM DANMARK

Tak for i dag

