Ernæring til unge Skøjteløbere

v.

Diplom i Ernæring og Sundhed

Fysioterapeut

Rikke Høyer

Dagens program

- Hvorfor skal vi spise?
- Hvad er det vi spiser?
  - De tre grundlæggende næringsstoffer
- Hvor lidt og hvor meget?
  - Kostpyramiden for sportsudøvere
  - Tallerkenmodel for sportsudøvere
- Hvornår skal vi spise?
  - Hoved- og mellemmåltider

Hvorfor skal vi spise

Energi til at:

- Leve – skole, fritid og træning
- Vokse
- Træne muskler – styrke og udholdenhed (protein og kh)
- Hjernen og nerverne (fedt og kulhydrat)
- Restituere
- Forebygge sygdom
- Bevæge os – Skøjte

Formål under 12 år

- Frem til puberteten er drenge og pigers behov ens.
- Lære ungerne gode spisevaner
- Spise på de rigtige tidspunkter
- Slukke tørsten i vand 1 liter ekstra pr. time man træner
- Spare på tomme kalorier (mindre guf)
- Undgå proteinbarer, kosttilskud og sportsdrikke
- Følge de 10 kostråd

De 10 kostråd

Formål teenagere og pubertet

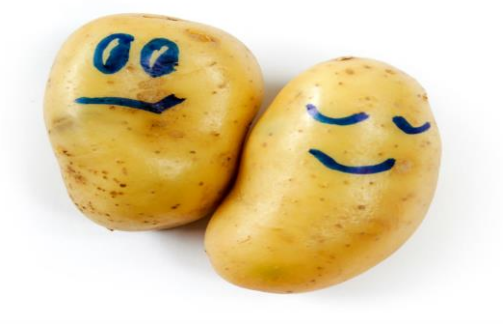
- 11-16 år
- Fastholde gode vaner
- Stigende træningsmængde op til 15-20 timer per uge
- Vækstspurt og pubertetsudvikling
- Fokus på mængde, sammensætning og timing
- Sikre optimal vækst
- Optimere træningsudbyttet
- Forebygge træthed, skader, hormonforstyrrelser og nedsat immunforsvar
- Balanceret og varieret kost – forebygger spiseforstyrrelser
- Opbakning fra trænere og forældre

Kilde: Linda Lund Tietze

Kulhydrater - Fuldkorn

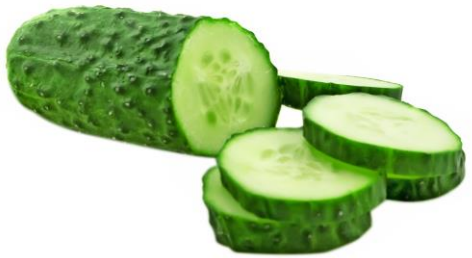
Stivelse:

- Havregryn og grød
- Quinoa
- Rugbrød
- Bygkerner
- Spelt
- Hvede
- Fuldkornsris
- Fuldkornspasta
- Kartofler



Kulhydrater - Grøntsager

- Avokado
- Hvidløg og rødløg
- Rodfrugter..
- Mynte og urter
- Grønkål, rosenkål, hvidkål…
- Broccoli og blomkål
- Tomat og agurk
- …….

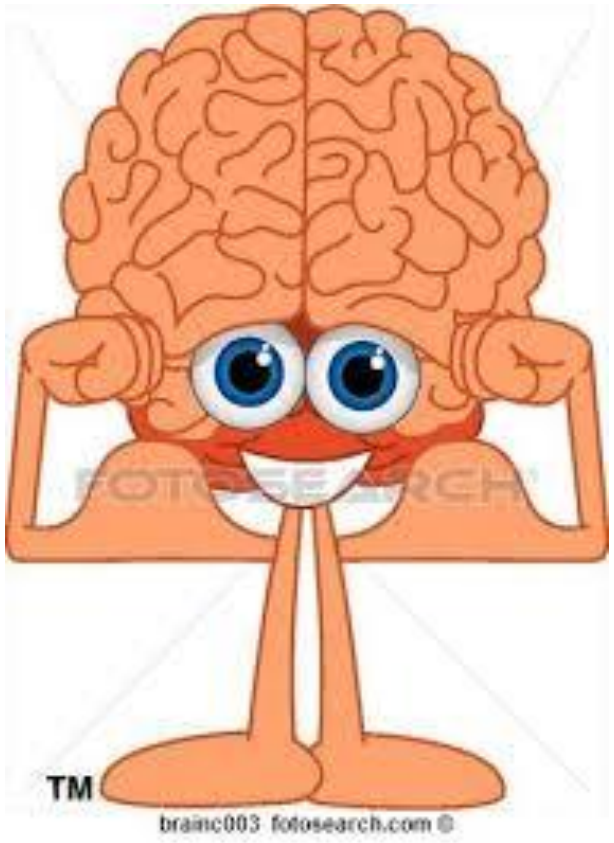


Kulhydrater - Frugt og Bær - gerne med farver

- Æbler og bananer
- Melon og pærer
- Solbær og ribs
- Blåbær
- Brombær og hindbær
- Ananas og fersken
- Vindruer
- …..

Kulhydrater – det i skal have mest af !

- Det eneste vores hjerne og nerver kan bruge som energikilde
- Hurtig energi – nemt at optage og nemt at bruge
- Fibre er også kulhydrater
- Fibre – godt for mæthed og fordøjelse
- Fibre fjerner affaldsstoffer fra tarmene.



… slut – forbudt…næsten

Protein

- Kød
- Kylling
- Fisk
- Æg
- Mælk
- Nødder
- Bønner, linser og ærter

- OBS IKKE edamame bønner i store mængder til børn!

Ekstra protein – Nej Tak !

- Ekstra protein hjælper ikke til at få større muskler - men det gør ekstra træning!
- Protein kan kun optages med en vis hastighed – overskud kommer ud igen ”den anden vej”

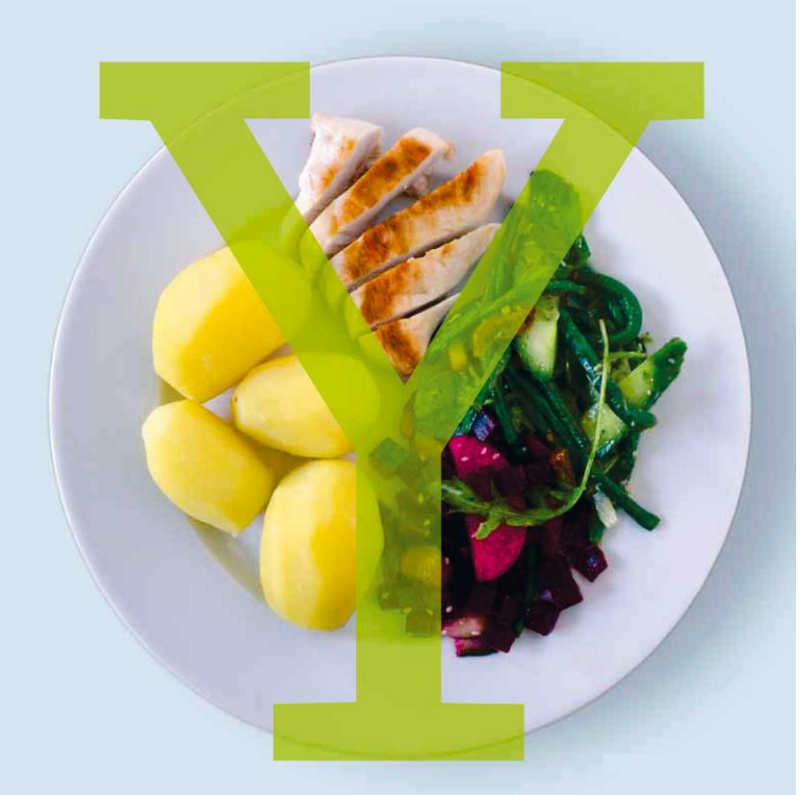
Fedt - 1/3 af mættet, enkeltumættet og flerumættet

- Mælk og ost (helst ikke smør)
- Kød - magert
- Nødder, oliven raps og avokado - ikke for meget kokos
- Fisk – gerne fede

Selvom sportsfolk træner meget skal de spare på fedtstoffer – for at have plads til flere kulhydrater!

Kostpyramiden for sportsfolk

”Y”-tallerkenfordeling og ”E” v. motion



Hvor lidt og hvor meget

- Træner man intensivt 5-6 timer om ugen øges energibehovet med 50 %
- Halv tallerken med kulhydrater i form af ris/pasta/kartofler/bulgur mm.
- ¼ tallerken med protein, kød, fisk, linser, bønner
- ¼ tallerken med grøntsager
- (ikke plads til fed sovs!)

Dagens måltider

- Morgenmad
- 10- frugt
- Stor frokost
- Mellemmåltid
- Træning
- Aftensmad
- Godnatmad

Morgenmad – altid – hver dag!

- 20 – 25 % af dagens energiindtag
- Havregryn, mysli, cornflakes …..
- Grød
- Magert mælkeprodukt – yoghurt, A-38, minimælk ….
- Groft brød med marmelade/mørk pålægschokolade
- Frisk frugt, rosiner,
- Vand/the/ kaffe
- Smoothie, juice

Frokost -

- 25-35% af dagens energiindtag
- Skal være et stort måltid, når der er eftermiddagstræning.
- Rugbrød med magert pålæg og grøntsags snack
- Rugbrødssandwich
- Pastasalat
- Bulgursalat
- Frugt
- Vand

Før træning snack

- Optimalt 1-2 timer før træning
- Mad med mange kulhydrater med lavt GI og lavt fedtindhold
- Havregryn, müsli, rosiner og mælk
- Basis af rugbrød, groft brød og magert pålæg
- Smoothie/ frugt
- Yoghurt
- Vand
- Skal sikre koncentration, udholdenhed og stabilt blodsukker
- Forebygge sult og dehydrering under træning

Efter træning snack max. ½ time efter træning

- 5-10 % af dagligt energiindtag
- Lidt højere GI end før (1g Kh/kg kropsvægt)
- Lidt mere protein end før sv. til ¼ - ½ l mælk = 7-17 g
- Sikre hurtig restitution
- ½ l. Kakaomælk/Drikkeskyr/yoghurt
- 50 g mandler = 10 g protein
- Myslibar
- Grovbolle med magert pålæg
- Frugt
- Skal kunne tages med

Under Træning

- Væske!
- Træning op til en time – vand.
- Træning mere end 1 time evt. sportsdrik
- 4-8 % Kulhydrat (4-8 g/100 ml.)
- 50-70 mg Natrium (salt) / 100 ml).
- Lav din egen sportsdrik og spar penge!
- 40-60 g sukker (3 spsk) i 1 liter vand. 1,5 g salt(1 knivspids)
- 1 dl grønnegården hyldeblomstsaft + salt/liter vand
- Kan smages til med saften fra ½ - 1 citron.

Aftensmad

- 25-35 E%
- Stor portion E-tallerker

Aftensnack

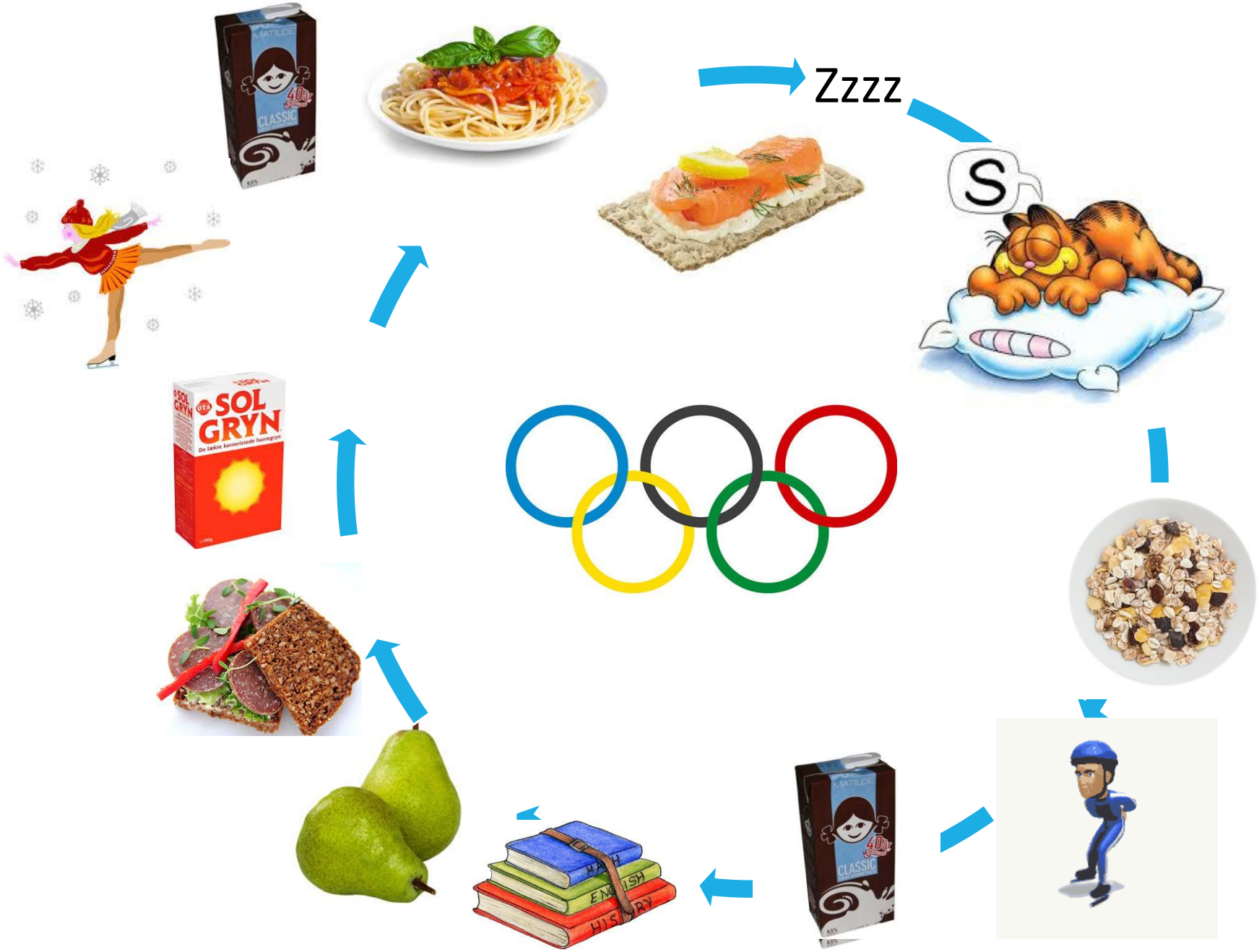
- 5-10 E%
- Sikre energitilførsel hele natten
- Indhente dette man ikke har nået at spise om dagen….
- grovbrød/bolle med ost og marmelade/ peanutbutter
- frugt
- Vand/the/kaffe

Væske

- 40-60 % af kroppen består af vand.
- Drik gerne postevand!!!
- Dagligt indtag uden træning 2 l.
- Drik lidt 4-6 x i timen når i træner
- Væske med max 4-6 % sukker og et nip salt

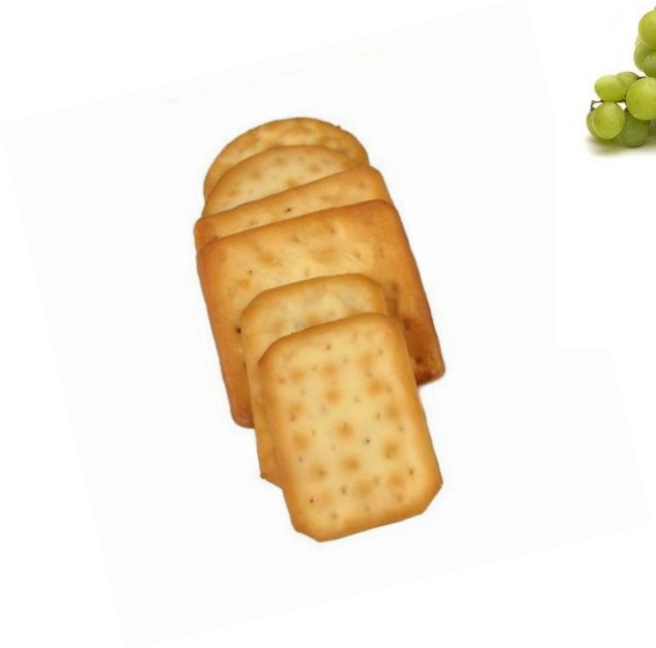
- 4% kropsvægt dehydrering kan medføre 40-50 % ydeevne
- Flere faktorer påvirker svedsekretion.

- Veje sig før og efter træning
- Se på urinens farve – mørk = dehydreret


Zzzz
S
MATILDE
CLASSIC
SOL GRYN

Stævnemad og drikke

- Stor portion havregryn og morgenen – med chokomysli ….
- Hjemmelavet sportsdrik
- Pasta eller rissalat med lidt kylling eller skinke
- Frisk og tørret frugt
- Salte kiks
- Nødder og mandler



Oversigt over mellemmåltider m. 50 g kh.

- 2 skiver brød eller 2 boller
- 2,5 dl kogt ris eller pasta eller linser
- 4 mellemstore kartofler
- 4 dl cornflakes eller 2,5 dl havregryn eller mysli
- 1 dl rosiner
- ½ l saft eller juice
- 1 ½ energibar (75 g)
- 2 mellemstore bananer
- Svarer til 210 kcal udelukkende i kulhydrater

Gode huskeregler

- **Gå aldrig i skole eller træn om morgenen på tom mave.**
- Spis bare lidt – med både kulhydrat, protein og væske.
- Indtag resten af dit morgenmåltid lige efter træning.

- Hvis du skal træne mere den dag – indtag rigeligt med kulhydrater også i timerne efter 1 træning. 1g/ kg legemsvægt lige efter samt hver 2. time
- Skal du ikke træne mere den dag – spis som en almindelig dag resten af dagen.

- Skal du først træne sidst på dagen spis et mellemmåltid en time før træning og igen straks efter træning.

Gode huskeregler

- **Spis og drik altid efter træning**
- Kroppens evne til at optage protein og til at lagre glukogen er øget efter træning.
- Behov for genopretning af væskebalance

- Træner vi under en time er det ikke nødvendigt med kulhydrat tilskud undervejs.
- V. over 1 times træning god ide, afhængigt af aktivitet, eks. tyndt saftevand

- lavt Gi før træning og stævner – højt eller helst blandet GI efter.

- PAS PÅ AT DET SAMLEDE KALORIEBEHOV IKKE OVERSKRIDES
- fordel dine kalorier jævnt over dagen.

10,000 kJoule = 2400 kcal

Dreng 40 kg, 150 cm, 5 høj intensitet 5 timer, mellem træning