

OLYMPIATOPPEN

Kosthold for svømmere

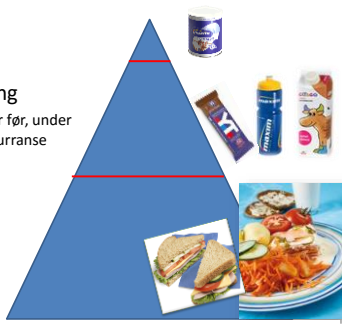
Asker svømmeklubb 27.11.2016

Anu Koivisto
Klinisk ernæringsfysiolog
v/Olympiatoppen




Optimalisering av prestasjon -kosthold

- Kosttilskudd
- Prestasjonsernæring
 - Mat – og drikkerutiner før, under og etter trening/konkurranse
- Hverdagskost
 - Måltidsrytme
 - Matvarevalg



Spis regelmessig!

- Innta mat og/eller drikke hver 3.-4. time
- Spis 3-4 hovedmåltider daglig
 - Frokost, lunsj, middag og kvelds
- Spis 1-3 mellommåltider etter behov
 - Restitusjonsmåltid, mellommåltid

✓ 5-6 måltider daglig er bra!

DETTE KREVER PLANLEGGING!

Eksempel dag

- **KL 5.30 Frokost**
Trening
- Kl 8.30 Restitusjonsmåltid
- **KL 11.30 Lunsj**
- Kl 15 Mellommåltid
Trening
- **KL 18 Middag**
- Kl 21 Kveldsmat



Spis smart!

- Innta mat og drikke fra alle matvaregrupper daglig:

1. Grove brød og kornvarer
2. Poteter, ris og pasta
3. Grønnsaker
4. Frukt og bær
5. Fisk, kylling, kjøtt og egg
6. Melk, yoghurt og ost
7. Matfett (margariner og vegetabiliske oljer)



- Bruk tran eller omega-3 tilskudd med vitamin D daglig

Karbohydrat – det viktigste prestasjonsfremmende tilskuddet



Spis nok næringsrike karbohydrater!!

- Grovt brød (sammalt mel, hele korn, frø)
- Havregryn, kornblandinger
- Fullkornspasta-, -ris, byggris, poteter
- Grønnsaker, frukt og bær
 - 5 porsjoner per dag



Men ikke glem dessert...



..i perioder med stor treningsbelastning!!

Dekk energibehovet!

- Trening krever mye energi
- Unge utøvere har et stort energibehov pga vekst
- Utøvere må ha nok energi for kroppens vanlige funksjoner
 - Varsellamper for lav energi tilgjengelighet:
 - Fravær/bortfall eller uregelmessig menstruasjon
 - Gjentatte infeksjoner
 - Mindre overskudd
 - Tretthetsbrudd

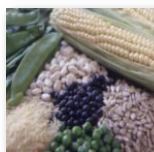


Spis nok proteinrik mat til rett tid

Innta protein til alle måltider!



- Melk, yoghurt, kesam eller cottage cheese til kornblanding/musli
- Yoghurt, kesam og smoothies som mellommåltid



- Proteinrike pålegg
 - fisk, egg, kylling, magert kjøttpålegg
- Fisk, skalldyr, kylling, kjøtt

- "Berik" salaten med linsar og bønner



Få mye antioksidanter i kosten

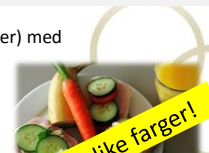


- "5 om dagen" = 500 g
 - 1 porsjon = 100 g
- Sterke, forskjellige farger
- Friske, rå, lite tilberedte
- 10-20g nøtter (usaltet)/dag



Matpakker Mye variasjon!!

- Brødmat (brød, knekkebrød, rundstykker) med variert pålegg
- Kornblanding eller havregryn
- Middagsrester
- Fersk frukt (gjerne oppskåret)
- Grønnsaker
- Yoghurt
- Smoothie
- Melk (med isbiter oppi)
- Nøtter, tørket frukt
- Evt omelett, pastasalat, wrap etc



Minst 5 ulike farger!



Pass på kalsiuminntaket

➤ Innta til sammen 3 enheter meieriprodukter daglig

- 1 glass melk/melkedrikker
- 1 beger yoghurt
- ost til 1 brødslike

➤ Spis sardiner, fiken, mandler noen ganger i uken

➤ For best mulig kalsiumopptak:

- Nok vitamin D
 - fet fisk 2-3 ganger i uken
 - 1 ss eller 2 kapsler tran daglig



Ernæring og trening

Gjør deg klar- mat før trening

- Spis et sammensatt måltid 2 timer før
 - Brødskiver med ost, egg, fisk- eller kjøttpålegg + melk/juice
 - Havregrøt med melk + frukt/juice
 - Evt varmrett (middag dersom det er nok tid)
- Drikk nok til å sikre væskebalanse
 - ~5 dl i løpet av 2 timer før start
- Spis eller drikk et lite måltid 30-60min før ved behov
 - Frukt, yoghurt, smoothie, brødslike etc.



Frokost
Lunsj
Mellommåltid
restitusjonsmåltid
Middag
Kveldsmat



Gjennomfør kvalitetstrening

Inntak under

- Drikk på alle treningsøkter over 1 time
 - 2- 8dl pr time
- Drikk jevnt, hvert 15-20 minutt
- Rolig trening < 90-120min:
 - vann
 - NBI avhengig av intensitet og dagens total treningsbelastning, samt matinntak tidligere på dagen
- Trening med høy intensitet og /eller >90-120min:
 - Saft, sportsdrikke



2-timers tøff trening = 1L væske + 1 - 1,5 dl solbærsirup eller 3 måleskje sportsdrikke Maxim

Side 10

Få maks utbytte av trening

Inntak etter trening

=RESTITUSJON



Mat, drikke, søvn, mental restitusjon...

Etter trening og konkurranse

SPESIELT VIKTIG NÅR MAN TRENER OFTE OG HAR KORT RESTITUSJONSTID !!!

- Spis et restitusjonsmåltid <30 min
 - Bør inneholde **karbohydrater og protein**
 - **30 – 50 g karbohydrat:** juice, frukt, smoothies, rosiner, brødmatt, korn, müslibar
 - **20 g protein:** melk, yoghurt, ost/skinke/egg på brød, sjokolademelk
- Alle bør spise et større måltid 1-2 timer etter trening

- F.eks
- Sjokolademelk
 - Brødslike med ost og skinke
 - Yoghurt og havregryn
 - Smoothie etc



Hvordan skal man spise på konkurransedag for å prestere optimalt?



- Hvordan ser konkurransedagen ut?
- Heltidstevne eller et stevne som strekker seg over flere dager?
- Hvor mange måltider/hvor mye mat og drikke trenger du i løpet av tiden du skal være på svømmehall?
- Hvordan er matbudet på stevnet – må du ta med mat for hele dagen eller kan du belage deg på å spise noen måltider der?
- Trenger du å ta med en liten kjølebag?
- Når skal du konkurrere?
- Hvordan skal du time måltidene dine i forhold til konkurransen?

15-30 min før løpet	Vann Svak saft/Sportsdrikk	Opprettholde blodsukker og væskebalanse
< 60min før løpet	Vann, Sportsdrikk, Saft Yoghurt Smoothie Frukt biter/fruktmos Tørket frukt Kjeks (f.eks Bixit) Sjokolademelk	Lettt fordøyelig (lite fett og fiber). Opprettholde blodsukker og væskebalanse, topp glykogenlagre, bidra til dagens total energiinnhold og næringsinnhold
1-2t til løpet	Mellomgrove brødskeer/rundstykker med proteinrik pålegg (ost, skinke, tunfisk etc) Pastasalat med skinke/kylling Fruktyoghurt Smoothie Frukt -og nøtteblanding Sportsbar/restitusjonsbar Restitusjonsdrikk Næringsdrikk..	Sammensatt måltid med variert innhold som er fortsatt lett å fordøye, gi behagelig metthetsfølelse. Nødvendig for å dekke dagens total energi-behov.

Kosttilskudd - behov?

- Reelt behov må **alltid** kartlegges av medisinsk personell
 - F.eks jernmangel, D-vitamin mangel
- Kjenne til risiko grupper
- Viktig med fagkyndig veiledning **og** monitorering for ønsket effekt
- Valg av riktig protokoll og lav risiko kosttilskudd

- Idrettsutøvere som har et optimalt kosthold, har ikke behov for kosttilskudd
- **Ukritisk bruk av tilskudd kan gi negativ helseeffekt og positiv dopingtest**
 - 15% av 632 kosttilskudd var forurenset med forbudte stoffer (IOC 2002)

Mer informasjon



- ❑ Olympiatoppen (www.olympiatoppen.no)
 - ❑ Idrettsernæring
 - ❑ Fakta ark på ulike tema
 - ❑ Fagstoff: FINA artikkel serie
 - ❑ FINA praktisk brosjyre (NSF har også link til det)



Lykke til !