



Spillere som blir gode trener mye både på egenhånd og sammen med laget sitt. Men all denne treningen kan være slitsom for kroppen. Derfor er det veldig viktig med riktig kosthold og søvn for at kroppen skal tåle alle de utviklende treningene.

## Trening og kamp – råd om mat og drikke

- Unngå mye mat rett før trening/kamp
- Spis middag 2-3 timer før trening/kamp, eller etterpå
- Spis banan og en hvetebolle/loffskive en time før trening/kamp (lett mat/karbohydrater). Drikk masse vann. Unngå tung mat/snop/søtsaker/brus
- Drikk vann under trening/kamp
- Spis en banan og drikk sjokomelk (evt. juice) rett etter trening/kamp (raske karbohydrater/proteiner). Fyll på med vann. Unngå snop/søtsaker/brus!
- Få i deg et skikkelig måltid innen to timer etter trening/kamp
- Nøtter og tørket frukt er supert og sunt snacks!
- Vi bruker ikke rusmidler ifm våre aktiviteter, ei heller snus

## Slik bør du spise

### Spis mye *karbohydrater*

- spis to måltider med brød/korn mat daglig, velg grovt brød
- velg kornblanding uten sukker og fett
- spis en god porsjon pasta, ris eller poteter til de varme måltidene
- drikk juice til korn og brødmatt
- spis salat/grønnsaker til middag
- bruk frukt som mellommåltid

### Innta *proteiner* til alle måltid

- bruk melk eller yoghurt til brød/korn mat
- bruk ost, fisk, egg, kylling og magert kjøtt pålegg til pålegg
- spis en god porsjon fisk, skalldyr, kylling eller kjøtt til middag
- bruk rent kjøtt heller enn blandingsprodukter som pølse og farse

### For å få i seg både proteiner og karbohydrater til frokost/kvelds:

- Drikk et glass juice, et glass melk og brød med ost. Omega 3 fettsyre er viktig!

### Vær avslappet til *fett*:

- Maksimalt 30% av energien skal komme fra fett, men for lite fett er ikke bra for den som er aktiv!
- Vi må ha fett, men spis den rette typen (mindre junk/snop, smør og sånn)!





## Viktig om søvn

Hvis man sover lite har man lettere for både å bli syk, være i dårlig humør og spille dårlige fotballkamper. Det er nemlig i disse timene man sover at kroppen reparerer seg slik at den kan tåle å konsentrere seg mer og løpe mer. Det er viktig med samme leggetid hver kveld. Selv om en del har en tendens til å legge seg seinere er ikke dette fordi de trenger mindre søvn. For de som driver med fysisk aktivitet over to timer per dag er det ekstra viktig å få nok søvn og restitusjon.

## Mer om kosthold

Siden fotballspillere trener mye trenger de også mer mat enn andre. Når man spiller fotball bruker man energi og når man spiser fyller man på med energi. Hvis man ikke fyller på med nok energi vil man heller ikke kunne klare å spille fotball like mye. Derfor lønner det seg å spise mye mat gjennom fire, fem eller seks måltider hver dag. Men ikke all slags mat er like bra for fotballspillere. Mat med mye sukker som nugatti, ketsjup, godteri og brus er ikke å anbefale siden slik mat kan gjøre fotballspillere slappe og trøtte.

Det er ikke alltid man rekker å spise middag når man ønsker, men det beste er å spise et stort måltid ca tre timer før man skal på trening eller kamp. En yoghurt, banan eller brødskeive med pålegg en time før trening kan også være lurt. Men hvis man spiser like før man skal spille fotball blir man fort kvalm og slapp, og da blir det ikke alltid like gøy å spille fotball.

Husk også på å drikk masse vann i løpet av dagen. Dette gjør at man blir mer opplagt og konsentrert både på skole/jobb og på fotballtreningen.

Kosthold for idrettsutøvere (hentet fra AAFK)

Å ete nok og riktig mat er ekstremt viktig for å bli god i idrett. Kor mykje, kor ofte og kva ein et er viktige stikkord dersom ein vil prestere optimalt. Her er noen anbefalinger både i forhold til værdagsmaten og i forbindelse med trening/kamp. Husk at det er viktig å være velernært og hydrert på trening også, ikke bare kamp. Obs! Dette er generelt anbefalinga, det er svært individuelt kva som fungerer for den enkelte. Prøv deg fram under trening for å finne ut kva som fungerer for deg!

### 1. Måltidsmønster:

- Et ofte for å dekke behovet for energi og holde blodsukkeret stabilt. Det er viktig for Psykisk og fysisk prestasjonsevne.
- Et kvar 3-4 time.
- 4 hovedmåltider om dagen; frokost, lunsj, middag, kvelds.
- Mellommåltid ved behov og dersom det blir for lenge mellom hovedmåltider.





## 2. Matvarevalg:

- Et variert og velg mat frå alle matvaregruppene.
- Karbohydrater: Brød, pasta, ris og potet.
- Protein: Kjøtt, fisk, kylling, egg, bønner, nøtter.
- Frukt, grønnsaker og bær.
- Meieriprodukter: Melk, yoghurt og ost.
- Matfett: Olje, margarin.

## 3. 5 om dagen – frukt og grønnsaker:

- 1 porsjon = 100 g, middels stor frukt, handfull.
- Viktig for immunforsvaret og holde seg frisk/unngå skade.
- Innehold viktige vitaminer, mineraler og antioksidanter.
- Varier mellom ulike frukter og grønnsaker; det vil gi et bredt spekter av nødvendige næringsstoffer.

## 4. 2-3 om dagen – meieriprodukt:

- Viktigste kilde til kalsium; viktig for beinhelsen.
- 1 porsjon = 2 osteskiver, 1 gl melk, 1 yoghurt.

## 5. Karbohydrat = treningsmat

- Karbo lagra i kroppen er begrensa så vi må fylle på konstant. Et karbo til alle måltider, spesielt før og etter kamp/trening.
- Karbo = Turbo; treng karbo for å prestere!

## 6. Protein:

- Byggesteiner i kroppen vår.
- Det er ein konstant nedbrytning, reparasjon og oppbygging av muskler og anna vev i kroppen; derfor er det viktig med noe protein til alle måltider.
- Tilskudd er ikke nødvendig; dekker en behovet for energi, dekker en også behovet for protein.
- Eks: Melk, ost og skinke, egg, fisk, makrell i tomat, kylling, kjøtt etc.

## 7. Tallerkenmodellen:

- 1/3 protein, 1/3 karbo, 1/3 grønt.

## 8. Mat før trening/kamp:

- Siste sjanse til å fylle opp karbo lagra!
- Veldig individuelt kva som passer for den enkelte; prøv deg fram!
- Ca. 3 t før – hovedmåltid: f.eks. pasta m kjøttsaus, kylling m ris og grønnsaker, brødskiver m ost/skinke, pastasalat, omelett etc..
- Ca. 1 t før – lite måltid: Frukt, yoghurt, skive m syltetøy, juice, smoothie.
- For å unngå ubehag er det viktig å ete lett fordøyelig mat; ikke for myke fett eller fiber.

## 9. Mat under trening/kamp:

- Karbohydratlagra varer ca 1 t ved moderat/hard trening. Det er derfor viktig med påfyll under økter som varer over 1 t. F.eks. under kamp: fyll på med sportsdrikk i pausen og i pauser i kampen (skadestopp o.l.). Uten påfyll er tanken tom halvvegs i andre omgang! Sportsdrikk er praktisk fordi det er lett å få i seg, det gir sukker/karbo påfyll, dekker væskebehovet og dekker saltbehovet (svette).





## 10. Mat etter kamp/trening:

- Må fylle opp igjen karbo lagra og restituere optimalt. Det tek ca. 24 t å fylle opp Karbo lagra; dersom det er kort tid til neste økt start restitusjonsprosessen tidlig, helst innen 30 min! F.eks. LITAGO SJOKOMELK gir raske karbohydrater (raskt tatt opp i kroppen) og nødvendig protein til reparasjon av muskler.
- Et hovedmåltid må inntas innen 1-2 t etter trening/kamp: karbo + protein (som før trening/kamp).

## 11. Drikke:

- Bruk vatn som tørstedrikk!
- Det er viktig å være i væskebalanse FØR trening/kamp.
- 2 % dehydrering = 10-20 % reduksjon i prestasjon!!
- Vatn er ok opptil 1 t trening, etter 1 t treng karbo påfyll.
- Drikk under trening/kamp: Start tidlig, drikk ca. 1.5-3 dl kvar 15-20 min.
- Sportsdrikk er praktisk under kamp og treninger over 1 time.

## 12. Kosttilskudd:

- Vitamin D er nødvendig for ALLE frå september – april. Viktig for idrettsutøvarar! 1 ts tran eller 2 kapsler dekker behovet.
  - Omega-3 er nødvendig dersom ein ikkje et fisk 2-3 g i veka.
  - Andre kosttilskudd bare ved spesielle behov.

Denne anbefales <http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/>

