



Før trening

Mat og drikke før trening og konkurranse har stor betydning for prestasjonen. Kroppens energilagere må være fylt opp, og du bør være i væskebalanse før du spenner på deg skiene eller knyter på deg løpeskoene. 4-6 måltider om dagen gir deg jevn energitilførsel, som er nøkkelen til at kroppen skal fungere optimalt. I tillegg må du drikke nok vann.

Siste måltidet før trening eller konkurranse er din siste mulighet for å fylle opp energilagrene.

For de fleste er det best å spise et hovedmåltid to til tre timer før trening, hovedsakelig bestående av karbohydrater og noe protein.

Forslag til mat før trening:

- Brødmatt med ost, fisk, kjøtt eller egg som pålegg
- Kornblanding med melk/yoghurt
- Havregrøt laget på melk/soyamelk
- Dersom middag er siste måltid før trening bør 1/3 av tallerken være karbohydrater (pasta/ris/poteter/brød), 1/3 protein (kjøtt/fisk/egg) og at den siste delen fylles med grønnsaker (salat eller kokte/wokede).

Fyll gjerne på med litt energi 30-60 minutter før trening eller oppvarming til konkurranse slik at du har energi til å gjennomføre hele økta. Timene før start bør du hovedsakelig drikke vann, 5 dl siste to timer før start er en god tommelfingerregel. Juice eller melk er bra som drikke til måltidene.



Under trening

Det er selvfølgelig forskjell på økter, men en tommelfingerregel er at du:

- Alltid har med vannflaske på trening og konkurranse
- Drikk på alle økter. Begynn etter 15 minutter og fortsett å drikke lite og ofte
- Vann er ok på økter under 1 time
- På lange økter (over 1 time), eller økter med høy intensitet, bør du spise/drikke noe med karbohydrat for at glykogenlagrene ikke skal gå tomme.
- Drikk ca. 0,5-0,7 l per time. Det er smart å gjøre en væsketest for å beregne hvor mye væske du taper. Her er det store individuelle forskjeller.
- Start inntaket tidlig i økten. Når du kjenner deg "tom" er det for sent.

På trening, enten det er en langtur på rolig intensitet eller intervaller med høyere intensitet, kan utmattelse og tretthet utsettes dersom du inntar karbohydrater under økta. Da er det fint å bruke svak saft, utblandet juice eller sportsdrikke. På denne måten tilfører du ekstra energi til musklene der glykogenlagrene er tappet.

På lengre rolige turer, for eksempel når du går på ski, er det lurt å spise underveis, slik som en dobbel brødslice med pålegg, banan, energibar eller rosiner. Disse matvarene inneholder karbohydrater som tas raskt opp fra tarmen og musklene får dermed rask tilgang på energi.

Vann er i utgangspunktet den beste tørstedrikken. Vann alene er imidlertid ikke nok når væsketape er stort ved hard trening eller når det er veldig varmt. Ved å innta litt salter og karbohydrat (for eksempel sportsdrikke) vil væskeopptaket gå raskere.



Etter trening

Rett etter trening bør du sørge for å få i deg mat og drikke slik at du er raskere klar til neste økt!

Måltidet rett etter trening kalles for restitusjonsmåltid, og kan bidra til økt treningsutbytte og forebygging av skader og sykdom. Det er viktig for at kroppen skal restituere seg optimalt. En hard treningsøkt bryter ned glykogenlagrene, øker omsetningen av protein og fører til tap av væske og salter. Alt dette må erstattes i etterkant for å få maksimal effekt av treningen.

Et lite måltid innen 30 minutter etter trening har en positiv effekt på restitusjonen, fordi kroppen får tilført næringsstoffer som har blitt brukt i løpet av treningen. Dette måltidet bør inneholde rikelig med karbohydrater, moderate mengder protein og mye væske for å erstatte det som kroppen har brukt under trening.

Eksempler på hva du kan spise etter trening og konkurranse:

- Melk og frukt
- Brødskiver med banan/ost/skinke
- Fruktjuice/sjokolademelk/jordbærmelk/YT
- Tørket frukt/rosiner
- Müslibarer/sportsbarer
- Banan (gjerne godt moden)
- Yoghurt/go'morgen yoghurt
- Frisk fruktsalat med yoghurt
- Smoothies, basert på frukt, bær og juice (karbohydratkilde) melk/soyamelk/yoghurt (proteinkilde)
- Sportsdrikke/restitusjonsbar



Restitusjon

God restitusjon er avhengig av tre faktorer:

1. Nok søvn og hvile
2. Smart kosthold
3. Væskebalanse

Etter en treningsøkt er det viktig at kroppen får tilført det den trenger av næringsstoffer og væske slik at restitusjonsprosessen blir optimal. Optimal restitusjon er viktig for å få maksimalt ut av treningen. Det er også viktig for å tåle større treningsbelastninger og forhindre overtrening, skader og sykdom.

Restitusjon og prestasjon

Trening fører til tapping av glykogenlagrene (karbohydrat) dine i muskulaturen, økt proteinomsetning, tap av væske og salter og forbrenning av fettvev. Væske må erstattes så raskt som mulig etter trening. Drikk 5 dl umiddelbart etter økten, og deretter mindre mengder de neste to timene inntil væskebalansen er gjenopprettet. Glykogenlagrene bør også erstattes så raskt som mulig, spesielt hvis du trener flere økter om dagen. Dette oppnås ved å innta et karbohydratrikt måltid umiddelbart etter trening i tillegg til å spise måltider med karbohydrater jevnt utover dagen.

Under både styrketrening og harde utholdenhetsøkter brytes protein ned, og det er derfor viktig at protein inkluderes i restitusjonsinntaket. Proteininntak stimulerer både glykogenlagringen og er med på å "reparere" og bygge opp skadet muskelvev.

Tidspunkt for inntak av mat og drikke

Spis et lite måltid raskt etter treningen, ettersom kroppen er mest mottakelig for karbohydrat på dette tidspunktet. Måltidet bør komme så raskt som mulig etter treningen, og helst innen en halv time. Et større måltid kan spises på et senere tidspunkt når det er praktisk mulig.