



FAKTA OM MAT PÅ IDRETTSARRANGEMENT

AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Et idrettsarrangement innebærer som regel flere konkurranser i løpet av en dag eller en helg.



Det er viktig at man har tilgang på sunn mat på idrettsarrangementer. Grovt brød med magert pålegg og frukt og grønt gir god energi gjennom en lang turnering.

For at kroppen skal fungere bra og at man opprettholder en optimal prestasjon gjennom turneringen, er det viktig å ta de gode valgene når det kommer til mat og drikke i løpet av idrettsarrangementet. Fokus bør derfor være på å spise godt før første konkurranse, i tillegg til at man inntar riktig mat og drikke både under, mellom og etter konkurransene. Det er i denne sammenheng viktig at utøvere får måltider som tilfredsstillende både ernæringsmessige behov og preferanser.

Olympiatoppen lister i de neste avsnittene opp generelle tips og anbefalinger om mat på idrettsarrangementer, som bidrar til gode prestasjoner og en sunn helse.

Forslag til mat og drikke som kan serveres på et idrettsarrangement:

- Brødmat (grove brødsiver/baguetter/ rundstykker med plantemargarin og variert pålegg. Pålegg kan for eksempel være egg, ost, skinke, kalkun-/kyllingpålegg, roastbeef, fiskepålegg, sammen med litt grønnsakspynt)
- Havregrøt, havregryn, kornblandinger eller müsliblandinger med tørket eller fersk frukt
- Pastasalat med kylling, egg, fisk eller reker
- Grove pannekaker eller vafler
- Risotto eller gryterett med salat
- Varme pasta- eller risretter med salat
- Yoghurt, drikkeyoghurt eller yoghurt med korn
- Frisk frukt og grønnsaker (gjerne skåret opp og presentert litt delikat, eventuelt i porsjonsbokser)



- Småposer med nøtter og tørket frukt
- Hjemmelagde energibarer
- Drikke: vann/mineralvann, fruktjuice (100% juice), smoothie, melk, sjokolademelk

Matvarevalg

En idrettsutøver har et høyt aktivitetsnivå, og trenger dermed et kosthold med høy andel karbohydrater, og en moderat mengde proteiner og fett for å dekke sine energi- og næringsstoffbehov. Et godt tips for å dekke karbohydratbehovet, er å basere kostholdet på grove brød- og kornprodukter, pasta, ris og poteter. Frukt, bær og grønnsaker burde man også spise rikelig av, ettersom de i tillegg til karbohydrater har et høyt innhold av vitaminer og antioksidanter. Bruken av magre proteinkilder som kylling, kalkun, fisk, skalldyr og egg vil gi et gunstig inntak av både proteiner og fett. Magre meieriprodukter som melk og yoghurt vil gi en god tilførsel av både kalsium og proteiner, og bør være tilgjengelig i ulike varianter. Nøtter inneholder sunne fettsyrer og kan sammen med tørket frukt være et lett mellommåltid og et godt energitilskudd når turneringsdagene blir lange. Det er viktig å være klar over at idrettsutøvere bruker mye energi på en turneringshelg, slik at de bør passe på å få i seg tilstrekkelig med mat og drikke.

Drikke

Avhengig av hvilken type idrett man holder på med, vil en utøver ha et stort væskebehov. Dette gjelder spesielt under trening innendørs eller ute i et varmt klima. På arrangementene bør det derfor være rikelig med vann tilgjengelig. Man bør ta hensyn til hygiene på idrettsarrangementer, slik at hvis vannkvaliteten er dårlig bør flaskevann serveres for å unngå bakterieeksponering. Annen type drikke som melk, juice og smoothie bør være tilgjengelig til måltidene. Svakt blandet saft eller sportsdrikk anbefales ved treningsøkter og konkurranser med moderat til høy intensitet og med varighet over 1 time.

Måltider

Det anbefales at utøvere spiser fire måltider i løpet av dagen (frokost, lunsj, middag og kvelds) for å ha en stabil energitilførsel. Alle hoved-

måltider bør inneholde karbohydrater (brød, korn, ris, pasta, poteter), proteiner (egg, fugl, fisk, kjøtt, melk, meieriprodukter) og antioksidanter (frukt, grønnsaker, bær). I tillegg vil de fleste ha behov for ett eller flere mellommåltider avhengig av aktivitetsnivå. Det bør ikke gå lenger enn 3-4 timer mellom måltidene.

Før trening/konkurranse

Kroppens energilagre bør være fylt opp og man bør være i væskebalanse før man begynner med den fysiske aktiviteten. Forslag til mat:

- Brødmat med sunt, magert og proteinrikt pålegg (fugl, fisk, ost, kjøtt, egg med grønnsaker på toppen)
- Kornblanding eller grøt blandet med melk, med frukt og/eller bær
- Varmrett med pasta, ris eller poteter, sammen med en salat og litt kylling, egg eller fisk

Under trening/konkurranse

Det er viktig at man får i seg nok væske i løpet av en treningsøkt eller konkurranse. Vann holder som regel hvis aktiviteten er på inntil 1 time. Hvis det går over 1 time med medium- eller høyintensitetstrening, vil det være gunstig å fylle på med karbohydratrikke drikke som svakt blandet saft eller sportsdrikk.

Etter trening/konkurranse

Det er viktig å få i seg mat og drikke etter en hard treningsøkt for at kroppen skal restituere seg optimalt. Forslag til restitusjonsmat og -drikke:

- Banan og glass melk
- Sjokolademelk
- Smoothie med melk/yoghurt
- Grove rosinboller
- Yoghurt med korn
- Brødmat med proteinrikt pålegg, f.eks. ost og skinke
- Hjemmelaget energibar eller müslibar
- Tørket frukt