



FAKTA OM REISER, UTENLANDSOPPHOLD OG IDRETTSUTØVERE

AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Mange idrettsutøvere reiser utenlands i forbindelse med trening og konkurranser. Nye rutiner og matvarer kan by på utfordringer, dersom ikke reisen planlegges godt.

Utøvere bør ha en plan for hvordan de skal imøtekomme behovene for væske, karbohydrat, protein, vitaminer og mineraler, samt å balansere energiinntaket og være oppmerksomme på hygieniske faktorer.

Planlegg før avreise

Legg en generell plan over hvor, når og hva utøveren planlegger å spise hver dag, og sørg for at denne planen er så lik som mulig de vanlige rutinene hjemme. Kokkeferdigheter, budsjett og tilgjengelighet er med på å avgjøre hvilke måltider som kan serveres. Før avreise bør følgende ting kartlegges:

- Er det mulig å få tak i den maten utøveren trenger? Dette innebærer å sjekke om det er lokale supermarkeder/butikker i nærheten som selger de aktuelle varene
- Er det muligheter for å lage mat selv, eller må alle måltider inntas på hotell eller restaurant? Dette innebærer å sjekke om hotellet/leilighetene har kokefasiliteter, eller om de serverer alle måltider. I tilfelle, er det viktig å vite hvilken type mat de serverer, for å sikre at dette er forenelig med utøvers behov. Klokkeslett for måltider, og muligheter for snack/mellommåltider bør også sjekkes ut
- Hvordan er det med hygiene på bestemmelsesstedet? Har hotellet rykte på seg for å ha et bra kjøkken? Kan vannet drikkes fra springen?
- Denne informasjonen kan du finne ved hjelp av internett, reisebyråer, ambassader,

de som arrangerer konkurransen, andre utøvere som har vært der tidligere eller administrasjonen på hotellet/leilighetene

Mellommåltider og tilgjengelighet

Både under reisen og på bestemmelsesstedet er det viktig å ha mellommåltider lett tilgjengelig. Dette gjelder også på konkurranse/treningsfasilitetene. Lett tilgjengelige småmåltider er en del av hverdagsrutinen til de fleste idrettsutøvere, og sunne, gode alternativer er ikke alltid så lett å finne i andre land. Det kan derfor lønne seg å ta med noe hjemmefra, eller sende en kartong med matvarene til bestemmelsesstedet i forkant av reisen.

Eksempler på matvarer som kan være smart å ta med er:

- Sportsbarer/müslibarer
- frokostblandinger/havregryn
- hermetisk frukt
- tørket frukt
- nøtter
- pålegg: syltetøy, honning, ost, leverpostei, makrell i tomat (helst porsjonspakker)
- sportsdrikke
- restitusjonsdrikke
- fruktjuice
- hermetikk med for eksempel spagetti eller bakte bønner
- soyamelk/yoghurter, evt. melkepulver
- knekkebrød/kjeks

Hoteller har vanligvis 3 måltider. Der er derfor viktig at utøverne får tildelt alternativer til mel-



lommåltider. Alternativt kan det finnes et sted der utøverne kan gå og hente seg snack/mellommåltider (for eksempel kan en trener eller leder oppbevare dette på sitt rom). Yoghurter og frisk frukt bør kjøpes inn og være en del av tilbudet dersom det lar seg gjøre.

Det skal alltid være rikelig med vann tilgjengelig. Dersom det er usikkerhet rundt kvaliteten på det lokale vannet, må det kjøpes inn flaskevann. Dette bør være tilgjengelig på hotellet og i konkurranse/treningslokalene. Sørg for å ha med ekstra vann under flyturen, da det er lettere å bli dehydrert i luften. Unngå drikkevarer med koffein (te, kaffe og Cola) under flyturen, da de har en vannrivende effekt.

Syke utøvere bør isoleres

Dersom en utøver blir syk, bør vedkommende isoleres så raskt som mulig for å hindre smitte. Det er viktig at utøveren sier i fra så snart han/hun kjenner de første symptomene. Dersom oppstøt og diaré oppstår, er det viktig å erstatte væske og elektrolytter. Rehydrerings-væsker (for eksempel sportsdrikk) og flaskevann kan benyttes. Inntak av lettfordøyelig mat som tørr loff og kjeks kan hjelpe, mens fet mat og meieriprodukter bør unngås i denne perioden

Forebyggende tiltak

Probiotiske melkesyrebakterier er med på å bygge opp og vedlikeholde en gunstig bakterieflofa i tarmen. Studier viser at inntak av probiotiske bakterier kan forhindre diaré forårsaket av antibiotika. Når det gjelder effekten på reisediaré er det gjort få studier, men noen studier indikerer en positiv effekt ved inntak av probiotika før og under reise. Det kan derfor være hensiktsmessig å innta probiotika i dagene før avreise og under reisen. Et eksempel på forebyggende tiltak er å innta 1 dl Biola per dag (Biola kan kjøpes i porsjonsflasker).

Råd for hygiene og sikkerhet på reisen

- Utenlandsreiser kan ofte bringe med seg mageproblemer og diaré. Det er derfor viktig å innarbeide gode rutiner for personlig hygiene (som for eksempel å vaske hendene ofte), for å redusere risikoen for smitte
- Unngå å dele kopper og flasker
- Drikk kun flaskevann eller drikk fra forseglede flasker dersom det er usikkerhet rundt vannkvaliteten
- Ikke bruk isbiter hvis dårlig vannkvalitet
- Skyll og rens drikkeflasker i varmt/kokt vann
- Ikke bad i innsjøer med dårlig vannkvalitet
- Unngå og svelge vann fra bassenger
- Puss tennene i flaskevann hvis dårlig vannkvalitet
- Spis godt stekt og kokt mat
- Unngå rått kjøtt, rå fisk og skaldyr
- Unngå gjenoppvarmet mat
- Vurder melk, - fløte, - og majonesbasert mat
- Sørg for at ferske varer lagres kaldt
- Skyll og rens/skrell grønnsaker og frukt
- Vurder kvaliteten på spisestedene ute på reise