



FAKTA OM OM MÅLTIDS- MØSTER OG MATVAREVALG FOR IDRETTSUTØVERE

AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Det kan være en utfordring å balansere trening, arbeid/skole, hvile og måltider for en idrettsutøver. Mange spiser når de har tid til det, gjerne på vei fra jobb eller skole til trening.

For å spise riktig i forhold til trening er det viktig at måltidene planlegges. Dette betyr ikke at det må brukes mye tid på tilberedningen av måltidene. Det viktige er at det er en jevn tilførsel av energi med hyppige måltider i løpet av dagen og at det er de riktige matvarene som velges. Dette vil gi større utbytte av hver treningsøkt.

Spis ofte

Et riktig måltidsmønster med hyppige små måltider ser ut til å være viktig for prestasjon og optimal kroppssammensetning. Bakgrunnen for dette er at en jevn tilførsel av energi gir en lavere produksjon av stresshormoner, redusert insulinutskillelse, forbedret blodsukkerkontroll og redusert sultfølelse. I tillegg vil små måltider gi bedre opptak av næringsstoffer. Hvorvidt flere små måltider øker den totale forbreningen er usikkert, men i praksis ser vi at hyppig måltidsfrekvens minsker risikoen for dårligere matvarevalg senere på dagen og dermed kan være nyttig for de som ønsker å leve sunt og oppnå en optimal kroppssammensetning.

Målet med et hyppig måltidsmønster er å holde en stabil blodsukkerkonsentrasjon. Det er viktig både for fysisk og psykisk prestasjonsevne. Store svingninger i blodsukkerkonsentrasjonen kan føre til slapphet, nedsatt konsentrasjonsevne, økt nedbrytning av muskelvev, nedsatt forbrening, hodepine, økt sultfølelse og humørsvingninger. Det er også gunstig å opprettholde en regelmessig måltidsrytme.

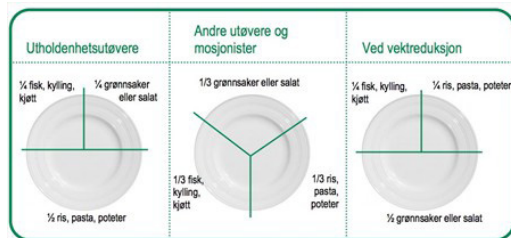
Det anbefales å innta 4 hovedmåltider og mellommåltider etter behov. Det bør ikke gå lengre enn 3-4 timer mellom hvert energiinntak. Det er derfor viktig å alltid ha passende mellommåltider tilgjengelig i treningsbagen. Gode alternativer er frukt, gulrøtter, nøtter, smoothies, yoghurt med eller uten korn og ferdigsmurte knekkebrød.

Eksempel på et måltidsmønster

Tid	Måltidsmønster
07:00	Frokost
08.00 - 10.00	Trening
10.00	Restitusjonsinntak
10.30	Lunsj
13.00	Mellommåltid
15.30	Middag
17.00 - 19.00	Trening
19.00	Restitusjonsinntak
20.00	Kveldsmat

Frokost - Dagens viktigste måltid

Etter en natt med faste vil lageret av karbohydrat i leveren være redusert slik at blodsukkeret er lavt. Det bør derfor inntas et måltid relativt raskt etter at utøveren har stått opp slik at blodsukkerkonsentrasjonen stabiliseres på et riktig nivå. Uansett om man trener på morgenen eller ikke, er det viktig å innta et måltid. Det er ikke bare fordi det bidrar til et stabilt blodsuk-



Tallerkenmodellen kan brukes som et utgangspunkt ved måltidene, og justeres individuelt etter behov.

ker men også fordi det gjør at intensiteten på treningsøkten i større grad kan opprettholdes, og man klarer å trene som planlagt. Hvis det er vanskelig å få i seg mat om morgenen, kan ulike typer drikke eller flytende måltider brukes som alternativer til fast føde. Smoothies og drikke-yoghurt med frukt og müsli er ofte lettere å få i seg enn brødsiver med pålegg.

Valg av matvarer

Frokost, lunsj og kveldsmat bør bestå av karbohydratrike matvarer og mat eller drikke med henholdsvis protein og antioksidanter fra frukt, bær og grønnsaker. Forslag kan være:

- Havregrøt med melk og frukt/juice
- Kornblanding med melk/yoghurt og frukt/juice
- Tykke skiver grovt brød med pålegg og melk/yoghurt og frukt/juice. Pålegg kan være ost, skinke, kalkun, leverpostei, egg, makrell i tomat og grønnsaker til pynt
- Pasta eller risrett med kylling/fisk/ skaldyr/egg + juice/frukt/grønnsaker
- Salat med skaldyr/tunfisk/kylling og brød + juice/frukt/grønnsak

Middagsmåltidet bør bestå av en del proteinrike matvarer, en del karbohydratrike matvarer og en del kokte/rå grønnsaker eller salat. Tallerkenmodellen viser hvordan en middagssporsjon kan settes sammen slik at behovet for alle de viktigste næringsstoffene dekkes.

Variasjon i kosten

For at idrettsutøvere skal få dekket sitt behov for alle næringsstoffer i kosten, anbefales de et variert daglig kosthold. Alle utøvere bør innta mat og drikke fra alle syv matvaregrupper hver dag (se under). I tillegg anbefales alle idrettsutøvere å ta tran eller kapsler med omga-3 fettsyrer og vitamin D hver dag.

De syv matvaregruppene er

1. Brød og kornvarer
2. Poteter, ris, pasta og nudler
3. Grønnsaker
4. Frukt/bær
5. Fisk, fjærkre, kjøtt og egg
6. Melk, Yoghurt, ost
7. Matfett



Det er viktig å ha passende mellommåltider tilgjengelig i treningsbagen, på skole eller jobb, slik at det ikke går for lenge mellom hvert energiinntak.