



# FAKTA OM MAT OG DRIKKE FØR TRENING

## AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Mat og drikke før trening og konkurranse har stor betydning for prestasjonen. Det siste måltidet før trening eller konkurranse er siste mulighet til å fylle opp karbohydratlagrene og sørge for at væskebalansen er optimal.

I tillegg er det viktig at dette måltidet er tilstrekkelig, slik at utøveren ikke blir sulten under økten.

### Fyll karbohydratlagrene

Karbohydrat blir lagret i mindre mengder i leveren. Dette lageret sørger for å holde blod-sukkeret normalt. Faste natten igjennom er med på å tømme lagret i leveren, noe som kan føre til lavt blodsukker og påvirke prestasjonen negativt. Inntak av et karbohydratrikt måltid med moderat til lav glykemisk indeks før trening hjelper kroppen til å holde blodsukkeret normalt. På den måten kan både mental og fysisk prestasjon optimaliseres.

Under fysisk aktivitet brukes karbohydrat og fett som energikilde. For å kunne yte maksimalt trenger kroppen et lager av karbohydrat i muskulatur og i lever. Karbohydrat blir lagret i muskulaturen som glykogen, og disse glykogenlagrene brukes som energikilde under trening – jo høyere intensitet på treningen, jo større andel av energien kommer fra glykogen. For utøvere som trener eller konkurrerer hver dag er det viktig å fylle opp glykogenlagrene. Dette gjelder spesielt utøvere som har flere økter om dagen. Det siste måltidet før aktiviteten kan være med på å toppe disse lagrene, og sørge for at utøveren klarer å opprettholde intensiteten og kvaliteten på hele økten.

### Tidspunktet er viktig

Inntak før trening bør planlegges for å unngå mageproblemer under treningsøkten. Fordøyelsestiden kommer an på type og mengde mat. Generelt er det slik at mat som inneholder mye fett, protein og fiber tar lengre tid å fordøye, og kan føles "tung" i magen under treningen. Store mengder mat tar lengre tid å fordøye enn små mengder. Det anbefales å drikke til måltidet og tygge maten godt for å lette fordøyelsen. Utøvere bør prøve seg frem for å finne ut når det passer best å spise før trening. Utøvere i idretter som har lav intensitet eller hvor kroppen har støtte (som for eksempel svømming og sykling) tolererer mer mat i magen enn idretter som løping hvor magen er i bevegelse under aktiviteten. For de fleste utøvere passer det å spise et hovedmåltid 2-3 timer før trening, eller et mindre måltid 1 time før.



*Grove brødsriver med magert proteinrikt pålegg og et glass melk, er et passende måltid før trening.*

### Type mat og drikke

Måltidet før trening bør være karbohydratrikt og inneholde noe protein. Moderat fiber- og fettinnhold er med på å redusere sjansen for magetrøbbel under økten. Det bør velges næringsrike måltider som inneholder en rekke næringsstoffer, inkludert vitaminer og mineraler, slik at det totale næringsstoffbehovet blir dekket i løpet av dagen.

### Eksperimentering bør gjøres i treningsammenheng

Utøvere bør ikke prøve ut nye matvarer og rutiner i forbindelse med konkurranser, men holde seg til utprøvde regimer. Utøvere som er plaget med mage eller tarmproblemer og som syns det er vanskelig å spise før trening, kan prøve å spise matvarer som er rike på karbohydrat og fattige på fiber. Et redusert fiberinntak i måltidet før trening, kan føre til mindre diaré og mageproblemer. Et annet alternativ kan være flytende måltider, som for eksempel drikke-yoghurt og hjemmelagede frukt-smoothies. Disse måltidene gjør det enkelt å fylle på med energi uten å gi en tung metthetsfølelse.

### Blodsukkerregulering

Noen idrettsutøvere opplever et fall i blodsukkeret, og symptomer som utmattelse, skjelvinger og ørhet etter å ha spist karbohydrat rett før trening. Dersom dette er tilfelle kan følgende råd vurderes:

- Det anbefales å spise matvarer med lav glykemisk indeks (yoghurt, grovbrød, pasta, frukt) før økten. Dette vil resultere i en mer langsom utskillelse av glukose under aktiviteten, og en mindre utskillelse av insulin i forhold til høy-glykemiske matvarer.
- Inkluder trening med høy intensitet i oppvarmingen. Dette hjelper til med å stimulere utskillelse av glukose fra leveren og motvirker blodsukkeret i å falle for lavt.
- Innta karbohydrat under treningen.



*For å være godt fysisk forberedt til treningen, er det viktig å ha spist et godt hovedmåltid 2-3 før treningen og inntatt nok væske.*

### Trening om morgenen

Det er ikke alltid praktisk å innta et måltid 2-3 timer før trening. Utøvere som trener tidlig om morgenen, bør likevel velge å spise en liten frokost ca. 1/2 -1 time før økten begynner. Kornblanding med melk, frukt yoghurt, smoothies eller frukt kan være gode alternativer sammen med væske. Dette vil føre til at utøveren vil være i bedre stand til å opprettholde intensiteten, og dermed få bedre utbytte av treningsøkten.

### Eksempler på mat og drikke

2 - 3 timer før trening/konkurranse	1 time før trening/konkurranse:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kornblanding med lettmelk og frukt</li> <li>• Havregrøt med lettmelk og fruktjuice</li> <li>• Grove brødskeer med proteinrikt pålegg (ost, skinke, egg, kalkunpålegg og lignende)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruktsalat med lettyoghurt</li> <li>• Fruktsmoothie eller drikke-yoghurt</li> <li>• Flytende måltid</li> <li>• Frukt</li> <li>• Sportsbarer</li> <li>• Juice</li> </ul>