

# BLI EN BÄTTRE FOTBOLLSSPELARE GENOM ATT ÄTA RÄTT!

För att orka prestera måste du tanka kroppen med rätt mat! Som fotbollsspelare och idrottare behöver vi få i oss mat från alla energikällor men framför allt långsamma kolhydrater!

## Mat = Energi!

### Energikällor

#### Protein – bygger upp muskler!

- Kroppens viktigaste byggnadsmaterial!
- Bygger upp nya muskelceller och ersätter gamla
- **Kött - fisk - ägg - kyckling - korv - mjölk**



#### Fett – gör maten god!

- Bästa bränslet - ger oss ett energilager
- Livsviktigt - vi klarar oss inte utan
- Isolerar - hjälper till att hålla kroppsvärmen
- Skyddar och smörjer de inre organen
- Behövs för att lösa vissa vitaminer
- **Gör maten god!**
- **Smör - olja - nötter - avokado**



#### Kolhydrater – kroppens bensin!

- Kroppens bensin - tanka med långsamma kolhydrater!!
- Viktigaste energikällan när du ska vara aktiv
- Ger oss både långsiktig och jämn energinivå
- **Pasta - potatis - ris - bröd - gryn - socker- sportdryck - russin - banan - choklad**



Många som idrottar lägger ner mycket tid på träning, match och andra förberedelser för att prestera bra, men slarvar med maten. Hur ska du då göra för att äta rätt?

Det viktigaste är att **du får i dig lika mycket energi som du gör av med.**

Du måste ha "energibalans".

Äter du för lite orkar du mindre, presterar sämre och kan gå ner i vikt. Du kan tappa viktiga fotbollsmuskler.

Det är viktigt att du tankar kroppen med mat(energi) under hela dagen. Du som spelare måste planera in samtliga måltider under dagen. Helst 5 måltider inklusive mellanmål!

#### Äta före träning eller match?

Ät helst ca 2-3 timmar före träning eller match. Äter du senare är risken annars att du blir slö och trög eftersom matsmältningen är igång.

## Äta efter träning och match?

Inom en halvtimme efter passet behöver du äta ett återhämtningsmål. Då återhämtar sig kroppen fortare och blir bättre förberedd inför nästa träning. **Då är det bra med snabba kolhydrater som tex en banan eller vitt bröd och protein från tex en yoghurt.** Detta är naturligtvis extra viktigt under hårda träningsperioder, vid matcher och cuper/turneringar.

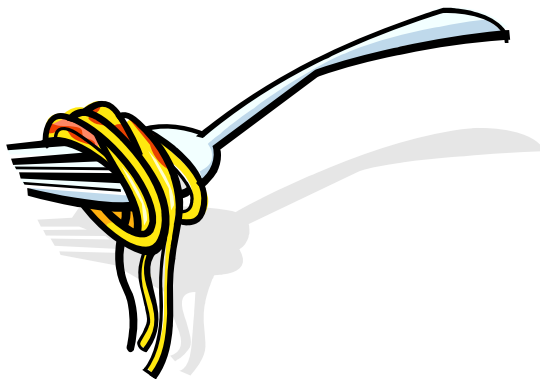
Inom två timmar är det viktigt med en större måltid som innehåller långsamma kolhydrater, tex pasta!

## Olika typer av kolhydrater:

| Snabba   | Medelsnabba   | Långsamma   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cornflakes</li><li>▪ Klibbigt ris</li><li>▪ Mogen banan</li><li>▪ Baguette</li><li>▪ Kakor</li><li>▪ Riskaka</li><li>▪ Gelegodis</li><li>▪ Potatismos</li><li>▪ Vitt bröd</li><li>▪ Knäckebröd</li><li>▪ Morot</li><li>▪ Honung</li><li>▪ Russin</li><li>▪ Strösocker/godis</li><li>▪ Sportdryck</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pasta</li><li>▪ Ris</li><li>▪ Kokt potatis</li><li>▪ Havregrynsgröt</li><li>▪ Apelsin</li><li>▪ Special K</li><li>▪ Apelsinjuice</li><li>▪ Müsli</li><li>▪ Chokladkaka</li><li>▪ Digistive</li><li>▪ Knäckebröd</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Korngryn, kornmjöl</li><li>▪ Bönor, linser, ärter</li><li>▪ Bröd med hela korn</li><li>▪ Mjöl</li><li>▪ Fil</li><li>▪ Yoghurt</li><li>▪ Branflakes</li><li>▪ Äpple</li><li>▪ Päron</li><li>▪ Persika</li><li>▪ Banan (omogen)</li></ul> |

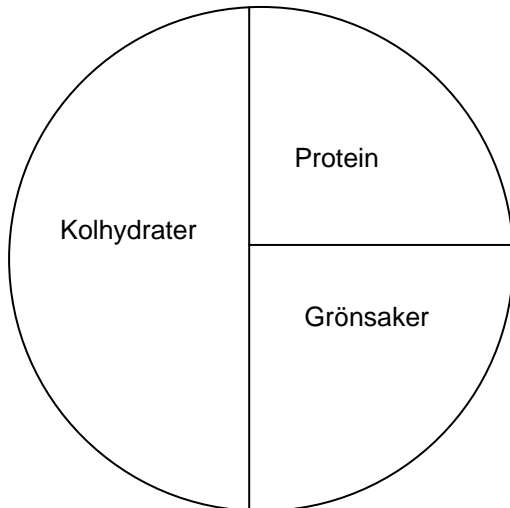
\*Snabba kolhydrater gör att du blir snabbt pigg men också att du snabbt blir hungrig igen. Långsamma kolhydrater gör dig mätt längre och du orkar mer under en längre period!

De kolhydrater som idrottare behöver mest av är från de medelsnabba och långsamma. Från vilken stapel kommer din frukost, lunch och middag?



## Uppgifter:

- Läs vad maten innehåller för energikällor och titta på tallriksmodellerna. Hur äter du?
- När är det bäst att äta frukost, mellanmål, lunch, mellanmål samt middag/kvällsmål. Diskutera och fyll i schemat på sista sidan!



Idrottarens tallriksmodell!

## Tips för bättre prestation!

### Ät en varierad kost!

- Kombinera många olika livsmedel i samma måltid
- Undvik att utesluta en hel livsmedelsgrupp

### För att få i dig tillräckligt med kolhydrater:

- Fördela maten jämnt över dagen
- **Vid höga energibehov - öka antalet måltider istället för storleken på måltiden**
- Ät frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål
- Ät enligt tallriksmodellen vid lunch och middag (halva tallriken med pasta/ris/potatis)
- Ät bröd och grönsaker till varje måltid
- Drink mjölk eller juice till maten
- Ät kolhydrater direkt efter träningen
- Ät mellanmål bestående av kolhydratrika livsmedel, tex banan

### Ät ett mellanmål **DIREKT** efter träning/match (0-30 min)

- Efter en träning behöver du ca 1-1,5 gram kolhydrater gånger din kroppsvikt (ex 50 kg = 50 gram kolhydrat).
- Ät snabba livsmedel
- Bra exempel på återhämtningsmål:
  - 1 Risifruitti + banan
  - Smörgås + apelsinjuice
  - 1 liten yoghurt + russin
  - Banan + drickyoghurt
  - 1 liten yoghurt + smörgås
  - 1 ost/skinkfralla + sportdryck



### Tillgodose vätskebehovet

- Drick 1 glas per timme förutom vid träning/tävling
- Drick mycket före, under och efter träningspasset
- Vänj dig vid att dricka under träningspass

### Vanliga näringsproblem hos idrottare..

- Äter en ensidig kost
- Har ofta ett för lågt energiintag, äter för lite mat
- Äter för litet kolhydrater
- Dålig återhämtning
- Dricker för litet
- Många vitaminer och mineraler ligger för lågt.

Exempel på bra mat en matchdag

|       |  |
|-------|--|
| 07.30 | <b>Frukost</b><br>Havregrynsgrot, mjölk, sylt eller frukt<br>2 st grovt bröd med smör, ost och paprika, 1 skiva franskbröd med smör, skinka och gurka<br>2 dl apelsinjuice, vatten |
| 10.00 | <b>Mellanmål</b><br>banan, vatten  |
| 11.00 | <b>Lunch</b><br>Potatis eller ris med kokt fisk, kyckling eller grönsaksgröta.<br>Ät vitt bröd och grönsaker till.<br>Drick vatten.  |
| 12.30 | <b>Samling inför matchen / Mellanmål:</b> Vetebulle eller en banan   |
| 14.00 | <b>Match</b>   |
| 15.45 | <b>Återhämtningsmål:</b> Banan och en drickyoghurt   |
| 18.00 | <b>Middag</b><br>2 portioner spaghetti med köttfärssås, sallad av morot, vitkål, majs (valfri mängd)<br>bröd, dryck. Efterrätt: stekt äpple med glass.<br>Vatten                   |
| 21.00 | <b>Kvällsmål</b><br>2 dl müsli med 2 dl fil eller mjölk<br>1 skiva hårt eller mjukt bröd, med kaviar, plus någon grönsak.<br>Banan eller annan frukt                               |

Kom ihåg, du äter för att orka prestera, både för din egen skull och lagets skull! Hur känns det om någon i laget har slarvat med maten och inte orkar på grund av det?

För mer tips om hur du ska äta rätt kan du gå in på: [www.uppladdningen.nu](http://www.uppladdningen.nu)  
Där kan du beställa boken "Uppladdningen" gratis, eller häftet Uppladdning för fotboll!

#### Slutsummering

- Ät varierat
  - Ät många måltider
  - Ät mer kolhydrater
  - Drick mycket vatten
  - Ät frukt och grönsaker varje dag
- Ät gott!**

Mitt förslag på vad JAG kan äta under en dag när man har träning!

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Frukost ca 07.00                        | Mellanmål ca kl 10.00 |
| Lunch ca kl 12.00                       | Mellanmål ca kl 14.30 |
| Middag ca kl 16.30                      | Träning ca kl 18.30   |
| Aterhämtningsmål direkt efter träningen | Kvällsmål             |

**LYCKA TILL!**



Sammanställt av Ulrika Sandahl, Värmlands FF