

Elitidrott och mat är ingen lätt ekvation

RÄTT KOST FÖR

Svensk Motorsport frågade en näringsfysiolog hur man ska äta

För att prestera ordentligt måste man inte bara träna, det är viktigt att äta ordentligt också. Svensk Motorsport frågade näringsfysiologen Petra Lundström hur man ska göra för att äta rätt.

TEXT & FOTO: JOHANNA MÖRTBERG

Det där med mat och elitidrott är ingen enkel ekvation att få ihop. Långt ifrån alla har koll på hur man ska äta för att prestera optimalt. Maten är en viktig del av framgången, att ha välfyllda lager av kolhydrater innan tävlingsdagen kan handla om att vinna eller försvinna.

Särskilt för enduroförare och andra idrottare som deltar i långvariga tävlingar gäller det att ha välfyllda kolhydratlager i kroppen.

– Man har inte råd att fuska med maten på elitnivå. Det krävs gedigen kunskap för att det ska bli rätt, säger näringsfysiolog Petra Lundström.

Hon forskar på hur kroppssammansättningen påverkar hjärt- och kärlsjukdomar på Karolinska institutet, men hon arbetar också med olika utbildningar inom Riksidrottsförbundet där hon föreläser för aktiva och tränare i idrottsnutrition och träningsfysiologi. Petra Lundström har också medverkat i TV4:s Nyhetsmorgon och samtalat om kost, hälsa och träning.

För tonåringar eller idrottare som är på väg att inleda sin elitkarriär finns det mycket att tänka på. När det gäller träningsbiten får ungdomarna hjälp av sina klubbtränare, men när det gäller kosten är kunskaperna inte lika utvecklade.

– Man måste lägga upp sitt kostprogram fyra fem månader i förväg, beräkna sitt energibehov, föra kost-

dagbok och prova ut hur mycket man behöver äta. Det är viktigt att kostprogrammet är individuellt utformat och vill man ha råd kan man vända sig till Riksidrottsförbundet, som har kurser och kan komma med tips, förklarar Petra Lundström.

För att man ska förstå hur stor roll maten har för prestationsförmågan, ger hon ett exempel.

– Du kan prova att äta en dålig lunch, som en hamburgare med dressing, men utan grönsaker eller andra kolhydrater som bulgur, pasta eller ris. Vänta i två tre timmar och försök sedan springa en mil i hårt tempo. Det går inte!

Den stora svårigheten för många uthållighetsidrottare med ett högt energibehov är att få i sig tillräckligt mycket kolhydrater, förklarar Lundström.

Kolhydrater är nödvändiga för att både hjärnan och kroppen ska fungera optimalt. De omvandlas till blodsocker och det som inte används omedelbart lagras i lever och muskler i form av glykogen. Vid fysisk aktivitet bryts glykogenet ner till glukos och används som energi. Ju mer glykogen man har i musklerna, desto bättre uthållighet får man.

Tillgången på kolhydrater är en begränsande faktor för prestationen när det gäller uthållighetsaktiviteter

Man måste lägga upp sitt kostprogram fyra fem månader i förväg.

Petra Lundström förklarar att det är viktigt att kostupplägget är individuellt utformat.



Kyckling med wokade grönsaker och ris är ett av Petra Lundströms middagsförslag.

som pågår i mer än 90 minuter och för enduroförare är det extremt viktigt att känna till.

Kolhydrater finns i frukt, baljväxter, grönsaker, ris, potatis och sädesväxter som används i bröd, gröt och pasta. Får man inte i sig tillräcklig mängd kolhydrater begränsas uthålligheten eftersom man får i sig för lite energi.

– Det är viktigt att äta olika typer av livsmedel som innehåller fetter, kolhydrater och proteiner. Där finns källorna till vitaminer och mineraler. En fullt frisk person med ett varierat kostintag behöver inte äta några kosttillskott. Vänjer man sig med att äta tillskott är risken stor att man skippar maten och då missar man viktiga ämnen som finns i van-

R EN VINNARE



lig mat men som inte existerar i tillskotten, förklarar Petra Lundström.

Förutom att äta balanserat till vardags finns det några tips på hur man bör äta inför en viktig tävling, förklarar Lundström.

- Veckan innan tävlingen gäller det att öka glykogeninlagringen i musklerna och då ska man äta mycket

kolhydrater. Då är det frukt, grönsaker, bröd, pasta, ris och potatis som gäller och man behöver äta lite större portioner. Här behöver man inte alls tänka på de kostråd som är populära nu som säger att man ska vara försiktig med kolhydraterna. Tvärtom, säger Petra Lundström.

Tre dagar innan tävlingen intensifierar man kolhydratintaget. Detta

brukar kallas kolhydratladdning och det innebär att man under några dagar ändrar det normala kostintaget genom att öka intaget av kolhydrater ytterligare.

- De här dagarna kan man dock minska på kolhydrater som innehåller mycket fibrer. De är svåra att bryta ner och man kan bli stökig i

magen av fiberrik mat, det gäller även bönor och linser, så det ska man se upp med. Dessutom ger ett högt fiberintag lägre energiintag. Men till exempel surdegsbröd, rågbröd, vanlig pasta och ris är bra. Det är även viktigt att dricka mycket eftersom ett gram kolhydrater binder cirka tre gram vätska, säger hon.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA »

”Utnyttja träningsläger till att prova ut vad

FORTSÄTTNING FRÅN FÖRRA UPPSLAGET »

KOLHYDRATER OCH TILLSKOTT

ENERGIKÄLLA

Kolhydrater är sockerkedjor som är hopsatta på olika sätt, de är kroppens främsta energikälla.

FINNS I FRUKT OCH GRÖNT



Kolhydrater finns i frukt, baljväxter, grönsaker, ris, potatis och sädesväxter som används i bröd, gröt och pasta.

ETT KILO I KROPPEN

Förmågan att lagra kolhydrater är begränsad, människan har ungefär ett kilo kolhydrater i kroppen i form av glykogen som lagras framförallt i levern och musklerna.

Det glykogen som finns i levern används främst av hjärnan medan det glykogen som finns i musklerna bara kan användas av musklerna.

BYGGER UPP ÖGAT

Kolhydrater finns i arvmassan och ingår i bindväven, huden, och ögats glaskropp.

Hjärnan, njurarna och immunförsvaret använder också kolhydrater i form av blodsocker.

SE UPP MED TILLSKOTT

Proteintillskott eller kosttillskott rekommenderas i dagsläget inte av Riksidrottsförbundet och Sveriges Olympiska Kommitté.

Anledningen är att vid studier har man sett att cirka 12–15 procent av kosttillskotten innehåller dopningklassade substanser. Det finns exempel på elitidrottare som har testat positivt för dopning och anger kosttillskott som källa till de otillåtna substanserna.



För att inte råka ut för obehagliga överraskningar under viktiga tävlingar bör man prova sig fram till vad man behöver äta och

Men det är inte bara kolhydraterna som man ska hålla reda på. Fettet är också viktigt.

– Kallpressade vegetabiliska oljor som innehåller omega-3 fetter och E-vitaminer som är bra att ha i sallader. Några exempel är raps-, linfrö-, oliv-, och valnötsolja, säger Petra Lundström och fortsätter:

– **Kallpressade oljor** går att steka i, men inte grilla eller använda i ugn, och de är dyra. Till matlagning kan man använda sig av samma sorts oljor men att steka i, men inte grilla eller använda i ugn, och de är dyra. Till matlagning kan man använda sig av samma sorts oljor men



Frukt med nyttigt fett.

kallpressade, eller så kan man steka i smör. Undvik druvkärneolja, solros- och majsolja, för de innehåller mycket av fettsyran omega 6 som ökar tillverkningen av ämnen som ökar inflammationer. Det är bättre

att få i sig omega 3-fetter som hämmar inflammationer och läker skador, säger Lundström.

Omega 3 finns främst i fet fisk som lax, makrill, sardiner och ansjovis, men även i rapsolja, avokado, linfröolja och olika nötter som valnötter.

Generellt gäller också att man ska vänta 2,5 timmar efter att man har ätit lunch eller middag innan man ger sig ut och tränar, för att magsäcken ska hinna tömma sig. Kvinnor har långsammare tömning av magsäcken än män. Kvinnor har också långsammare påfyllnad av glykogenlagren i lever och muskler.

Efter träningen har man två timmar på sig att äta något för att på bästa sätt fylla på glykogendepåerna och hjälpa musklerna att återhämta

sig efter ansträngningen.

– Mjölk, drickyoghurt, tillsammans med frukt, smörgås med skinka eller ugnspannkaka med kanel och stekt äpple är bra för återhämtningen. Men det är viktigt att komma ihåg att man måste äta ett större mål mat inom två timmar. Ett annat alternativ är Hönökaka med skinka och keso och ett glas juice för snabb återhämtning, säger Petra Lundström.

Under långa endurotävlingar är det vanligt att förarna stoppar i sig energikakor, sportdryck chips och energigel för att få i sig kolhydrater, vätska och salt under tiden de tävlar.

– Sportdryck och energigel är bra, men man måste prova sig fram till rätt mängd. Dricker man mer än man är van vid kan man få rejält ont i magen. Energikakor är inte så bra, men i vissa lägen finns inga al-

du behöver äta och dricka"



dricka i god tid innan.

ternativ. Under tävling kan det vara okej, men man bör inte äta energikakor kontinuerligt. De innehåller ofta transfetter och större mängder fruktsocker som kan påverka kroppen negativt, förklarar Lundström.

Om man vill ha något salt att tugga på är kex mycket bättre än chips som Petra inte tycker att man ska äta i tävlings-sammanhang.

Sportdrycker innehåller salter och kolhydrater i balanserade mängder vilket är ett bra alternativ. I dag finns det även sportdrycker med grenade aminosyror, kolhydrater och salter vilket är en bra kombination.

– Man kan också göra sin egen sportdryck om man vill, saft med

lite salt är ett bra alternativ, säger Lundström.

Viktiga faktorer för att planera maten under en tävling är hur länge tävlingen pågår och under vilka väderförhållanden man kör.



Kex är bättre än chips om man vill få i sig salt.

Det är även väldigt viktigt att äta och dricka mellan loppen vilket många enduroförare är duktiga på.

– Det bästa är att utnyttja träningsläger och träningar till att prova ut vad man

behöver äta och dricka för att orka. Där kan man även lära sig hur man ska göra sina egna matlådor. Man ska inte börja experimentera med sådant under tävling utan ha det klart i god tid innan, säger Petra Lundström. ■

Viktigt inför tävling

Veckan innan tävling

Ät mycket frukt, grönsaker, bröd, ris och pasta.



Grönsaker är bra att äta mycket av veckan innan race.

Tre dagar innan

Lassa in kolhydrater. Rågbröd, pasta, och ris är bra. Var försiktig med mat som innehåller mycket fibrer, det kan ge magproblem.

Undvik också bönor och linser som också kan ge orolig mage. Dessutom kan man få i sig för lite energi om man äter för mycket fibrer. Glöm inte att dricka extra under de här dagarna.



Tre dagar före kan man ösa på med pasta, ris eller bulgur.

Dygnet innan

Kyckling och fisk och mycket kolhydrater är bra att äta, men undvik stora mängder fett som är svårt för kroppen att bryta ner och som därför blir liggande lång tid i magsäcken.

Tävlingsdagen

Ät frukost 2,5 timmar före start. Bra mat är gröt med mosad banan, russin, sylt, smörgåsar med pålägg och juice, men undvik nötter som tar tid att bryta ner. Hinner du äta lunch innan tävlingen är pasta och köttfärsås mat som många tycker är lättsmält.



Ugnspannkaka är ett alternativ till energikakor.

Gel och sportdryck är bra under tävlingen, men tänk på att inte dricka mer än du är van vid, då kan sportdrycken ge magont. Bra alternativ till energikakor är ugnspannkaka med lite äpple och kanel tillsammans med drick yoghurt. Ef-

tersom yoghurtcellerna innehåller ett enzym som bryter ner mjölksocker, kan även de som har svårt att dricka mjölk klara yoghurt eller filmjölk utan att få ont i magen.

En god återställare omedelbart efter tävlingen är ett glas mjölk med mosad banan och kakao. Täl man inte mjölk är sojammjölk, havremjölk eller rismjölk ett alternativ.



Viktigt är att äta riktig mat senast två timmar efter tävlingen. Under tävlingsdagen bör återställaren också bestå av smörgås med exempelvis något av följande pålägg, messmör, keso, skinka, marmelad, ost avokado, ägg, kalkon eller makrill.

En återställare och en smörgås med mosad avokado och kalkon.



Många dricker juice till frukost.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA »

Mat som hjälper dig att orka mer

Ditt kostupplägget ska vara individuellt anpassat. Här presenterar Petra Lundström och Svensk Motorsport några exempel på mat som är bra att äta för dig som tränar, även om förslagen inte anger några mängder.

TEXT & FOTO: JOHANNA MÖRTBERG

MORGONMÅL



Frukost på två sätt

Alternativ ett

Müsli med yoghurt eller mjölk
färsk frukt
rågbröd med messmör, keso, skinka,
marmelad eller ost
fruktjuice.



Alternativ två

Havregrynsgröt med mosad banan,
russin, torkade aprikoser, mandlar eller
nötter
rågbröd med, avokado, ägg eller
kalkon

Två matiga tips på frukostar

LUNCH & MIDDAG



Olika former av pasta med sallad,
bröd och frukt till efterrätt är en
favorit hos många.

Klassisk pastarätt till lunch

Pasta med köttfärsås, sallad
bröd. Banan, ananas eller melon till dessert.



Middag med lyxig efterrätt

Kyckling med jordnötssås och ris,
wokade grönsaker.
Yoghurt med färska eller frysta bär till
dessert.



Ibland får man lyxa till desserten.

Som alternativ efterrätt någon gång,
ta 2 dl matlagingsyoghurt, vispa 2
dl grädde, söta med florsocker och
blanda i bär och lägg i frysen.

Lunch och middag som mättar

MELLANMÅL



Smoothie, frukt eller smörgås ger extra energikick

Müslibar, färsk frukt.
Drickyoghurt med färsk frukt.
Yoghurt med pinjenötter, russin, färsk frukt
och en skiva bröd.
Smoothie (gjort på bär, frukt, mjölk och
yoghurt)
Smörgås med äggröra/kokt ägg, avokado,
skinka eller makrill

Vill man lyxa kan man någon gång blanda i
lite glass i mjölken när man gör smoothie.



Drickyoghurt med frukt eller en
smörgås med något att dricka till
blir bra som mellanmål.

Mumsiga mellisar