



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 ha stor betydning for optimal kroppssammensetning og prestasjon. Bakgrunnen for dette er at en jevn tilførsel av energi gir en lavere produksjon av stresshormoner, redusert insulinutskillelse, redusert sultfølelse og optimal forbrenning. I tillegg vil små måltider gi bedre opptak av næringsstoffer.

Målet med et hyppig måltidsmønster er å holde blodsukkerkonsentrasjonen så stabil som mulig fordi det er viktig både for fysisk og psykisk prestasjonsevne. Store svingninger i blodsukkerkonsentrasjonen kan føre til slapphet, nedsatt konsentrasjonsevne, økt nedbrytning av muskelvev, nedsatt forbrenning, hodepine, økt sultfølelse og humørsvingninger. **Det anbefales å innta 4 hovedmåltider og 1-2 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 frisk frukt, rå gulrøtter, nøtter, smoothies, müsli-drikker og yoghurt med eller uten korn.

Eksempel på måltidsmønster kan være:

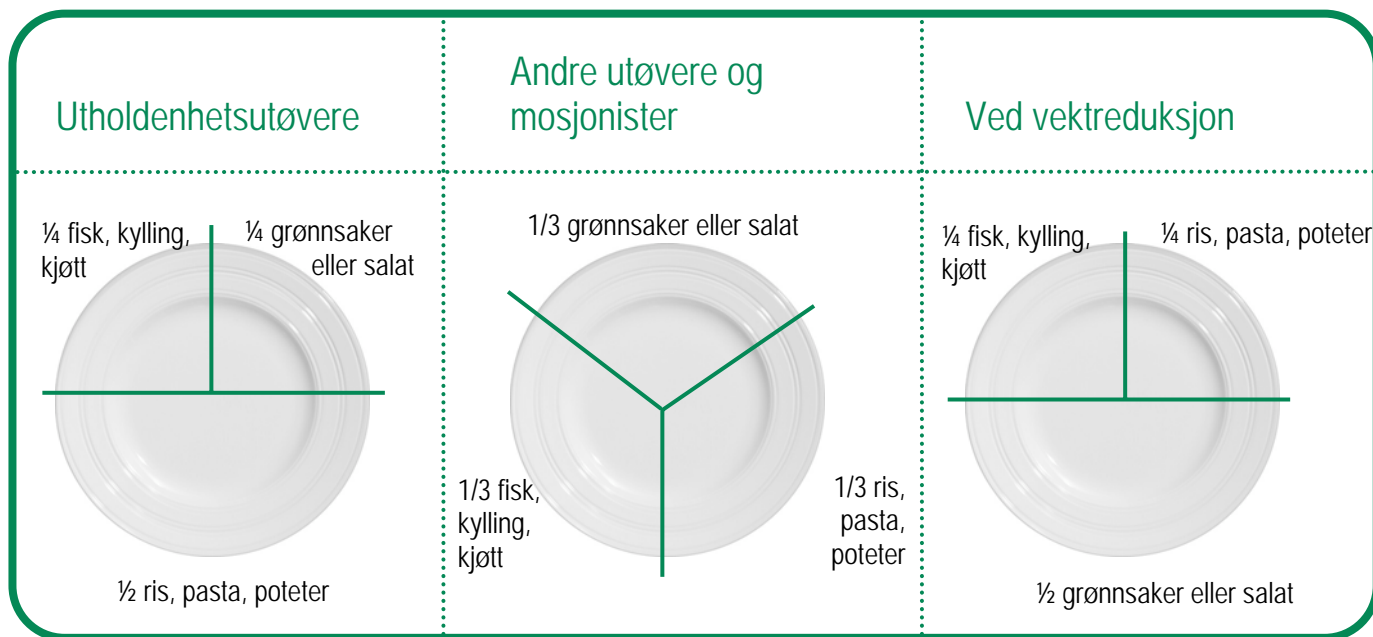
| | |
|-------------|--------------------|
| 07.00 | Frokost |
| 08.00-10.00 | Trening |
| 10.00 | Restitusjonsinntak |
| 10.30 | Lunsj |
| 13.00 | Mellommåltid |
| 15.30 | Middag |
| 17.00-19.00 | Trening |
| 19.00 | Restitusjonsinntak |
| 20.00 | Kveldsmat |



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

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 blodsukker og en stabil forbrenning, men også fordi det gjør at intensiteten på treningsøkten i større grad kan opprettholdes. 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, drikkeyoghurt med frukt og müsli er ofte lettere å få i seg enn brødskiver 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/skalldyr/egg + juice/frukt/grønnsaker
- Salat med skalldyr/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 middagsporsjon 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 næringsstoffene 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 tran eller omge-3 fettsyrer hver dag.

De syv matvaregruppene er:

- 1 Brød og kornvarer
- 2 Poteter, ris, nudler og pasta
- 3 Grønnsaker
- 4 Frukt/bær –minst 1 porsjon sitrusfrukt
- 5 Fisk, fjærfe, kjøtt og egg
- 6 Melk, yoghurt og ost
- 7 Matfett

