



bévidste valg

**WORKSHOP:
RELEVANTE SPORTSERNÆRINGS-STRATEGIER
TIL TENNIS-SPILLERE OG TRÆNERE**

Nationalt Tennisseminar. Idrættens Hus 25.1.20.
Sportsdiætist/aut. klinisk diætist; Christina Nielsen

1

HVEM ER JEG?

- Autoriseret klinisk diætist
- International Olympisk Komité's Diplomuuddannelse i Sports Nutrition (IOC Diploma in Sports Nutrition)
- Universitetsuddannelse i mindfulness - og har flere coach-uddannelser (arbejder med ACT)
- Ansat som sportsdiætist i Team Danmark fra 2006-2016
- Valgte efter OL i 2016 at blive selvstændig for at bruge mere tid på at arbejde med den mentale del af det at ændre vaner - og lever i dag af at kostvejlede sportsfolk - og hjælpe mange fri af "mad-, vægt- og kropsstress"/spiseforstyrrelser
- Deltidsansat på Det Kongelige Teater, som diætist for både Ballet-skole og Balletkompagni



bévidste valg

2

PROGRAM FOR WORKSHOP

Kostens betydning for sundhed og præstation

- **De 6 baser**, som har stor betydning for, at kroppen får hvad den skal bruge
 - Har jeg styr på mine 6 baser?
Hvor kan jeg med fordel justere min kost? Hvad er barrierer og løsninger?
- **Kost og væske før, under og efter træning**
 - Har jeg styr på relevante strategier før, under og efter træning?
Hvor kan jeg med fordel justere? Hvad er barrierer og løsninger?



Foto: Fødevarerstyrelsen

3

INGEN KOST I SIG SELV GIVER SUPER-PRÆSTATIONER, MEN...

TILSTRÆKKELIG,
VARIERET OG VEL-
'TIMET' KOST



KROPPEN FÅR
HVAD DEN
SKAL BRUGE ->

BEDRE
TILPASNING
TIL TRÆNING



BEDRE
PRÆSTATIONER



4

MODEL FOR FOKUS PÅ SPORTS-ERNÆRINGSSTRATEGIER

STRATEGI FOR INDTAG AF:

- ENERGI FØR, UNDER OG EFTER TRÆNING
- VÆSKE

VITAMINER, MINERALER, KOSTTILSKUD



HAR JEG/MINE SPILLERE
OVER ELLER UNDER
8-10 TIMERS TRÆNING
OM UGEN?



5

“DE 6 BASER”

1. **VÆRE BEKENDT MED DET OMTRENTLIGE ENERGIBEHOV** – OG VIDE, AT BEHOVET ÆNDRER SIG I TAKT MED TRÆNINGSMÆNGDE/AKTIVITETSNIVEAU
2. **KULHYDRAT** – FÅ NOK – OG LÆR AT JUSTERE INDTAG EFTER AKTIVITETSNIVEAU
3. **PROTEIN** – VID AT *TIMING* ER MERE VIGTIGT END TOTAL MÆNGDE
4. **PRORITER UMÆTTET FEDT** OVER MÆTTEDE FEDTSYRER
5. **BOOST IMMUNFORSVARET** MED FRUGT OG GRØNT
6. VÆR BEVIDST OM **ERNÆRINGSMÆSSIGT MÅL / UDFORDRING**



6

BASE 1: VÆR BEKENDT MED DET OMTRENTLIGE ENERGIBEHOV

- OG HVORDAN DET ÆNDRER SIG AFHÆNGIG AF AKTIVITETS-NIVEAU

Vores energibehov er individuelt og afhænger af:

- Køn
- Alder
- Kropsvægt
- Højde
- Kropsbygning
- – og i høj grad af aktivitetsniveau



7

HVAD SKAL EN SPILLER/TRÆNER PÅ...

- 12-17 ÅR INDTAGE, HVIS HJÆLPE-TRÆNER 1½ TIME OG SELV TRÆNER 1½-2 TIMER PÅ EN DAG?
- 12-17 ÅR INDTAGE, HVIS 1 TIMES FYSISK TRÆNING OG DEREFTER SPILLER 2 TIMERS TENNIS?
- 18+ ÅR INDTAGE (TRÆNER), HVIS STÅR/GÅR PÅ BANEN I 5-6 TIMER I TRÆK OG MÅSKE SPILLER MED I CA. 1 TIME SAMLET?

8

PIGE 12-14 ÅR HJÆLPETRÆNER I 1½ TIME + EGEN TRÆNING I 1½-2 TIMER - ET EKSEMPEL PÅ BEHOV

Pige 12.-14 år (6.-8. klasse),
42-52 kg, 154-164 cm

Basisbehov, uden træning: 7500-
8000 kJ/dag

Hjælpetræner i 1½ time
+
Træner selv i 1½-2 timer

Energibehov på træningsdage:
10.000- 11.5000 kJ/dag

Billedet viser ca. 10.000 kJ/dag



Foto: Fødevarestyrelsen, Alt om kost

Ekstra til når hjælpetræner:



Ekstra hvis 1½-2 timers træning:
Restitutionsmåltid:
1-2 x 200 ml kakaomælk + banan



9

DRENG 12-14 ÅR HJÆLPETRÆNER I 1½ TIME + EGEN TRÆNING I 1½-2 TIMER

Dreng 12.-14 år (6.-8. klasse),
50-60 kg, 160-170 cm

Eller

Pige 14-17 år (8.-10. klasse),
ca. 50-65 kg, 160-172 cm

Basisbehov, uden træning:
8500-9000 kJ/dag

Hjælpetræner i 1½ time
+
Træner selv i 1½-2 timer

Energibehov på disse dage:
12.000-14.000 kJ/dag

Billedet viser ca. 14.000 kJ/dag



Foto: Fødevarestyrelsen

Ekstra når hjælpetræner:



Ekstra til efter 1½-2 timers træning:
Restitutionsmåltid:
2 x 200 ml kakao + frugstang



Ekstra til aftensmæden:

1-2 glas saft (kan også
indtages under
træningen)



Ekstra kulhydrat-kilde til frokost
eller aftensmæden: ekstra brød,
ris, pasta, flere kartofler eller lign.



10

DRENG 15-17 ÅR, HJÆLPETRÆNER I 1½ TIME + EGEN TRÆNING I 1½-2 TIMER

Dreng 15-17 år (9-10. klasse),
60-68 kg, 170-178 cm

Basisbehov, uden træning:
9.600-11.700 kJ/dag

Hjælpetræner i 1½ time
+
Træner selv i 1½-2 timer

Energibehov på disse dage:
15.300-16.500 kJ/dag

Billederne viser ca. 16.000
kJ/dag

MORGENMAD



FORMIDDAG



FROKOST



EFTERMIDDAG



AFTENSMAD



SEN AFTEN



Foto: Team Danmark

1-2 portioner

Ekstra når hjælpetræner:



Ekstra efter 1½-2 times træning:

Restitutionsmåltid:
2 x 200 ml kakao + banan



Ekstra til Frokost; 60 g brød
med pesto og pålæg



Ekstra til aftensmaden:

2 glas saft. Kan også
indtages under træning



11

HVAD SKAL EN SPILLER PÅ...

- 12-17 ÅR INDTAG, HVIS 1 TIMES FYSISK TRÆNING OG DEREFTER SPILLER 2 TIMERS TENNIS?

Svar: Som billederne, der netop er vist, angiver. Dog:

- Erstat måltidet; "Ekstra når hjælpe-træner" med et "Restitutions-måltid", der matcher den enkeltes kropsvægt (se forslag i senere slides). Vil være i stil med disse restitutions-måltider:



12

HVAD SKAL EN SPILLER PÅ...

- 18+ ÅR INDTAG (TRÆNER), HVIS STÅR/GÅR PÅ BANEN I 5-6 TIMER I TRÆK - OG MÅSKE SPILLER MED I CA. 1 TIME SAMLET?

Svar:

- Igen: meget afhængig af køn, vægt, højde og kropsbygning.

Det kan jo være en kvinde på 55 kg der er 165 cm høj og en mand på 90 kg der er 192 cm og meget muskuløs... (se eksempler på følgende billeder)

13

INDTAG TIL EN 18+ ÅRIG (KVINDELIG TRÆNER), DER STÅR/GÅR PÅ BANEN I CA. 5½ TIME OG SPILLER MED I CA. 1 TIME SAMLET

Kvinde, træner; 18+ år
Ca. 55-70 kg, 160-176 cm
- *Estimeret ud fra 62 kg og 167 cm høj.*

Basisbehov, uden træner-
gerning ca. 8000-8500 kJ

Ekstra energi nødvendig på
en dag med 5-5½ timers
gå/stå, hvoraf der spilles let
med ca. 1 time: ca. **12.000-
13.200 kJ**



Foto: Fødevarestyrelsen

Indtag under 5-5½ times træner-
gerning, hvor der spilles med ca. 1
time:

Drikkeyoghurt (eller proteinbar
samt 1 frugt) + frugstang



Samt juice + muslibar



Ekstra til frokost; ekstra brød
(ca. 60 g), gerne med lidt sødt



Aftensmad: En større portion
aftensmad eller lidt ekstra sen aften,
ud over frugt (portion yoghurt, skyr
med musli - eller i den stil)

14

INDTAG TIL EN 18+ ÅRIG (MANDLIG TRÆNER), DER STÅR/GÅR PÅ BANEN I CA. 5½ TIME OG SPILLER MED I CA. 1 TIME SAMLET

Mand, træner; 18+ år
Estimeret ud fra 75 kg og 185 cm høj.

Basisbehov, uden træner-gerning ca. **9600-11.700 kJ**

Ekstra energi nødvendig på en dag med 5-5½ timers gå/stå, hvoraf der spilles let med ca. 1 time: ca. **15.000-16.500 kJ**

MORGENMAD



FORMIDDAG



FROKOST

Frokost; supplér med ekstra 60 g brød med pesto og pålæg



EFTERMIDDAG



AFTENSMAD



SEN AFTEN



Foto: Team Danmark

1-2 portioner

Indtag under 5-5½ times træner-gerning, hvor der spilles med ca. 1 time:

Protein bar (20 g protein) + banan



Samt:



Tynd saft/sportsdrik; i alt 500-750 ml. til under træning – eller til aftensmad.



500 ml drikkeoghurt (18 g protein), når træning er slut – eller i sidste del af træningen



15

VÆR BEKENDT MED DIT OMTRENTLIGE ENERGIBEHOV. ER DU I TVIVL, SÅ - LAV EVT. ET SKØN PÅ DIT ENERGIBEHOV

GÅ PÅ WWW.TEAMDANMARK.DK

Energibehov uden træning

Energibehov med træning i 3 timer

BEREGN DIT DAGLIGE ENERGIBEHOV

Det daglige indtag af energi sikrer, at kroppen har ressourcerne til at opretholde livsvigtige funktioner og giver energi til træning og konkurrence. Beregn hvor meget energi din krop har behov for i forskellige situationer og ved forskellige ernæringsmæssige målstillinger. Lav for eksempel en beregning for hhv. din hårdeste træningsdag, en letmoderat træningsdag og en fredag, og se hvilken forskel det gør for dit daglige energibehov.

FORMÅL: ☐ Vægttab ☒ Vægtstabil ☐ Vægtøgning

BEREGN I: ☐ KJ ☒ Kcal

MIT BASALSTOFKIFTE (BMR)

Din vægt i kg: Din højde i cm:

6043 KJ

GENEREL AKTIVITET (PAL)

Når jeg ikke træner, så:

☒ Studerer jeg / har et stillingsdende arbejde og har lidt aktivitet i fritiden udover træning

☐ Studerer jeg / har et stillingsdende arbejde og har moderat aktivitet i fritiden udover træning

☐ Har jeg et arbejde, hvor jeg går og står meget

☐ Et arbejde med meget stor fysisk aktivitet, fx tømrer eller murer mv.

7855 KJ

/ MIT ENERGIBEHOV UDEN TRÆNING

TRÆNING (MET)

Min daglige træningsmængde i minutter

min. min. min.

Meget hård ☐ Moderat til hård ☐ Let ☐

MIT ENERGIBEHOV ER 13378 KJ/DAG

Se kommentar, der passer til dit energibehov

TD har links til dagskost-forslag.

16

BASE 2: KULHYDRAT; FÅ NOK – OG LÆR AT JUSTERE DIT INDTAG

HVORFOR ER KULHYDRAT VIGTIGT?

- MUSKLERNES VIGTIGSTE ENERGIKILDE
- ISÆR VED TRÆNING MED HØJ INTENSITET
- HJERNE OG NERVESYSTEMS ENESTE ENERGIKILDE -
DERMED VIGTIG FOR KONCENTRATION OG FOKUS
- STABILISERER BLODSUKKERET

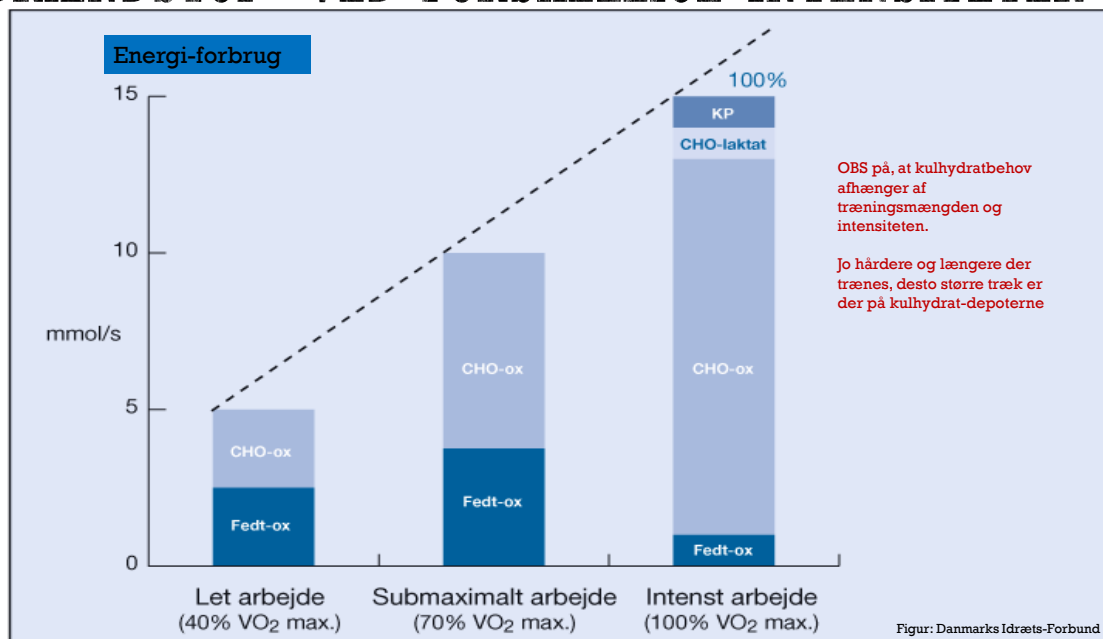


17

LAD OS SE PÅ,
HVILKEN FORM FOR BRÆNDSTOF KROPPEN
BRUGER UNDER TRÆNING...

18

'BRÆNDSTOF' VED FORSKELLIGE INTENSITETER



19

VIGTIGT AT VÆRE BEKENDT MED, AT KULHYDRAT-DEPOTERNE ER MEGET SMÅ...

- DE KAN TØMMES I LØBET AF EN 1½ TIMES TRÆNING – OG FØR, HVIS DE IKKE ER FYLDTE FRA SIDSTE PAS...



- MAN GÅR FLAD UNDER TRÆNING
- UDMATTET
- KAN IKKE OPRETHOLDE FOKUS OG OPTIMAL TEKNIK
- KROPPEN SLÅR OVER I AT FORBRÆNDE PROTEIN OG FEDT
- KAN IKKE OPRETHOLDE INTENSITET
- SVÆKKER YDEEVNE OG TRÆNINGS-KVALITET



DVS. JO MERE OG HÅRDERE DER TRÆNES, DES STØRRE KULHYDRAT-BEHOV

20

MEN HVILKEN TYPE AF KULHYDRAT SKAL JEG GÅ EFTER?



← FÅ DÆKKET FULDKORNS-ANBEFALING DAGLIGT (75 G).

SUPLÉR HERUDOVER MED HURTIGERE OPTAGELIGT KULHYDRAT FØR, UNDER OG EFTER TRÆNING (+ EVT. I LØBET AF DAGEN) →



Komplekse, mættende, langsomt optagelige kulhydrater

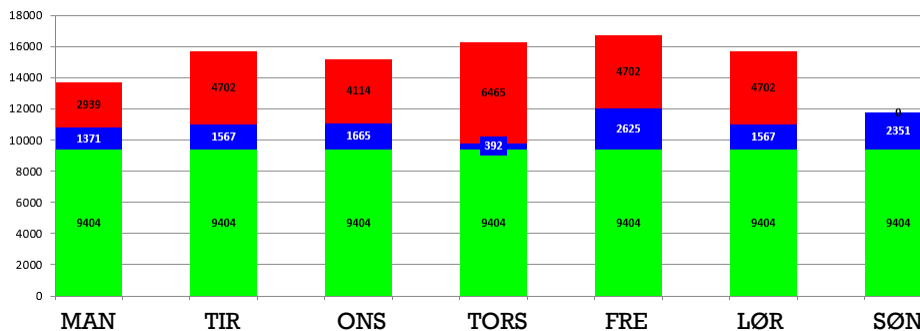
Simple kulhydrater, mindre mættende, hurtigere optagelige

21

LÆR AT JUSTERE INDTAG AFHÆNGIG AF TRÆNINGSMÆNGDEN

ENERGIFORBRUG I KJ

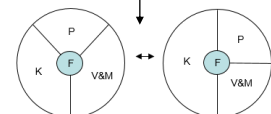
■ 1. Hvilestofsifte/BMR kj/dag ■ 2. E-forbrug under generel aktivitet ■ 3. E-forbrug under træning



22

KULHYDRAT: JUSTÉR INDTAGET - OG VID HVOR DER BØR JUSTERES (4 RELEVANTE STEDER)

JUSTÉR PÅ KULHYDRAT-
INDTAG VED
HOVEDMÅLTIDERNE



Op til 0-7 timers
træning om ugen /
Dage med 0-1
times træning



Foto: Team Danmark.

8+ timers træning om ugen/
Dage med 1½+ times træning

JUSTÉR PÅ ANTAL AF
RESTITUTIONSMÅLTIDER



JUSTÉR PÅ
BRUG AF
ENERGIHOLDIG
VÆSKE



JUSTÉR PÅ TYPEN AF
KULHYDRAT. FULDKORN ALLE
DAGE, MEN SUPPLER MED
MINDRE MÆTTENDE PÅ DAGE
MED TRÆNING, omkring træning



23

JUSTÉRET INDTAG FRA 2 DAGLIGE PAS - TIL 0 PAS

MORGENMAD	2 dl (60 g) havregryn med 1 stykke frugt i tern eller 100 g bær 1 spsk rosiner (15 g) 15 g nødder - 2-3 valnødder eller 10-15 mandler 300 ml skummetmælk (du kan komme ca. 150 ml på grynsene som du pøjer og drikke et glas) Do får 25 g protein i denne morgenmad, hvilket er max for hvad du kan udnytte
LIGE EFTER MORGENTRÆNING	Flere forslag til restitutionmåltider: • 1 ske (20 g) Maxim 100 proteinpulver + 1 banan • 500 ml drillekegghurt • 400 ml kokoskuglemælk • proteinhår (ca. 50 g) fx High5 recovery bar • 1 portion (66 g) High5 Protein Recovery
SEN FORMIDDAG (hvert tredje indtag, hvis det passer ind i din træningsplan)	Levebrødsbolle (75 g grovbrød) gerne smurt med 1 stk peanbuter og 20 g magert kød pålæg, hytte ost eller lignende. - Kom et salatblad og tomat i (- vitamin der fremmer jernoptag + gode vitaminer) 1 stykke frugt
FROKOST	Tænk på tallerkenmodellen, som sikrer dig "Balancerede måltider" (se næste side): • Kulhydrat: ca. 100 g rugbrød (ca. 2 skiver) 100 g lysere brød/tortilla eller 1½ g kogte ris/pasta • gærte kød, fisk, fjer- dyr (makrel, sild) • protein i din • antioxidant: 1 rygstøv - du best • 1 spsk Pesto, fedtfattig dressing/mayonnaise eller 1 spsk hummus



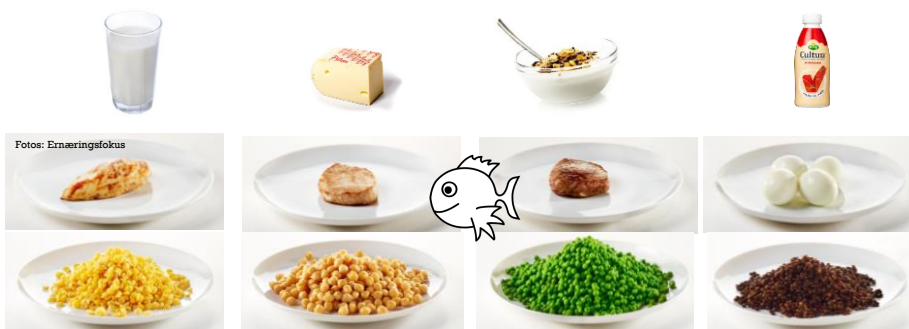
EFTERMIDDAG BEGGE MÅLTIDER KAN DELES OP I 2	1 (75 g) grovbrød, fx mulighederne boller fra Levebrød/Schulstad med 1 stk peanbuter + 40 g magert pålæg - og gerne lidt grønt (salat, tomat, peberfrugt) 1 stykke frugt (fx 1 pære eller 1 banan) eller 1 frugstang Eller 1 skive rugbrød med 1 skive magert pålæg samt 1 stk peanbuter ½-1 stykke frugt 400 ml mælk (M. 16, inden træning) Igen: du får inden træning "pulset" 20 g protein ind, hvilket er max hvad kroppen kan udnytte for at stimulere opbygning af muskelmasse. Så proteinpulveret er ikke et "must", når du alligevel er hjemme og har rigtig mad. Den kan gemmes til efter træning, hvis du vil.
UNDER TRÆNING	Drink vand På ugen 2 pas med den højeste intensitet: Prøv at indtage sportsdrik (= en væske indeholdende kulhydrat, natrium) i kulhydrat. Eksempelvis "High5 Energy Source" eller "Maxim Electrolyte" • Blandingsforhold, hvis "High5 Energy Source": ca. 5 750 ml's dunk • Blandingsforhold, hvis "Maxim Electrolyte": ca. 5 750 ml's dunk Dette vil fremme, at du kan holde intensiteten, beskytte din muskel- immunforsvar
EFTER AFTENTRÆNING; RESTITUTIONS- MÅLTID	Flere forslag til restitutionmåltider: • 1 ske (20 g) Maxim 100 proteinpulver + 1 banan • 500 ml drillekegghurt • 400 ml kokoskuglemælk • 1 proteinhår (ca. 50 g) fx High5 recovery bar • 1 portion (66 g) High5 Protein Recovery
AFTEN	Tænk igen på tallerken-modellen (se modellen næst på siden): • Kulhydrat: ca. 150 g • Protein: ca. 100 g • Vitaminer: ca. 100 g • 1 spsk Pesto, fedtfattig dressing/mayonnaise eller 1 spsk hummus



24

BASE 3: PROTEIN – "TIMING" MERE VIGTIG END TOTAL MÆNGDE

- PROTEINER ER KROPPEN BYGGESTEN
- TRODS ØGET BEHOV ER DER INTET PROBLEM MED AT FÅ DEN ØGEDE MÆNGDE PROTEIN VIA KOSTEN (1.2-2 G/KG/DAG)
- EN MYTE AT STORE MÆNGDER PROTEIN (>2 G/KG/DAG) ØGER MUSKELMASSEN
- I STEDET ER DET **TIMINGEN** AF PROTEININDTAGET, DER ER VIGTIGT IFHT. RESTITUTION OG FOR AT FREMME ØGNING I MUSKELMASSE



25

3. PROTEIN – "TIMING"

- Se om det er muligt at få lidt protein ind ca. hver 3. time – og altid efter træning
- Meget forskning, der peger på, at det at '**pulse'** protein ind gennem dagen (frem for store mængder til hovedmåltid) har god effekt på at fastholde og øge muskelmasse.



	MORGEN	FORMIDDAG	FROKOST	EFTERMIDAG	EFTER TRÆNING	AFTEN
Typisk dansk måltidsmønster. Proteinindtaget primært er fordelt på hovedmåltider	32 g (30%)		30 g (30%)	6 g (5%)		40 g (35%)

- STABILT BLODSUKKER
- OPLAGTHED, KONCENTRATION
- POSITIV PROTEINBALANCE
- MINDRE SUKKERTRANG
- ...MERE UD AF TRÆNING!



26

BASE 4: PRIORITÉR UMÆTTET FEDT



Foto: Fødevarestyrelsen

FEDTSYRER ER VIGTIGE DA DE HAR BETYDNING FOR:

DANNELSE AF NYE CELLER
IMMUNFORSVARET
FOREBYGNING AF ALLERGI
NERVESYSTEMETS FUNKTION
AT MODVIRKE INFLAMMATION
AT FÅ VITAMINERNE; A, D, E, K

GODE KILDER TIL UMÆTTET FEDT:

- FED FISK
- PLANTEOLIER
- PLANTEMARGARINE+ 'SPREAD'
- AVOCADO
- OLIVEN
- NØDDER



27

BASE 5: STYRK DIT IMMUNFORSVAR MED FRUGT OG GRØNT

JANUAR-FEBRUAR



Foto: Ernæringsfokus

JULI-AUGUST



Foto: Ernæringsfokus

MAJ-JUNI



Foto: Ernæringsfokus

HVORFOR?

VITAMINER
MINERALER
FIBRE
ANTIOXIDANTER

Sådan gør du

SPIS 6 OM DAGEN – DET SVARER TIL 600 G GRØNTSAGER OG FRUGT OM DAGEN.
MINDST HALVDELEN (MIN. 300 G) SKAL VÆRE GRØNTSAGER

100 G GRØNTSAGER ELLER FRUGT SVARER TIL EN STOR GULEROD ELLER ET ÆBLE

VÆLG DE GROVE GRØNTSAGER, SOM FX LØG, ÆRTER, BROCCOLI, BLOMKÅL, RODFRUGTER OG BØNNER

Lev
sundere
følg
kostrådene



Foto: Fødevarestyrelsen

28

6. AT BLIVE BEVIDST OM ERNÆRINGSMÆSSIGT MÅL / UDFORDRING

EKSEMPLER:

- SLIPPE GENTAGNE OVERBELASTNINGSSKADER OG SYGDOM / OVERBELASTNINGSSKADER OG ELLER ET SKRANTENDE IMMUNFORSVAR
- FREMME RESTITUTIONSEVNEN / VÆRE MEGET LÆNGE OM AT RESTITUERE
- FREMME TRÆNINGSRESPONS / OPLEVE ET DÅRLIGT TRÆNINGSRESPONS
- SIKRE OPTIMAL FYSIK / OPLEVE AT FYSIK IKKE ER OPTIMAL (DOG MED ACCEPT AF PERIODE MED ÆNDRET KROPSSAMMENSTÆTNING HOS PIGER, GRUNDET PUBERTET)
- SIKRE GOD ENERGI TIL TRÆNING / OPLEVE UDTALT TRÆTHED OG LAV MUSKELSTYRKE
- FREMME MENTALT OVERSKUD / OPLEVE DÅRLIGT HUMØR, TRIST, MINDRE SOCIAL, FORRINGET KONCENTRATION, KOORDINATION MM.
- FREMME VÆKST OG MODNING / STILSTÅENDE VÆKST OVER LÆNGERE PERIODE
- SIKRE REGELMÆSSIG CYKLUS / UREGELMÆSSIG CYKLUS



HVORFOR?

SÅ HAR DU ET VALG! FX AT HANDLE BEVIDST PÅ DET.

29

HAR DU STYR PÅ "DE 6 BASER"?

INTERVIEW SIDEMANDEN OMKRING HAN/HENDES KOST-INDTAG
LÆS DE RØDE SPØRGSMÅL OP.

BAGEFTER: I BYTTER.

1. **VÆR NOGENLUNDE BEKENDT MED ENERGIBEHOVET** – OG VID, AT BEHOVET ÆNDRER SIG I TAKT MED ÆNDRET TRÆNINGSMÆNGDE. **TROR DU, AT DU INDTAGER NOK MAD PÅ ALLE DAGE?**

2. **KULHYDRAT** – FÅ NOK – OG LÆR AT JUSTERE DIT INDTAG. **FÅR DU NOK KULHYDRAT PÅ DINE TRÆNINGSDAGE? OG; JUSTERER DU DIT KULHYDRAT-INDTAG AFHÆNGIG AF TRÆNINGSMÆNGDEN? HVIS IKKE, HVOR KAN DER MED FORDEL JUSTERES?**

3. **PROTEIN** – VID AT *TIMING* ER MERE VIGTIGT END TOTAL MÆNGDE. **"PULSER" DU PROTEIN IND GENNEM DAGEN PÅ 5-7 MÅLTIDER? ELLER INDTAGES PROTEIN MERE TILFÆLDIGT/MEST TIL HOVEDMÅLTIDER?**

4. **PRORITER UMÆTTET FEDT** VS. MÆTTEDE FEDTSYRER. **INDTAGER DU NØDDER, PESTO, AVOCADO, OLIER, HUMMUS OG LIGNENDE PÅ DAGLIG BASIS? INDTAGER DU 350 G FISK OM UGEN?**

5. **STYRKER DU DIT IMMUNFORSVAR** MED FRUGT OG GRØNT. **FÅR DU 600 G FRUGT OG GRØNT PÅ ÉN DAG? (MINDST HALVDELEN BØR VÆRE GRØNT OG RESTEN FRUGT, DVS. FX 300 G AF HVER)**

6. **VÆR BEVIDST OM ERNÆRINGSMÆSSIGT MÅL / UDFORDRING.** ER DU BEVIDST OM HVAD DER ER DIT ERNÆRINGSMÆSSIGE MÅL ELLER ERNÆRINGSMÆSSIGE UDFORDRING? ER DU OFTE SYG, MEGET TRÆT, LÆNGE OM AT RESTITUERE EL LIGN.?

- SÅ; HVAD KAN DU HELT KONKRET FORBEDRE FOR DIG SELV, OM NOGET (OPSAMLING)?



30

MODEL FOR FOKUS PÅ ERNÆRINGSSTRATEGIER

STRATEGI FOR INDTAG AF:

- ENERGI FØR, UNDER OG EFTER TRÆNING
- VÆSKE

TILSKUD AF VITAMINER, MINERALER,
KOSTTILSKUD



HAR JEG/MINE SPILLERE
OVER ELLER UNDER
8-10 TIMERS TRÆNING
OM UGEN?



31

HVAD ER RELEVANT FØR, UNDER OG EFTER TRÆNING?

32

VÆSKE

- Kroppen sveder for at slippe af med varmen, så kropstemperatur ikke stiger for voldsomt
- Får kroppen ikke væsken erstattet, så påvirker det
 - Fokus, koncentration, præcision, teknik
 - Kondition/fysisk overskud – særlig udholdenhed
- Basal-behov ca. 1-1½ liter i døgnet (30-40 ml/kg kropsvægt), uden træning/konkurrence
- Rådet er, at drikke "lidt men hyppigt gennem dagen". Væn dig til at tjekke din urin (også aftenen før konk.):



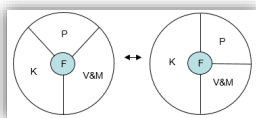
- Inden træning og konkurrence:** Ca. 5-10 ml pr. kg kropsvægt ca. 2-4 timer inden træning; ca. **300-600 ml** – lidt afhængig af vægt. Tjek at urin er **lys gul**. Og hav tid til at få tisset af inden

33

FØR TRÆNING OG KONKURRENCE

- Et større sammensat måltid 2-4 timer forud træning (om muligt) a la:**

1-4 g
kulhydrat
pr. kg
kropsvægt
1-4 timer
inden
træning/
konkurren
ce



- Et mellemmåltid 1-2 timer forud** (kan undlades, hvis hovedmåltid er spist 2 timer før)



Suppler gerne med en ekstra kulhydratkilde, hvis ekstra hårdt pas/konkurrence



- Indtag væske:** Ca. 5-10 ml pr. kg kropsvægt ca. 2-4 timer inden træning; ca. 300-600 ml – lidt afhængig af vægt. Tjek at urin er **lys gul**.



34

FORUD TRÆNING OG KONKURRENCE

1-4 G KULHYDRAT PR KG KROPSVÆGT:

	70 g kulhydrat Hvis 70 kg = 1 g /kg	140 g kulhydrat Hvis 70 kg = 2 g /kg	210 g kulhydrat Hvis 70 kg = 3 g /kg	280 g kulhydrat Hvis 70 kg = 4 g /kg
- Cultura Balance drikkeyoghurt 500 ml eller - 400 ml skummetmælk + 60 g yoghurtbolle	 X 			
- 2 dl havregryn (70 g) eller 70 g cornflakes med mælk, 1 glas juice, 1 banan, 2 spsk rosiner		 X 		
80 g tør pasta/200 g kogt (eller 3 skiver rugbrød), 60 g lyst brød, 200 ml juice og muslibar (og hertil proteinkilde og lidt grønt)			 X 	
Ovenstående, dog 100 g tør pasta og hertil 500 ml saft				 X  

Lad måltidet have et lavt fedtindhold samt moderat højt proteinindhold (ca. 0.25 g protein pr. kg) og ikke højt fiberindhold.

35

UNDER TRÆNING – VÆSKE OG KULHYDRAT

- **Hvor meget væske:** Individuelt. Men omkring 300-900 ml pr times træning.

- **Let træning** i 1-1½-2 timer:

- Vand er tilstrækkeligt



- **Hvis der er enten:**

- **1) Hård træning** over 1-1½ time eller
- **2) Moderat hård træning** i over 2-2½ time:
 - Kulhydrat er relevant - ud over væske
 - Dvs. dage med 2 pas, **hvor det ene pas er hårdt**, så kan det være relevant at få kulhydrat med til under den ene træning – eller begge (se næste slide).

HVORFOR KULHYDRAT?

Betydning for at fremme teknik, fokus og koncentration – og for at fastholde intensitet/undgå udmattelse i slutningen af træningen. Desuden for at fremme immunforsvar og bevare muskelmasse.

36

KULHYDRAT-KILDER UNDER TRÆNING – HVORNÅR OG HVOR MEGET ER RELEVANT?

< 45 min aktivitet

Ingen kulhydrat



30 G TØRRET FRUGT
(2 X SMÅ ROSIN-
ÆSKER)
≈ 22 G KULHYDRAT



25 G FRUGTSTANG
≈ 16 G
KULHYDRAT

45 – 75 min, høj intensitet

Små mængder, op til 30 g kulhydrat/time

Evt. mundskyl med kulhydratrig drik



1 STK BANAN
≈ 15 G
KULHYDRAT



SAFT BLANDET
EFTER ANVISNING,
500 ML VAND
≈ 40 G KULHYDRAT
(EL LAV TYNDERE
VED AT KOMME 750
ML VAND I, I ALT)

1-1½ time ved høj intensitet eller moderat træning 2-2½+ time

30 - 60 g kulhydrat/time



ENERGIBAR (CA. 40 G)
≈ 25 G KULHYDRAT



ENERGIGEL (CA. 30 ML)
≈ 20-25 G KULHYDRAT



SPORTSDRIK
40-50 G PULVER I 500-
750 ML VAND
≈ 45 G KULHYDRAT

37

EFTER TRÆNING

• Væske

- Da kroppen fortsætter med at producere varme efter træning, så bør ca. 120-150% af tabt væskemængde erstattes. F.eks. Hvis der er tabt 500 ml under træning, bør der indtages 750 ml efterfølgende



• Kost

- Indtag et decideret "**Restitutionsmåltid**", indeholdende:
 - **Protein:** 0.25 g pr. kg kropsvægt – for at reparere beskadiget væv
 - **Kulhydrat:** 0.5-1 g pr. kg kropsvægt – for at genopfylde de små kulhydrat-depoter
 - **Lidt salt** (elektrolytter), som der typisk vil være i den mad/væske der indtages – for at fremme væskeoptag og erstatte salte tabt via sved



38

EFTER TRÆNING, HVIS 50-69 KG

	RESTITUTIONSMÅLTIDET hvis du har mere end 8 timer til næste træning – eller efter styrke Anbefaling: Indtag ca. 0.25 g protein samt ca. 0.5 g kulhydrat pr. kg kropsvægt inden for 30 min. efter afsluttet træning	RESTITUTIONSMÅLTIDET, hvis du har mindre end 8 timer til næste træning og/eller arbejder på, at øge vægt og muskelmasse Anbefaling: Indtag ca. 0.25 g protein samt ca. 1 g kulhydrat pr. kg kropsvægt inden for 30 min. efter afsluttet træning
50-59 kg	2 x 200 ml kakaoskummetmælk 2 x 200 ml Arla Kids minimælk drik + 1 frugtstang - Cheasy skyr 0.4% med hindbær (bæger 150 ml) samt 1 frugtstang 60 g lyst brød med 30 g mager skæreost - En proteinbar, der indeholder 13-15 g protein samt 25-30 g kulhydrat Disse 5 forslag indeholder alle: 13-15 g protein samt 25-30 g kulhydrat	2 x 200 ml kakaoskummetmælk + 1-2 frugtstang 2 x 200 ml Arla Kids minimælk drik + 1 frugtstang + 1 banan - Cheasy skyr 0.4% med hindbær (bæger 150 ml) samt 3 frugtkiks ("Fruit Biscuits") 70 g lyst brød med 30 g mager skæreost + 1 frugtstang - En proteinbar/-pulver, der indeholder 13-15 g protein samt 25-30 g kulhydrat + 1 banan og en frugtstang Disse 5 forslag indeholder alle: 13-15 g protein samt 50-60 g kulhydrat
60-69 kg	2 x 200 kakaoskummetmælk 500 ml Cultura drikkeyoghurt - Cheasy skyr 0.4% med hindbær (bæger 150 ml), 1 frugtstang samt 1 banan 70 g lyst brød med 30 g mager skæreost - Cheasy drikkeskyr (350 ml) + 1 frugtstang - En proteinbar/-pulver, der indeholder 15-18 g protein samt 30-35 g kulhydrat Disse 6 forslag indeholder alle: 15-18 g protein samt 30-35 g kulhydrat	2 x 200 kakaoskummetmælk + 3 frugtkiks ("Fruit Biscuits") 500 ml Cultura drikkeyoghurt + 1 banan - Cheasy skyr 0.4% med hindbær (bæger 150 ml), 3 frugtkiks ("Fruit Biscuits") samt 1 banan 80 g lyst brød med 30 g mager skæreost + 200 ml juice/smoothie - En proteinbar/-pulver, der indeholder 15-18 g protein samt 30-35 g kulhydrat samt 1 banan og en frugtstang Disse 5 forslag indeholder alle: 15-18 g protein samt 60-70 g kulhydrat



Mælkeprotein har vist sig at have særlig god effekt på øgning af muskelmasse (mejeriprodukter, inkl ost).

Kulhydratkilden må gerne være hurtig optagelig kulhydrat (lyse brød, banan, honning)

39

EFTER TRÆNING, HVIS 70-89 KG

	RESTITUTIONSMÅLTIDET hvis du har mere end 8 timer til næste træning – eller efter styrke Anbefaling: Indtag ca. 0.25 g protein samt ca. 0.5 g kulhydrat pr. kg kropsvægt inden for 30 min. efter afsluttet træning	RESTITUTIONSMÅLTIDET, hvis du har mindre end 8 timer til næste træning og/eller arbejder på, at øge vægt og muskelmasse Anbefaling: Indtag ca. 0.25 g protein samt ca. 1 g kulhydrat pr. kg kropsvægt inden for 30 min. efter afsluttet træning
70-79 kg	500 ml kakaoskummetmælk 500 ml Arla Protein drikkeyoghurt 21 g 200 ml skyr (fx bæger 200 ml) + 1 banan 80 g lyst brød med 40 g mager skæreost - En proteinbar/-pulver, der indeholder 18-20 g protein samt 35-40 g kulhydrat Disse 5 forslag indeholder alle: 18-20 g protein samt 35-40 g kulhydrat	500 ml kakaoskummetmælk + 3 frugtkiks 500 ml Arla Protein drikkeyoghurt 21 g + 3 frugtkiks 200 ml skyr (fx bæger 200 ml) + 1 banan + 3 frugtkiks 90 g lyst brød med 40 g mager skæreost + 200 ml juice/smoothie - En proteinbar/-pulver, der indeholder 18-20 g protein samt 35-40 g kulhydrat samt 3 frugtkiks og en banan Disse 5 forslag indeholder alle: 18-20 g protein samt 70-80 g kulhydrat
80-89 kg	500 ml kakaoskummetmælk 500 ml Arla Protein drikkeyoghurt 21 g 200 ml skyr (fx bæger 200 ml) + 2 x frugtstang 60 g lyst brød med 30 g mager skæreost + 250 ml mælk (fx købe en 250 ml skolemælk) - En proteinbar/-pulver, der indeholder 18-20-23 g protein samt 40-45 g kulhydrat Disse 5 forslag indeholder alle: 20-23 g protein samt 40-45 g kulhydrat	500 ml kakaoskummetmælk + 3 frugtkiks 500 ml Arla Protein drikkeyoghurt 21 g + 3 frugtkiks 200 ml skyr (fx bæger 200 ml) + 1 banan + 3 frugtkiks + frugtstang 60 g lyst brød med 30 g mager skæreost + 250 ml mælk (fx købe en 250 ml skolemælk) + 2 frugtstænger - En proteinbar/-pulver, der indeholder 20-23 g protein samt 40-45 g kulhydrat samt 3 frugtkiks og en banan Disse 5 forslag indeholder alle: 20-23 g protein samt 80-90 g kulhydrat



Mælkeprotein har vist sig at have særlig god effekt på øgning af muskelmasse (mejeriprodukter, inkl ost).

Kulhydratkilden må gerne være hurtig optagelig kulhydrat (lyse brød, banan, honning)

40

TAL IGEN MED SIDE-MANDEN:

HVAD SPISER OG DRIKKER DU (ELLER SÆRLIG SPILLER, DU ARBEJDER MED):

- **FØR** TRÆNING?
- HVAD INDTAGER DU **UNDER** TRÆNING?
- HVAD SPISER OG DRIKKER DU **EFTER** TRÆNINGEN?

ER DER NOGET, SOM DU KAN FORBEDRE MED DEN VIDEN DU HAR NU?
HVAD VIL DU – MED DENNE VIDEN – ÆNDRE?

HVAD ER BARRIERER FOR AT FÅ ÆNDRET PÅ DENNE VANE?

HVAD ER MULIGE LØSNINGER?

HVILKEN LØSNING ER MEST REALISTISK AT DU ARBEJDER MED?

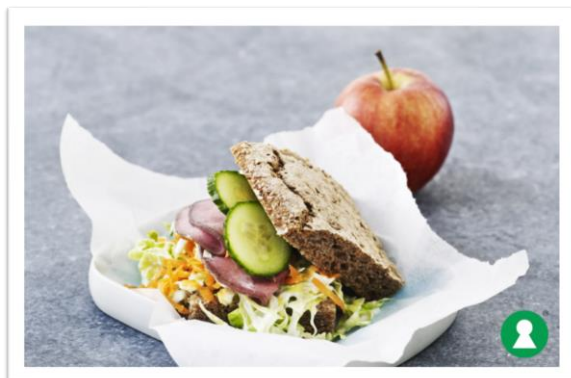
HVORNÅR VIL DU HELT KONKRET AFPRØVE DENNE LØSNING (TID, STED)?

SKAL DU INDEN DA SIKRE DIG AFTALER MED ANDRE FOR AT DETTE LYKKEDES?
(KØBE NOGET BESTEMT IND, SKRIVE NOGET BESTEMT PÅ INDKØBSLISTEN? EL LIGN.?)



41

SPØRGSMÅL ELLER KOMMENTARER?



42

TAK FOR NU!

www.bevidste-valg.dk

info@bevidste-valg.dk

Telefon 60 11 50 03

bévidste valg