

KOST OG TRÆNING

– OPTÍMER DIN CYKELFORM



PROGRAM

- SPIS DIG TIL EN BEDRE GRUNDFORM
- PAUSE
- KEND DIT VÆSKEBEHOV
- KONKURRENCEKOST
- RESTITUTION
- BRUG AF KOSTTILSKUD



HVORFOR VÆRE BEVIDST OM KOSTEN?

- SUNDHED OG VELVÆRE
- FREMME DIT TRÆNINGSPAS (STÆRKERE, HURTIGERE OSV.)
- FREMME DIN RESTITUTION FRA DET ENE TRÆNINGSPAS TIL DET NÆSTE
- HJÆLPE DIG MED AT OPNÅ OG FASTHOLDE OPTIMAL VÆGT OG KROPSFYSIK
- REDUCERE RISIKO FOR SKADER OG SYGDOM
- SIKRE ENSARTETHED I AT PRÆSTERE PÅ HØJT NIVEAU
- ØGE OPLAGTHED OG KONCENTRATION

KEND DIT ENERGIBEHOV?

VORES ENERGIBEHOV ER INDIVIDUELT OG AFHÆNGER AF:

- KØN, ALDER, KROPSVÆGT, HØJDE, MÆNGDE AF TRÆNING, INTENSITET OG DIT ERNÆRINGSMÆSSIGE MÅL

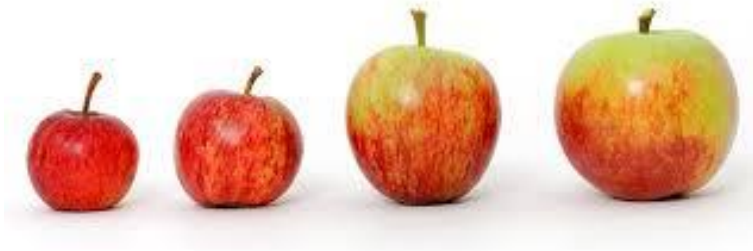


ENERGI FORBRUG

ENERGI INDTAG

HVOR MANGE KALORIER?

- EN KVINDE FORBRÆNDER 2000KCAL OM DAGEN
 - EN MAND FORBRÆNDER 2500KCAL OM DAGEN
- + TRÆNING



2000kcal = ?

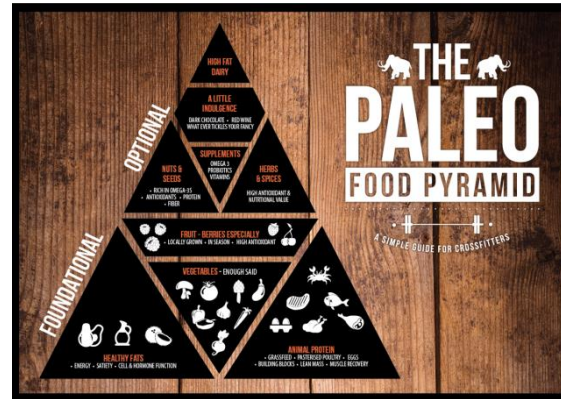
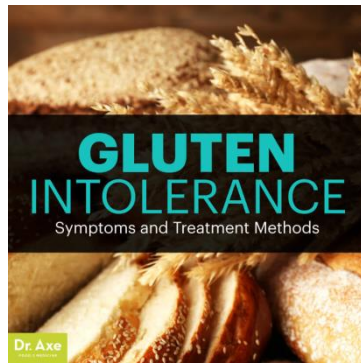


X 7

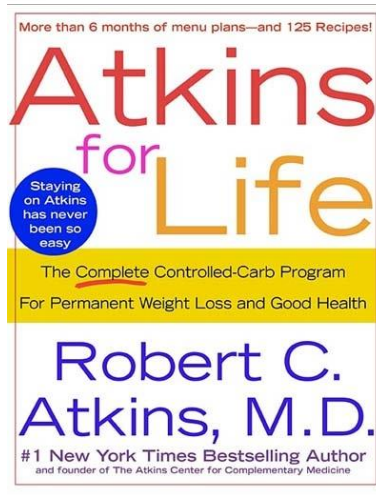
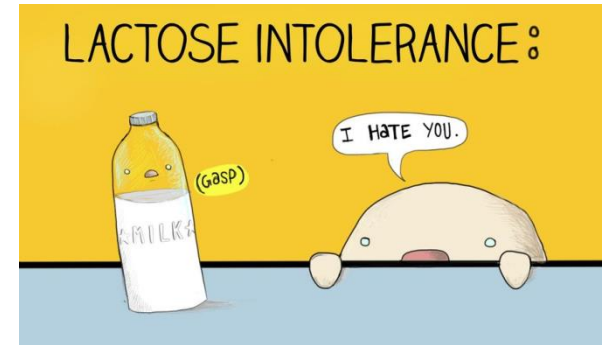


= 5kg





KEEP CALM AND EAT NO CARBS





KULHYDRAT

MUSKLERNES VIGTIGSTE ENERGIKILDE

- ISÆR VED TRÆNING MED HØJ INTENSITET

HJERNE-OG NERVESYSTEMETS ENESTE ENERGIKILDE –
AFGØRENDE FOR KONCENTRATIONSEVNNEN

STABILISERER BLODSUKKERET



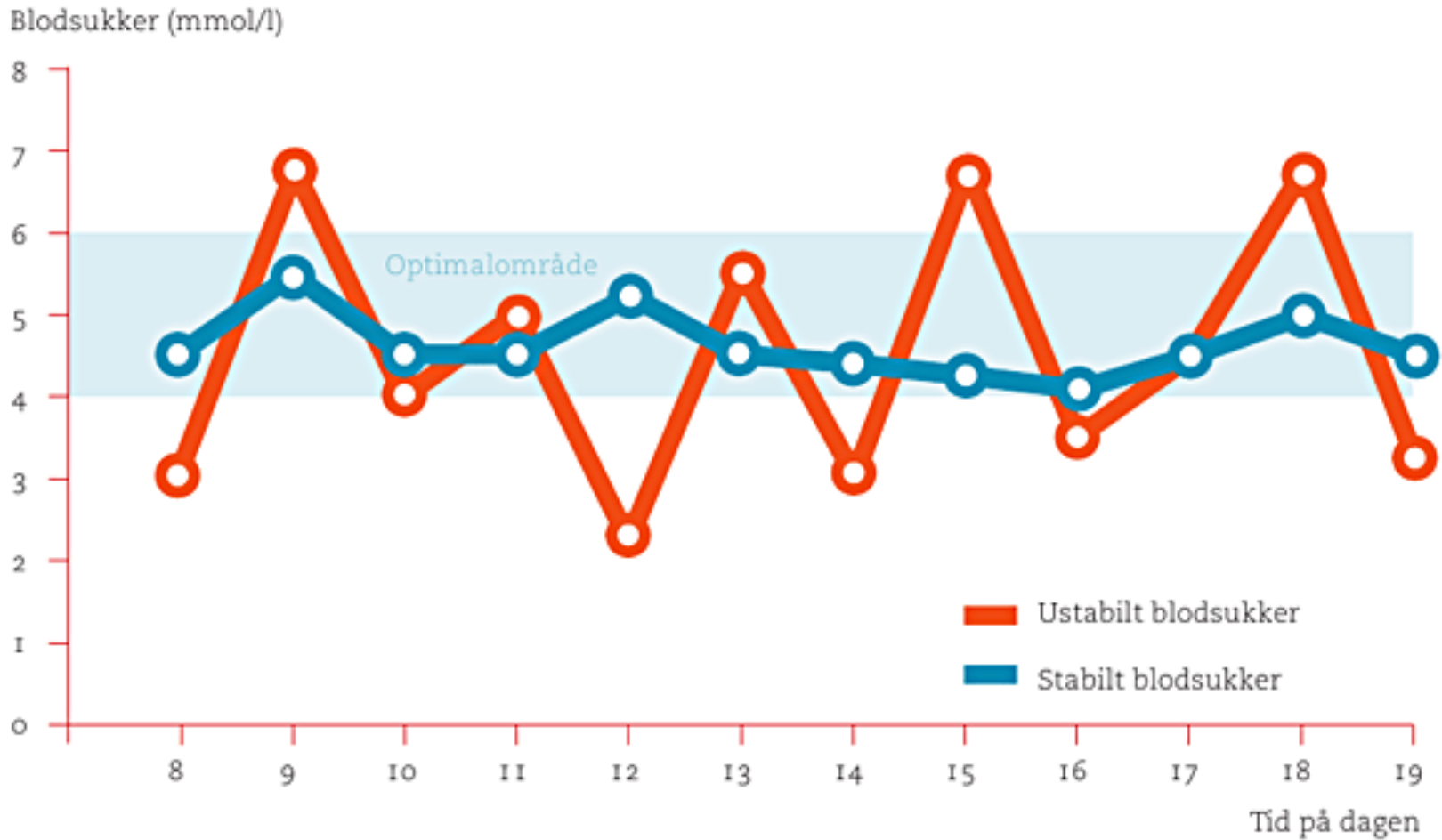
SIMPLE ELLER KOMPLEKSE KULHYDRATER?

Komplekse kulhydrater – næringstætte kulhydratkilder der mætter meget og har mange vitaminer, mineraler og fibre



Simple kulhydrater – hurtige og mindre næringstætte. Giver hurtig blodsukkerstigning

STABILT BLODSUKKER

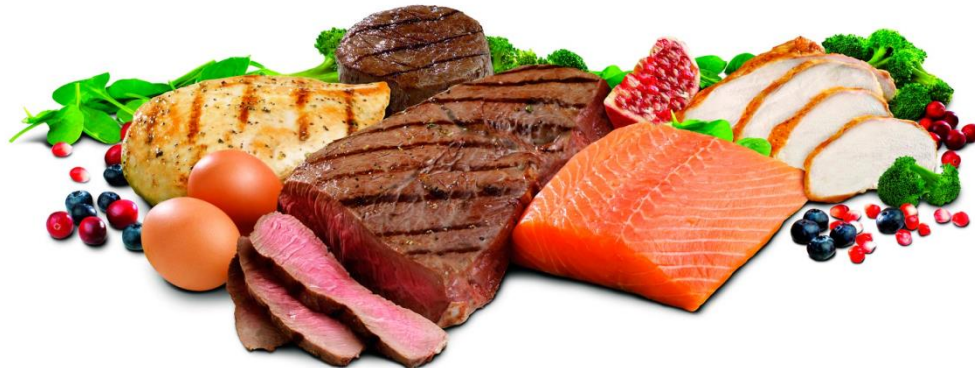


PROTEIN

DET ER INTET PROBLEM AT FÅ PROTEIN NOK IGENNEM
KOSTEN

EN MYTE AT STORE MÆNGDER PROTEIN(>2G/KG/DAG)
ØGER MUSKELMASSEN

TIMINGEN AF PROTEININDTAGET ER VIGTIG IFT.
RESTITUTION OG ØGNING AF MUSKELMASSE



TYPE AF PROTEIN

PRIORITER ANIMALSK PROTEIN(KØD, FISK, FJERKRÆ, ÆG, MÆLK)

DOG SYNES VALLEPROTEIN AT HAVE DEN STØRSTE EFFEKT PÅ ØGNING AF MUSKELMASSE

ER PROTEINPULVER MERE EFFEKTIVT END ALM MAD?

– NEJ, STUDIER HAR VIST, AT DER IKKE SES ØGET EFFEKT IFT OPBYGNING AF MUSKELMASSE VED BRUG AF PROTEINPULVER/BARER MV. SAMMENLIGNET MED HØJ-KVALITETS PROTEIN FRA ALM. FØDEVARER



FEDT

- FEDT ER ET NØDVENDIGT NÆRINGSSTOF FOR KROPPEN
- MANGE ESSENTIELLE VITAMINER ER FEDTOPLØSELIGE
- FEDT INDEHOLDER MERE END DOBBELT SÅ MEGET ENERGI SOM KULHYDRAT
- MAN SKELNER MELLEM UMÆTTET, MÆTTET OG TRANSFEDT

HVILKEN TYPE FEDT?

GODE KILDER TIL FEDT

- FED FISK, PLANTEOLIER, AVOCADO, NØDDER, OLIVEN

BEGRÆNS MÆTTET FEDT

- ANIMALSK FEDT



VITAMINER OG MINERALER

- VITAMINER OG MINERALER ER NÆRINGSSTOFFER, SOM ER NØDVENDIGE FOR, AT KROPPEN KAN FUNGERE.
- KROPPEN KAN IKKE SELV DANNE DEM OG DE SKAL DERFOR TILFØRES MED MADEN.
- SPIS VARIERET OG EFTER ÅRSTIDEN



HVAD MED FROSNE ELLER DÅSEGRØNSAGER?



SPIS REGELMÆSSIGT

07.00 MORGENMAD
10.00 MELLEMMÅLTID
12.00 FROKOST
15.00 MELLEMMÅLTID
18.30 AFTENSMAD



- STABILT BLODSUKKER
- OPLAGT OG KONCENTRERET
- MINDRE SUKKERTRANG
- POSITIV PROTEINBALANCE
- ... MERE UD AF DIN TRÆNING

MORGENMAD

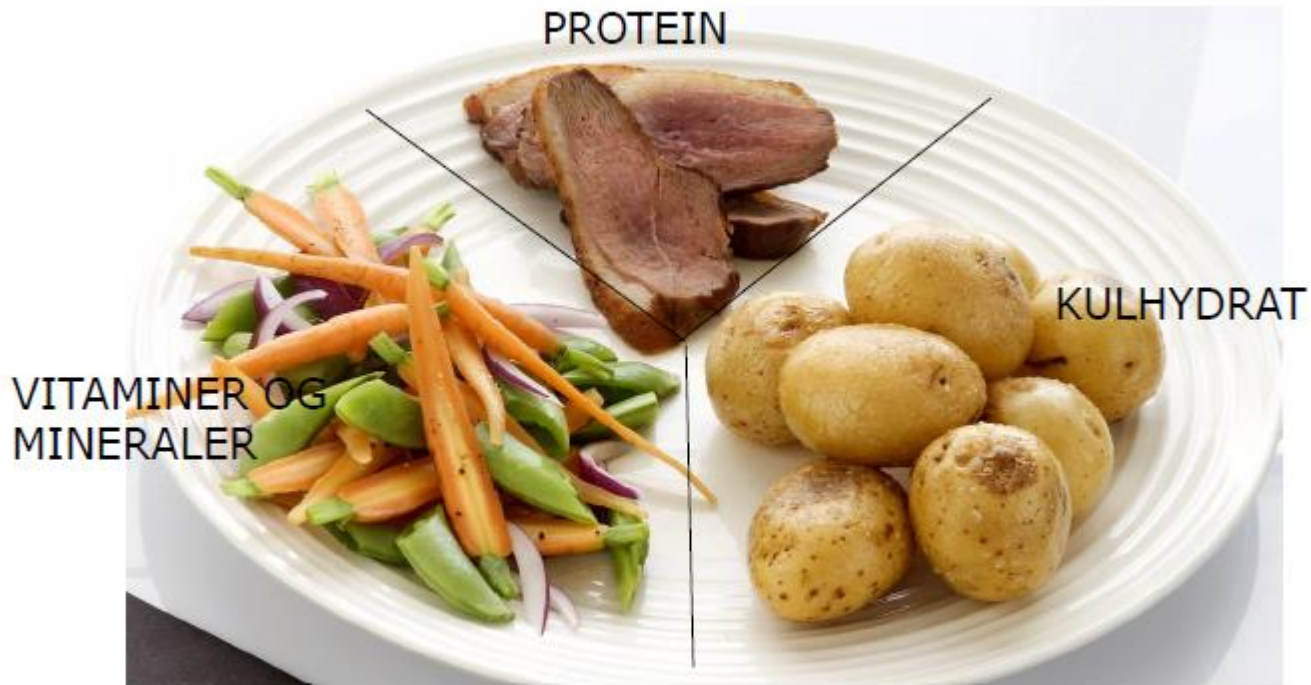


SUNDE MELLEMMÅLTIDER



Y-TALLERKEN MODELLEN

NÅR DU TRÆNER MINDRE END 1,5 TIME PR. DAG



ELITE-TALLERKEN-MODELLEN

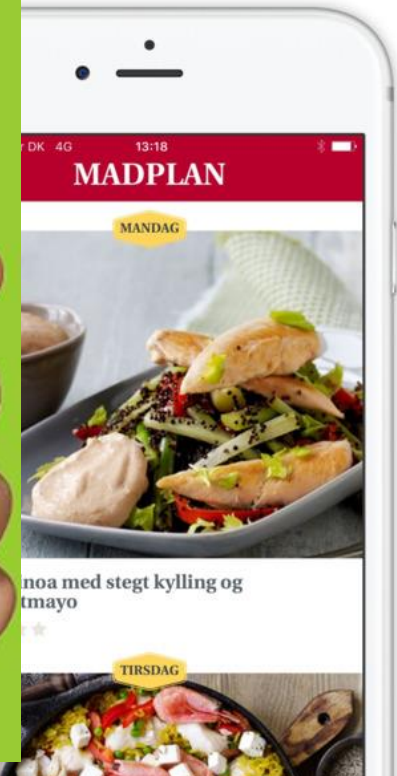
NÅR DU TRÆNER HÅRDT 1,5 TIME ELLER MERE PR. DAG.



INSPIRATION?

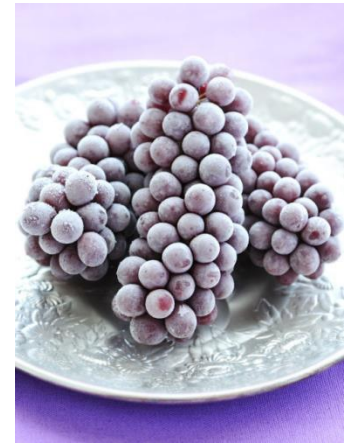


...s aktuelle madplan fra
Carolines Køkken®



...noa med stegt kylling og
t mayo

SØDE SAGER



TIPS & TRICKS

- KIG PÅ DIN MORGENMAD/FROKOST PÅ ARBEJDET
- DRIK MINDRE KAFFE/KAFFEDRIKKE
- SULTEN FOR SJOV?
- BRUG MINDRE TALLERKNER, ANRET MADEN I KØKKENET
- FÅ MERE SØVN
- LÆS INDHOLDSFORTEGNElsen





0g



20g



30g



HUSK VAND!!!

DRIK 1/3 AF DIN KROPSVÆGT I DL HVER DAG

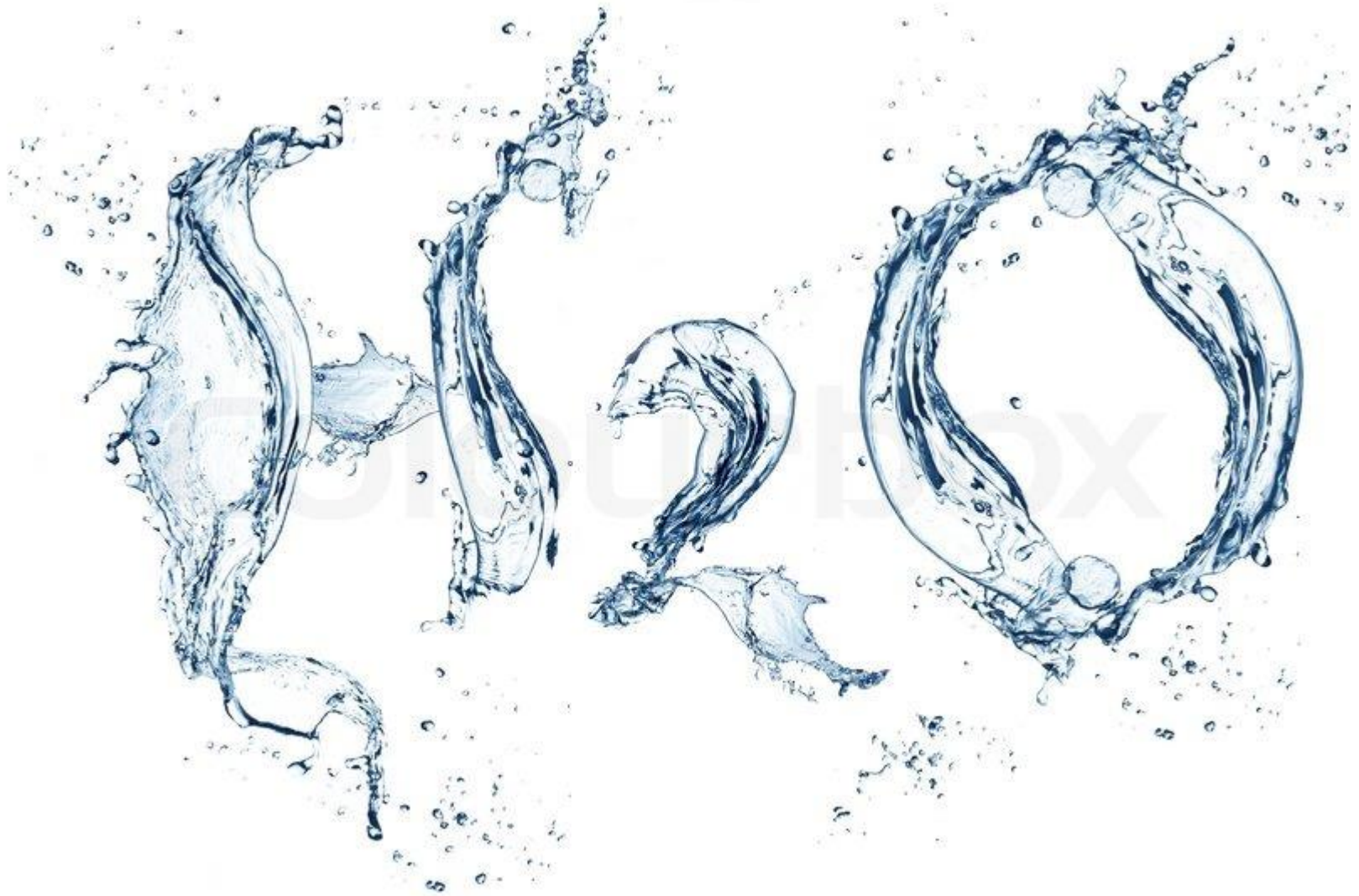
- 60KG = 20DL = 2L
- 85KG = 28DL = 2,8 L



Any Questions...
Just Ask!

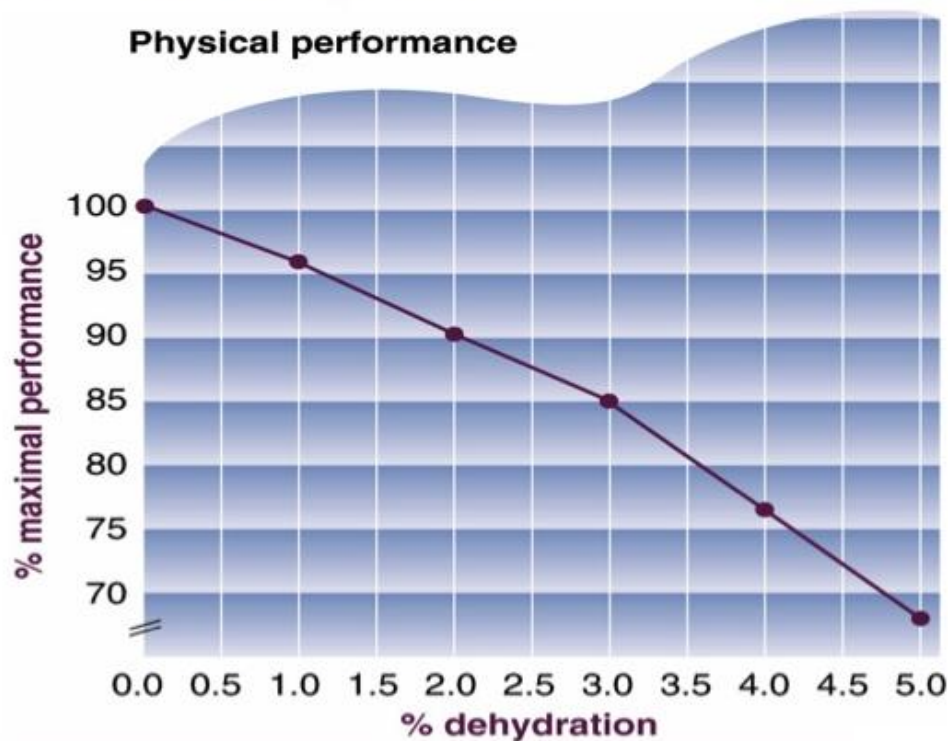


PAUSE



VÆSKE – HVORFOR ER DET SÅ VIGTIGT?

Effects of Dehydration



Præstation forringes ved dehydrering over 1-2 %

- Kredsløbet stresses
- Reduceret blodvolumen
- Øget puls
- Mindre blod til musklerne
- Øget træk på glykogenlageret
- ↓ fokus og koncentration

EKSEMPEL:

2 % DEHYDRERING VED KROPSVÆGT PÅ
55-60 KG → CA. 1 LITER VÆSKE

KEND DIT VÆSKEBEHOV

HVOR MEGET VÆSKE SKAL JEG HAVE UNDERVEJS ??

VÆSKEBEHOV AFHÆNGER AF:

- LUFTTEMPERATUR
- LUFTFUGTIGHED
- VARIGHED AF TRÆNING
- TRÆNINGSINTENSITET
- EVNE TIL AT SVEDE
- PÅKLÆDNING
- ALDER
- KØN

ALTSÅ ER VÆSKEBEHOV MEGET INDIVIDUELT
OG AFHÆNGER AF SITUATIONEN –
LAV DERFOR DIN EGEN VÆSKETEST OG GERNE
VED FORSKELLIGE TEMPERATURER!

VÆSKETEST

VÆSKETEST

- Vej dig i så lidt tøj som muligt – både før og efter træning. Efter træning bør du aftørre eventuel sved på krop og i hår.
- Tis af/gå på toilet forud begge vejninger, så du vejes med tomt blære.
- Vej din/dine drikkedunke – både før og efter træning. Regn efterfølgende ud, hvor meget væske du har indtaget.
- Drik, som du plejer under væsketesten.

TEAM DANMARK
→ SPORTSERNÆRING

INDTAST OPLYSNINGER OM TESTEN

Navn

11.11.2016

Temperatur

Træningsintensitet

INDTAST DIN VÆGT FØR OG EFTER TRÆNINGEN

Start kropsvægt: kg

Slut kropsvægt: kg

VÆSKEANBEFALINGER

FØR

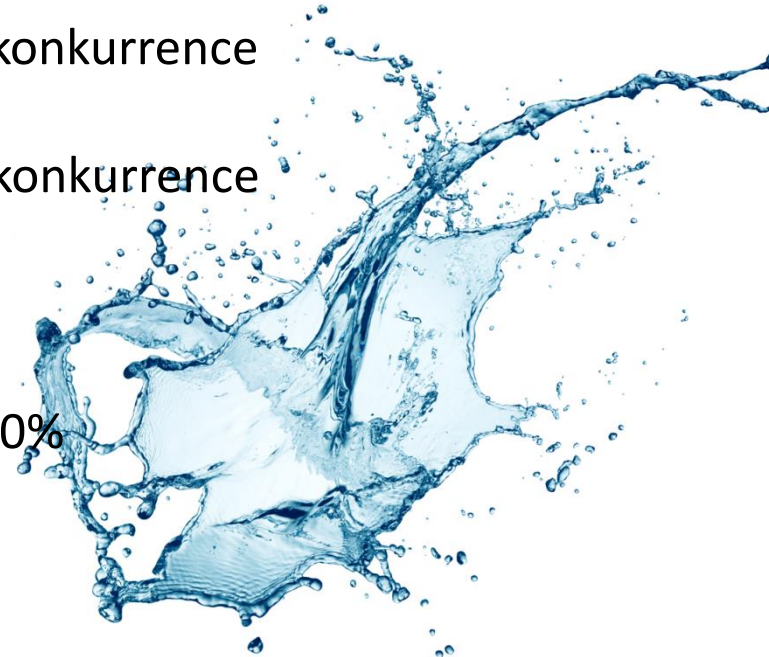
- Drik tilstrækkeligt de sidste timer forud for konkurrence
- Tjek din urin – bør være lys gul
- Drik ca. 5-7ml pr. kg. kropsvægt 4 timer før konkurrence

UNDER

- Kend dit væsketab
- Drik så du matcher dit væsketab med 75-100%
- Drik dog ikke mere end 1-1,2 L i timen

EFTER

- Erstat ca. 150% af dit væsketab inden for 0-4timer, fx 2 liter væsketab x 1,5 = 3 L – den væske du har drukket undervejs





KONKURRENCEKOST

- FØR, UNDER OG EFTER



FORBEREDELSE

Hvilken type konkurrence?

- Varighed (evt. flere dage)
- Intensitet
- Vejrforhold

Ambitionsniveau

- Vinde
- Gennemføre
- Deltage



KOST INDEN KONKURRENCE

I intense konkurrencer, der har en varighed på mere end 60 minutter, anbefales at:

- Spise et måltid eller en snack, der giver 1-4 g kulhydrat pr. kg. kropsvægt inden for den periode på seks timer, der går forud for konkurrence eller
- Springe førkonkurrencemåltidet over, hvis det opleves som en gene, men KUN hvis atleten har fulgt en carboloadning diæt et par dage forud for konkurrence, og hvis konkurrencen ikke foregår sent på dagen



Fire forskellige forslag til at få 140 g kulhydrat som førkonkurrencemåltid (2 g pr. kg for en person på 70 kilo):

- 5 dl (150 g) morgenmadsprodukt (müsli/havregryn) med mælk + 1 stor banan
- Tre tykke skiver brød med et tykt lag honning eller marmelade
- 5-6 dl kogt ris og to skiver brød
- To energibarer samt 750 ml sportsdrik



CARBOLOADING



Skal man konkurrere intenst i mere end 90 minutter, kan man opnå en præstationsfremmede effekt(10-20%) ved at carboleade i et par dage.

Carboloading er en metode til at 'booste' muskelglykogendepoterne, således at der på konkurrencedagen kan arbejdes på højere intensitet i længere tid, inden træthed og manglende koncentration sætter ind.

Carboloadingen sker ved at indtage ca. 10 g kulhydrat pr. kg kropsvægt i 1-3 dage samtidig med at man reducerer sin træningsintensitet og -volumen i disse dage. Målet er ikke at spise så meget som muligt, men at øge indtaget af kulhydrat markant.

24-48 TIMER FØR KONKURRENCE

VÆR OBS PÅ

- Rødt kød – spis lyst kød eller fisk
- ↓Fibre i kosten
 - færre fibre i tarm = mindre væskebinding = lavere kropsvægt
- ↓Salt i maden



UNDER KONKURRENCE

Kulhydrat

- 30-60g kulhydrat i timen, fx som sportsdrik, energibarer/geler, figenstænger, frugtkiks

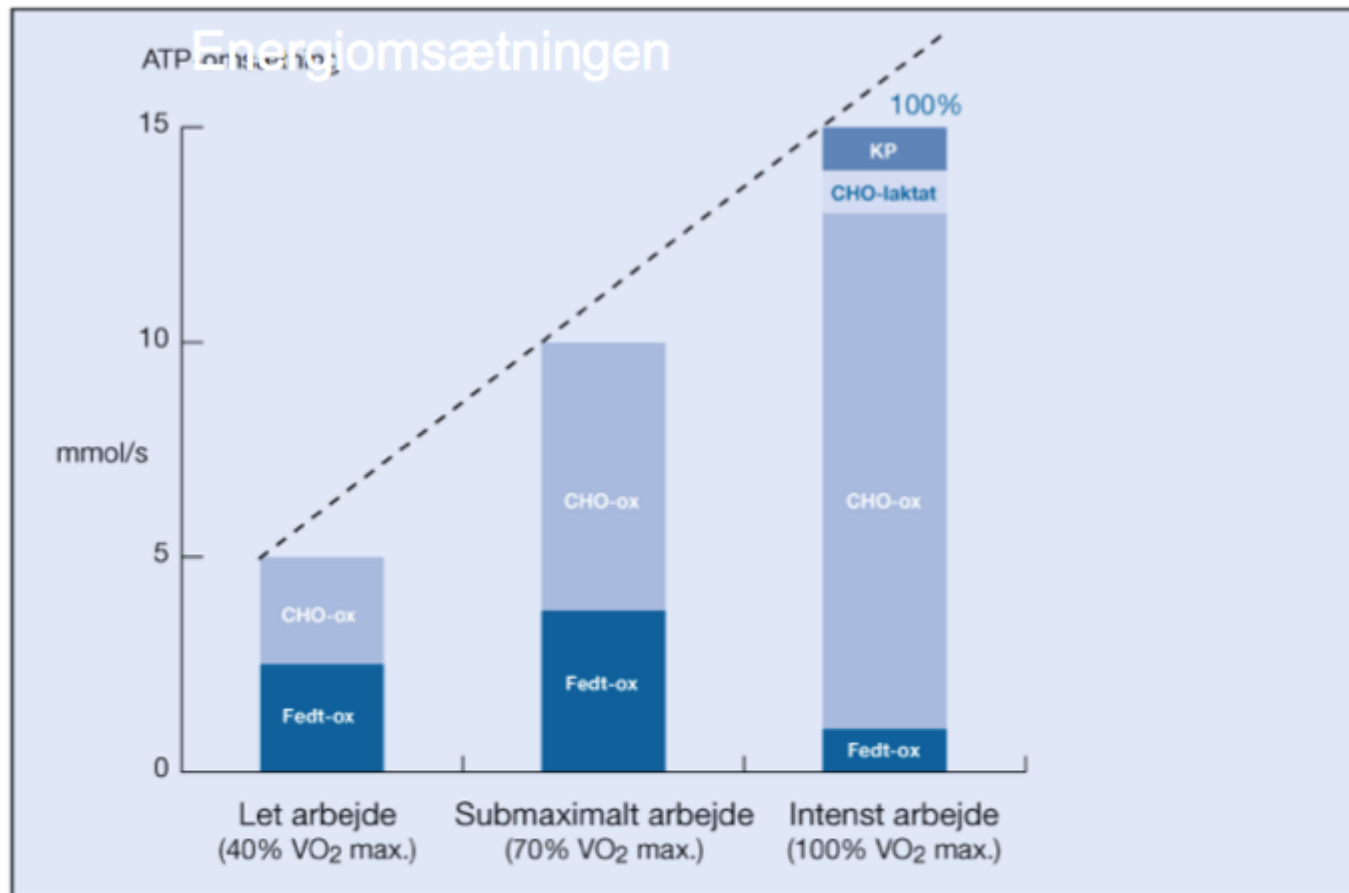
Elektrolytter

- Hvis væsketabet er stort (> 1 liter i timen)
- Hvis du har problemer med muskelkramper
- Ved konkurrencer i høje temperaturer
- Gå efter et højt salt/natrium indhold (600-1000 mg natrium pr. 1000 ml væske)



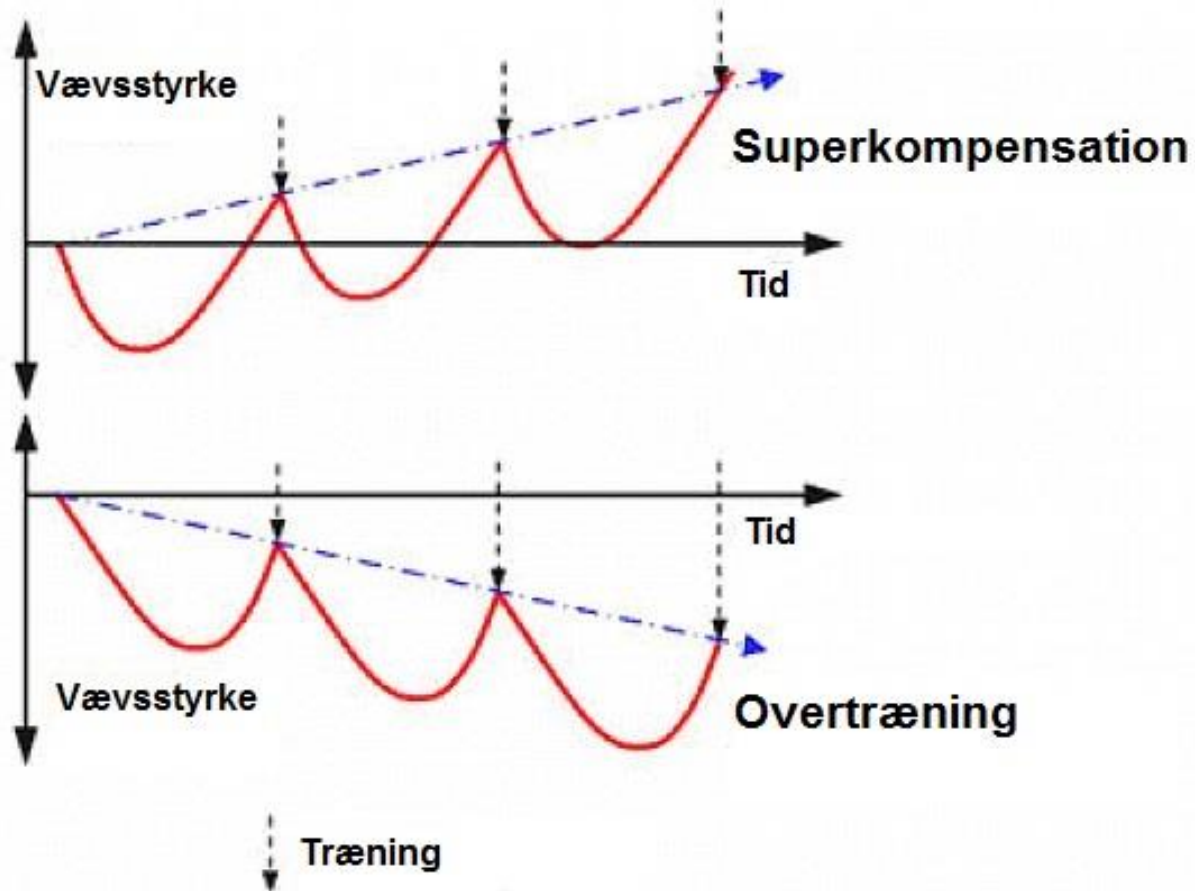
FEDTFORBRÆNDING?





Figur 2 Energiforsyning ved forskellige fysiske belastninger (Raben & Kjær, 1997).
 CHO-ox ~ kulhydratnedbrydning. Fedt-ox ~ fedt nedbrydning.

RESTITUTION



RESTITUTIONSMÅLTID

1g kulhydrat og 0,25g
protein pr. kg. kropsvægt



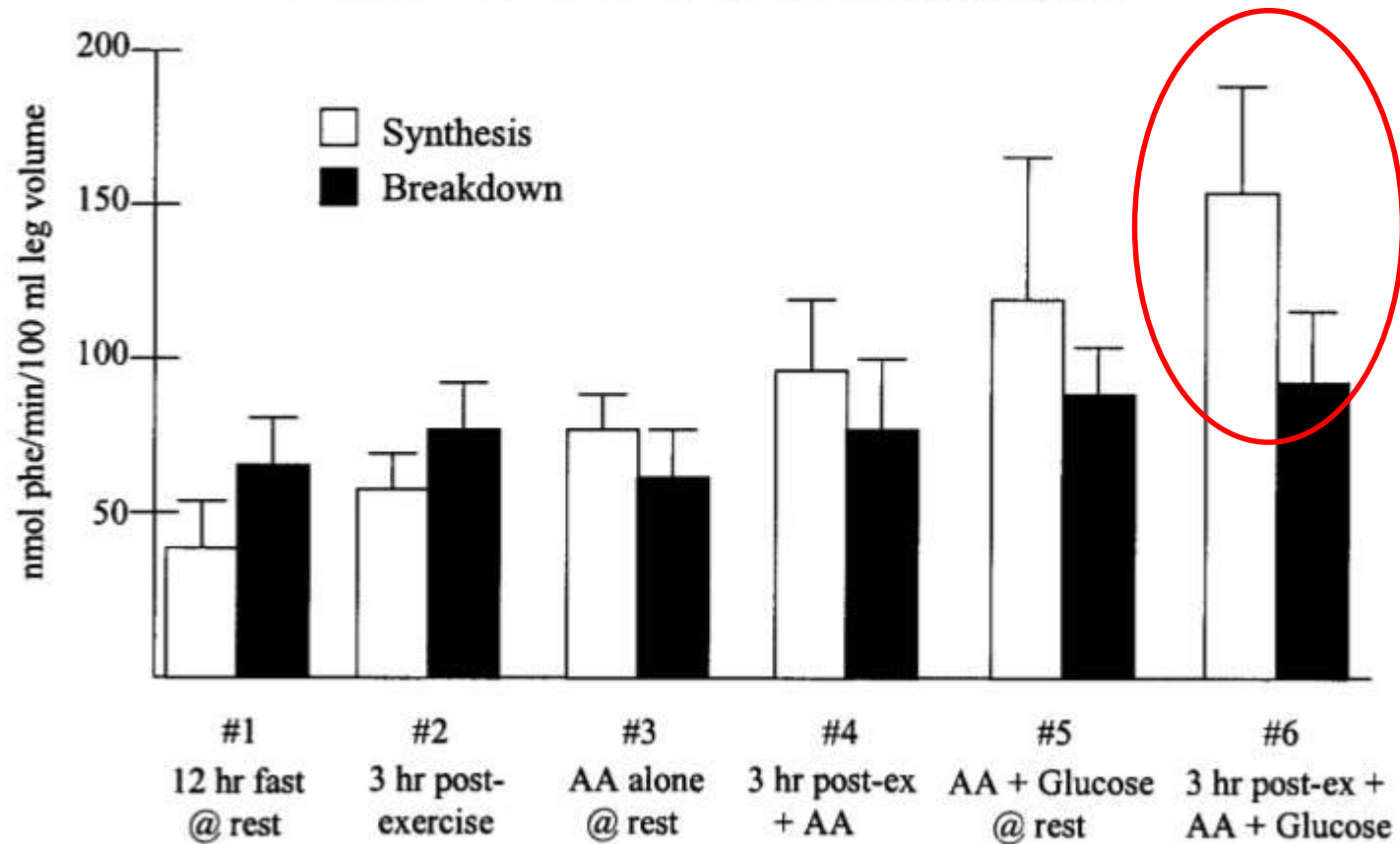
Fuldt restitutionsmål tid er relevant når:

- Der er mindre end 8 timer til næste træningspas
- Når du ikke kan spise et hovedmåltid inden for den første time
- Når du arbejder med at øge vægt og muskelmasse



PROTEINSYNTHESE

Muscle Protein Turnover in Young Subjects





Brug af kosttilskud

- Hvad, hvorfor, hvornår?

HVAD ER KOSTTILSKUD?

Kosttilskud kan opdeles i tre kategorier:

- Sportsprodukter
- Vitaminer og mineraler
- Lovlige præstationsfremmende midler



Brug af kosttilskud kan være motiveret af flere gode grunde, fx at:

- Fremme kroppens tilpasning til træning
- Fremme restitutionsevnen mellem træningspas
- Opretholde et godt helbred og mindske risikoen for at opleve udmattelse, sygdom og skader
- Fremme præstationsevnen under konkurrence
- Praktisk kilde til næringsstoffer, når almindelig mad er utilgængeligt eller upraktisk at spise

SPORTSPRODUKTER

Sportsprodukter er specialiserede produkter, der anvendes som kilde til næringsstoffer, når det er upraktisk at bruge almindelige fødevarer.

- Proteinpulver
- Sportsdrik
- Energibarer
- Proteinbarer
- Elektrolytter



VITAMINER OG MINERALER

De fleste får de anbefalede mængder af vitaminer og mineraler ved at spise en varieret kost.

Vitamin- og mineraltilskud har ingen præstationsfremmende effekt hos udøvere, der i forvejen er i energibalance og spiser en varieret kost.

Store doser af vitamintilskud, herunder antioxidanter, kan derimod have en modsatrettet effekt og kan i nogle tilfælde forringe effekten af træningen.



Multivitamin

- Ved rejser eller i perioder, hvor kostindtaget er mere ensidigt end normalt
- I forbindelse med vægttab, hvor energiindtaget er lavere end behovet
- I forbindelse med langvarige og fysisk krævende konkurrencer flere dage i træk, hvor det er nødvendigt at dække en større del af energibehovet via sportsdrik og andre kulhydratkilder

Kalktilskud

- Når mælk og mælkeprodukter i kosten udelukkes
- Ved konstateret lav knogletæthed eller osteoporose

Jerntilskud

- Når jernmangel er konstateret
- (I forbindelse med højdetræning)

Brug af andre tilskud som fx C-vitamin, D-vitamin eller probiotika kan være relevant

LOVLIGE PRÆSTATIONSFREMMENDE MIDLER

Kreatin, koffein, bikarbonat og β -alanin



Påvirker nervesystemets opfattelse af træthed og anstrengelsesgrad

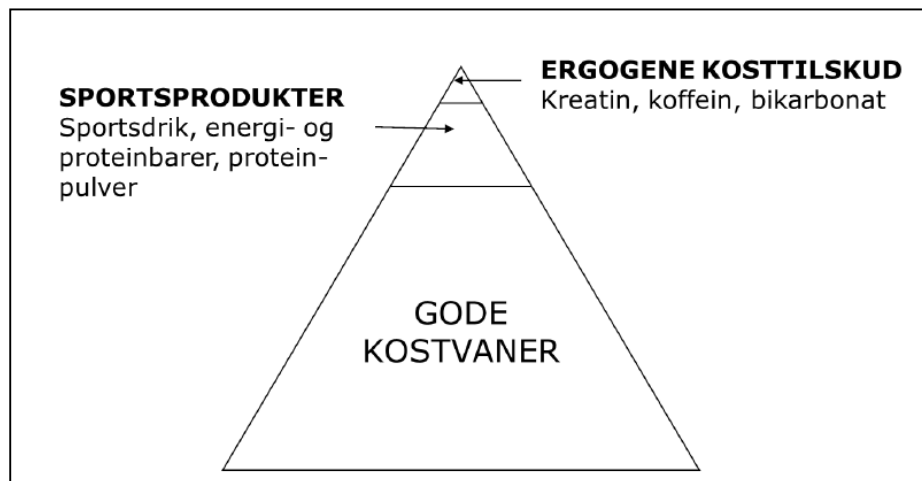
3 mg. pr. kg. Kropsvægt ca. 60 min før konkurrence, kan gentages hvis konkurrencen strækker sig over mange timer eller man konkurrerer flere gange på en dag, dog max 6-9 mg pr. kg. kropsvægt pr. dag for at undgå bivirkninger

RØDBEDESaft, GRØN TE, BCAA MM.



HVORNÅR GIVER DET MENING?

- Hvis det er ikke er muligt at få almindelig mad
- Behov for hurtig tilførsel af kulhydrater eller salte
- Hvis man har optimeret andre mere relevante parametre(kost, grundform, vægt, søvn, træning mm.)



OBS!!!

Risiko for at købe kosttilskud, som er forurenset med forbudte stoffer, der dels kan resultere i en positiv test under dopingkontrol og dermed udelukkelse fra sporten, og dels kan have helbredsmæssige konsekvenser.

Studier har vist, at blandt de mest populære sportsprodukter på markedet, er der 10-15 % risiko for at købe et forurenset produkt. Risikoen stiger til tæt på 50 %, når det drejer sig om produkter i tabletform.





Any Questions...
Just Ask!

