

ladda för orientering

► GUIDEN TILL HUR DU ÖKAR DIN PRESTATIONSFÖRMÅGA
GENOM ATT GE KROPPEN RÄTT ENERGI



Orientering – kräver mycket energi

Här kan du som orienterar läsa vad du kan äta och dricka för att orka mer. Du får också praktiska tips om hur du kan planera dina måltider och vad som är lämpligt att äta före, under och efter träning eller tävling – allt för att du ska prestera så bra som möjligt.

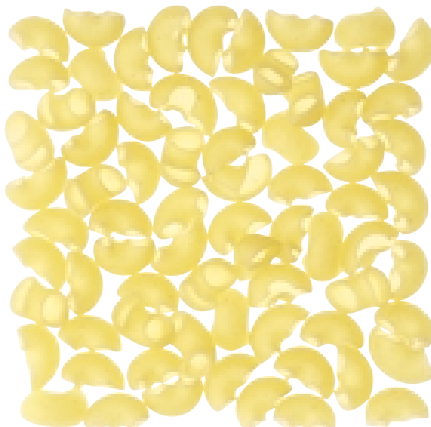
Orientering utövas av alla åldrar. Vid 10 års ålder brukar banan vara 2-2,5 km. Seniorer tävlar i flera discipliner med olika banlängder. De klassiska distanserna tar ca 65 min för damer och 90 min för herrar, medan kortdistanserna tar 25-30 min. Tävlingar är oftast under lör- och/eller söndagar och då varierar vanligen en kort och en klassisk distans. Mellan tävlingarna genomförs intensiv träning. Det innebär få och korta tillfällen till återhämtning vilket ställer höga krav på kosten.

Såväl aerob som anaerob energimetabolism bidrar till muskelns energiproduktion. Vällfyllda glykogenförråd är av största vikt eftersom intensiteten skall hållas hög samtidigt som hjärnan måste förses med blodsocker för att rätt vägval skall kunna göras. Ett högt innehåll av kolhydrater i kosten inför träning och tävling är därför absolut nödvändigt.

Energiomsättningen under en tävling på 2 tim är ca 2000-2500 kcal. Det innebär att den totala energiomsättningen/dag för en tävlande eller tränande orienterare kan uppgå till 4000 kcal för kvinnor och 5000 kcal för män. Kolhydratlagren i musklerna räcker i 1-1,5 tim vid relativt intensivt arbete. Hos eliten är energiåtgången 1200-1500 kcal/tim. Det innebär en kraftig reduktion av glykogenlagren. Vid längre arbetstider måste kroppens fettlager utnyttjas med en sänkning av intensiteten som följd.

Under träning och tävling kan kolhydrater tillföras via täta intag av dryck vilket innebär att glykogenlagren sparas något och intensiteten kan hållas uppe något längre. En lämplig sockerkoncentration i drycken är ca 2,5 %. Efter avslutad träning och tävling är det viktigt att så snart som möjligt återinlagra glykogen. Riklig tillförsel av kolhydrater via maten är därför av största vikt.

KARIN PIEHL AULIN, DOCENT, UNIV
LEKT, MEDKLINIKEN, UPPSALA UNIV



Grunden för god prestation

När du tränar behöver du med jämna mellanrum fylla på med ny energi, dels för att ersätta den som gått åt under träningen och dels för att ladda inför kommande aktiviteter. Enbart hård träning bygger inte några nya muskler, det måste också finnas energi att bygga av. Planera därför in frukost, lunch, middag, kvällsmål och något mellanmål i ditt dags-schema.

Välj kolhydratrika livsmedel. Kolhydrater är det näringsämne som kroppen lättast kan omvandla till energi när du tränar. Men kolhydratförråden är begränsade, och när de börjar ta slut, efter ungefär en timmes hård träning, sjunker tempot. Fyll därför på med kolhydrater vid varje måltid.

Det är inte bara mat som är viktigt för prestationen. Vätskebrist är det som snabbast sätter ner din kapacitet. Drick därför vatten med jämna intervaller under hela dagen.

Träningsperioder

Planera in frukost, lunch, middag, kvällsmål och något mellanmål i ditt träningsprogram.

Måltiderna behöver inte komma i den ordningen. Kanske passar det dig bättre att äta kvällsmålet före träningen

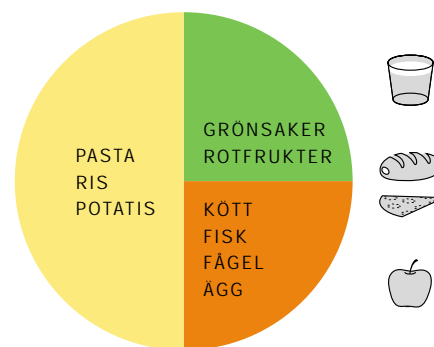
och middagen senare på kvällen? Lagg upp det så att det fungerar med dina träningsstider. Och kom ihåg att alltid varva träning, mat och vila.

En bra grundregel är att äta 2-4 timmar före träningen och så snart som möjligt efter avslutat pass. Ju längre tid det går mellan träning och mat desto längre tid tar återhämtningen.

Den som tränar hårt bör äta 6-8 g kolhydrater/kg kroppsvikt och dag. Det betyder att du bör äta 360-480 g kolhydrater/dag om du väger 60 kg, och 480-640 g om du väger 80 kg. Hur mycket mat det är ser du i rutan på sista sidan. Försök dricka 1-2 dl vätska var 15:e min under träningen.

Idrottarens tallriksmodell

Om du lägger upp maten enligt idrottarens tallriksmodell får du som orienterare automatiskt i dig rätt proportioner av de energigivande näringsämnena; kolhydrat, protein och fett.



Fyll halva tallriken med pasta/potatis/ris. Fördela andra halvan jämnt mellan kött/kyckling/fisk/ägg och grönsaker/rotfrukter. Drick vatten eller mjölk, ät alltid bröd till maten och avsluta med frukt eller annan efterrätt. Ta flera portioner om du behöver mer energi.

Vätska – viktigt för prestationen

Normalt behöver du 2-3 liter vätska/dag. Ungefär 1 liter får du genom maten, resten måste du dricka. När du

tränar eller tävlar går det åt ytterligare 1-2 liter/ timme. Har du inte tillräckligt med vätska i kroppen försämras snabbt din prestationsförmåga.

Börja redan vid frukosten med att fylla på ditt vätskeförråd med juice, mjölk och något glas vatten. Drick sedan vatten med jämna mellanrum under hela dagen. Detta är viktigt eftersom du inte hinner dricka lika mycket under träning eller tävling som du svettas bort. Ju högre temperatur och träningsintensitet, desto mer måste du dricka för att inte tappa tempo.

Ett enkelt knep för att få reda på hur mycket vätska du förlorar, är att väga dig före och efter ett träningspass. Då 1 kg vikt förlust motsvarar ungefär 1 liter vatten kan du lätt räkna ut hur mycket du bör dricka.

visste du att?

...det är enkelt att blanda sin egen sportdryck. Du behöver:

- 1 liter vatten
- 0,5 dl druvsocker
- 1 krm koksalt (NaCl)
- 1-2 msk koncentrerad juice eller saft

Blanda ut druvsocker och salt i vattnet. Tillsätt därefter juice eller saft.



Före kortdistanstävlingar

Dagarna innan du ska springa en kort, enstaka distans kan du följa samma kostråd som under träningsperioden. Dagen före tävlingen ska du vara noga med att dricka mycket vatten, för att bygga upp en vätskereserv. Eftersom du behöver mycket energi inför tävlingen bör du också planera in alla måltider i ditt dagsschema så att du inte missar någon måltid.

Före långdistans och flerdagstävling

Enligt docent Karin Piehl Aulin räcker kolhydratlagren i musklerna i 1-1,5 timme under relativt intensivt arbete. Ska du springa en lång distans eller tävla i flera dagar i rad, bör du därför göra kolhydratuppladdning, det vill säga äta 8-10 g kolhydrater/kg kroppsvikt dagarna innan tävlingen. Om du vill veta mer om hur en kolhydratuppladdning går till kan du besöka www.uppladdningen.nu eller beställa broschyren *Uppladdningen*. Adressen hittar du längst bak i foldern.

Tävlingsdagen - ladda med energi

Följ samma matrutiner som under träningen. Ät 3-4 timmar före tävlingen. Välj en kolhydratrik måltid, exempelvis pasta, potatis eller ris. Till det kan du äta kokt fisk, kyckling eller grönsaksgröta. Ät vitt bröd och grönsaker till maten. Och glöm inte bort att dricka mycket vatten.

Ät eller drick något 2 timmar före start, till exempel vitt bröd, en banan eller utspädd sportdryck. Mellanmålet höjer då blodsockernivån lagom till

start. Om du äter för tidigt hinner blodsockernivån sjunka vilket kan försämra din koncentrationsförmåga.

Undvik alltför fet, protein- och kostfiberrik mat under tävlingsdagen. Fett och protein fördröjer matsmältningen och fibrer kan oroa magen. Välj kokta grönsaker istället för råa och ljust bröd istället för fiberrikt.

Om du ska tävla mitt på dagen kan det vara bättre att äta ytterligare en frukost, exempelvis müsli eller gröt, istället för en tyngre lunchmåltid.

Tävlingen - nu gäller det

Under tävlingar som pågår längre tid än 40 minuter bör du dricka minst 1-2 dl vätska var 15-20 minut. Om du har gjort bra kostförberedelser före tävlingen är vatten den bästa drycken. Vid längre distanser kan sportdryck ge dig extra energi.

Efter tävling - kom snabbt i balans

Nu är dina muskler tömda på kolhydrater (glykogen) och vätskeförråden har minskat.

Du behöver mat, dryck och vila för att återhämta dig.

Det kan ta upp till 3 dagar innan glykogenlagren är återfyllda. För att påskynda återhämtningen måste du så snart som möjligt äta eller dricka något som innehåller kolhydrater. Det här är speciellt viktigt när du har tävlingar flera dagar i rad. Börja med en smörgås, en bulle eller en banan så fort du har kommit i mål. Drick sportdryck, vatten eller juice till. Ät sedan en kolhydratrik måltid, gärna pasta, inom 1-2 timmar.

Kolhydratinnehåll i några livsmedel

livsmedel	vikt	kolhydrater totalt*
pasta, okokt	1 portion/70 g	50 g
ris, okokt	1 portion/50 g	40 g
potatis	1 portion/200 g	33 g
basmüsli	1 portion/40 g	27 g
rågflingor	1 portion/40 g	24 g
havregryn	1 portion/35 g	22 g
vita bönor i tomatsås	1 portion/250 g	29 g
fullkornsbröd	1 skiva/35 g	16 g
vitt bröd	1 skiva/25 g	12 g
knäckebröd	1 skiva/12 g	8 g
banan	1 st/100 g	22 g

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelstabell: Kolhydrater (1996)
*) Kostfibrer ingår ej.

Resor till och från tävlingen

Resan kan fungera både som uppladdning och som återhämtning om den är bra planerad och har måltider inlagda på ordinarie mattider.

Försök att äta enligt Idrottens Tallriksmodell även om ni stannar på en vägkrog.

Du kan också ta med dig en stadig matsäck, exempelvis pastasallad, kalla pannkakor med sylt eller matiga mackor.

Är hemresan lång är det bäst att äta ett lagat mål mat innan du åker. Ju längre tid det går mellan aktivitet och mat desto längre tid tar återhämtningen. Kom ihåg att dricka mycket för att vätskebalansen så snabbt som möjligt ska återställas.

Träningsläger och hård träning

Under träningsläger och vid extremt hård träning ökar både intensitet och träningsmängd. För att orka med tempot och för att undvika skador är det viktigt att du inleder perioden fulladdad med muskelglykogen. Var därför noggrann med maten dagarna innan lägret. Här bredvid ser du exempel på en bra dagsmatsedel. Om du behöver mer energi kan du äta fler portioner eller lägga till några mellanmål.



Dagsmatsedel

Denna dagsmatsedel ger cirka 3000 kcal, 12,6 MJ och innehåller cirka 500 g kolhydrat.

FRUKOST

2 portioner havregrynsgröt (70 g gryn)
2 dl mjölk, sylt eller frukt
2 stycken grahamsbröd med bordsmargarin och ost (30 g) och paprika
1 skiva franskbröd med bordsmargarin
1 skiva hamburgerkött (15 g) och gurka
2 dl apelsinjuice
vatten

LUNCH

100 g stekt kycklingfilé eller 1/4 kyckling med ben
2 portioner (5 dl) kokt ris (100 g okokt)
2,5 dl grönsaksås typ ratatouille vitkålssallad (valfri mängd)
bröd, dryck
vatten

MIDDAG

2 portioner spaghetti (140 g okokt)
2 dl köttfärsås
sallad av morot, vitkål, majs (valfri mängd)
bröd, dryck
stekt äpple med glass
vatten

KVÄLLSMÅL

2 dl müsli med
2 dl fil eller mjölk
1 skiva hårt eller mjukt bröd med kaviar
plus någon grönsak
banan eller annan frukt

Måltidsförslag före och efter aktivitet

Gröt- eller müslimåltid.
Pasta med grönsaks-, köttfärs-, fisk-, eller ostsås.
Ris eller kokt potatis med kokt fisk och/eller någon säs.
Undvik starkt kryddade såser, de kan ge magbesvär.

visste du att?

DU MÅSTE ÄTA/DRICKA SÅ HÄR MYCKET FÖR ATT DU SKA FÅ I DIG 360 G RESPEKTIVE 640 G KOLHYDRATER.

● 360 gram kolhydrater:

1 portion havregrynsgröt
1 portion müsli
2 skivor hårt matbröd
6 skivor mjukt bröd
1 portion ris
1 portion blandade grönsaker
1,5 portion spaghetti
1 portion rivna morötter
1 banan
1 äpple
5 dl mjölk
2 glas juice

● 640 gram kolhydrater:

2 portioner havregrynsgröt
3 portioner müsli
3 skivor hårt matbröd
8 skivor mjukt bröd
2 portioner ris
1 portion blandade grönsaker
3 portioner spaghetti
1 portion rivna morötter
2 bananer
1 äpple
8 dl mjölk
3 glas juice

 Cerealia

VILL DU VETA MER OM KOLHYDRATUPPLADDNING ELLER FÅ RECEPT PÅ BRA MATRÄTTER SOM PASSAR DIG SOM IDROTTAR? BESÖK WWW.UPPLADDNINGEN.NU ELLER BESTÄLL BRÖSCHYREN UPPLADDNINGEN. SKRIV TILL UPPLADDNINGEN, CEREALIA AB, 153 81 JÄRNA. ELLER FAXA DIN BESTÄLLNING TILL 08-519 789 65.

