

# Idrottsnutrition: Tävlingsprepp och tävlingsdag del 3

**Emma Lindblom**

Emma.Lindblom@rfsisu.se  
IOC Sport Nutrition Diploma  
Registered Dietitian, USA  
Leg. dietist  
Master: Exercise Science/Physiology  
Post bacc: Nutrition

1

## Idrottsnutritionsutbildning:

Kl. 20.00-21.30; föreläsning + frågor.

- 1) Tisdag 24 okt:**  
Idrottsnutrition – grunderna till bra träning och hälsa.
- 2) Tisdag 14 nov :**  
Idrottsnutrition – timing och måltidsplanering.
- 3) Tisdag 16 april:**  
Idrottsnutrition – tävlingsprepp och tävlingsdag.

2

## Tänk till, sen första "träffen" ...

- Gör du "aktiva matval"?
- Planerar du din mat?
- Äter du varierat?
- Känner du igen tecken på ev. energibrist?
- Har du ökat träningsmängd?
  - Justerat återhämtning? Sömn? Matintag?

3

## Sen sist...

Gör en måltidsplanering för dina dagar.

Anpassa dina måltider efter skola, träning och andra åtaganden.

4

**Det DU gör varje dag leder till att du är redo på tävlingsdagen!**

**DU måste hitta det som passar dig!**

5

## Helhet och balans

**DU måste prioritera!**

**Den hållbara idrottaren**

On-Court Physical Demands and Physiological Aspects in Elite Team Handball 2018. Lars Böjens Michalsik In book: Handball Sports Medicine, pp.15-33

6

## Bra vanor i vardagen hjälper

**Ergogena tillskott**

- Kolhydrater:
  - Lätt träning 3-5 g/kg kroppsvikt/dag
  - Medel träning 5-7 g/kg/dag (1hr/dag)
  - Hög 6-10 g/kg/dag (1-3hr/dag)
  - Tung: 8-12+ g/kg/dag (4-5hr/dag)

**Idrottsnäring**

- Åt alla dina måltider
- Drink regelbundet
- Sov
- Träna rätt
- Känn efter
- PLANERA

**Balanserad**

**Energi**

**Näring**

**Vätskebalans**

7

## Vad ska du tänka på?

Tävling – hitta rutiner  
Skriv ned.  
Gör samma.

Hela tiden	Runt träning	Lär känna kroppen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Återhämtning sker hela tiden (inte bara på vilodagen)</li> <li>• Varje dygn               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sömn</li> <li>– Mat (pyramiden)</li> <li>– Ni har inte råd att slarva.</li> <li>– Träning</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Väl förberedd.</li> <li>• Förändrad träningsbelastning</li> <li>• Kolhydrater under träning.               <ul style="list-style-type: none"> <li>– 30-60g/hr</li> </ul> </li> <li>• Protein: 0,3g/kg och måltid</li> <li>• Återhämtningsmål?               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kolhydrater + protein efter träning</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energi (kcal)</li> <li>• Trött?               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Energi trött eller trött trött</li> </ul> </li> <li>• Tom?</li> <li>• Orkar du träning...skola/jobb..vardag?</li> <li>• Dålig träning/tävling?</li> <li>• Återhämtad?</li> </ul>

8

## Tävlingsdagar och resa

**Resa**  
Bil/flyg  
Lång resa/några timmar

**Tävlingsdag**  
Att tänka på?

**Återhämtning?**  
Flera tävlingsdag eller dagarna efter varandra

**Timing**  
Hur planerar du dina måltider?  
- ta med mat? förvaring/ tillagning

**Svårt att äta?**  
Nervös? Ingen aptit?

**Trassel mage?**

**Fibrer**  
Fett  
Koffein  
sportdryck

**Restaurangmat/hotellfrukost**

**Koffein/bikarbonat/**

**Vad är svårt?**  
Vad fungerar bra?  
Vad kan man förbereda?  
Vad händer om planen spricker?

**ÖVA, PLANERA, ANALYSERA, JUSTERA**

9

## Tävlingar

- Prova inget nytt
- Planera
- Ta med matsäck
- Ge kroppen bra energi
- Bra tävlingsmat.

10

## Resdagen...planera

- Utmaningar?
- Lång dag
  - Bra dagen före mat?
- Planera
  - Mat och rörelse stopp
- Ta med mat och vätska!
  - Till resa och tävling
  - Förslag: Matlåda, mackor, tunnbrödrullar, bars (vilken typ), gröt + varm vatten
  - Resegodis?
  - Flyg/tåg

11

## Tävlingsdag gör vad du är van vid och har testat innan

- ✓ Planera dina måltider.
  - ✓ Uppladdning
  - ✓ Under (behövs kolhydrater?)
  - ✓ Återhämtning
- ✓ Använd livsmedel du är van med.
- ✓ Välj främst kolhydratiska livsmedel samt tillräckligt med vätska.
- ✓ 3-4 timmar innan start, ät en balanserad måltid.
- ✓ 1 timme innan ät något kolhydratrikt. Undvik mycket fett och fibrer.
- ✓ Prova på träning.
- ✓ Gör bra val när kroppen ska prestera som bäst.

12

### Matstrategi under tävlingar (individanpassa och öva)

- 2-3 dagar innan: mat som inte stannar i tarmen; ↓ fiber, fet mat.
- 3-4 timmar innan: balanserad kolhydratrik måltid (1g KH/kg kroppsvikt, 0,3 g P/kg kroppsvikt)
- 60 - 90 min innan; 0,5-1g KH/kg kroppsvikt
- Munsköj direkt innan start (eller tex vid straff)
- Ev. prestationshöjande medel.
- Återhämningsmål; vätska, kolhydrater: 1g/kg kroppsvikt samt protein ca 20 g.

13



14

### Du behöver ca 18 - 25 gram protein per måltid

- 100 gram kött/kyckling/fisk
  - 2 dl köttfärs
  - Ca 300 gram tofu
  - 170 gram quorn
  - 150 gram oumph
  - 4 dl blandade bönor
  - 250 gram linser
  - 200 gram sojabönor
  - ca 2 dl cashew nötter
  - 4 ägg
  - 7 dl komjölk
  - Knappt 2 dl mandlar
  - 1,5 dl pumpafrön
  - 3 dl soja dryck ca 10 gram - varierar
  - OBS! havremjolk etc har oftast låg proteinhalt
- Kombinera olika produkter**
- 180 gram kokt ris innehåller ca 5 gram protein.
  - 115 gram kokt quinoa ca 5 gram protein
  - 170 gram kokt pasta ca 7 gram protein
  - 140 gram kokt bulgur ca 6 gram protein
  - 1 portion havregrynsgröt ca 5 gram protein

15

### 2-3 dagar innan tävling (lättare känsla)

- Välj**
- Ljust bröd, vanlig pasta, vitt ris, potatis utan skal, flingor med låg fiberhalt
  - Kokade grönsaker utan skal - överkonsumera inte
  - Sallad och liknande
  - Frukt utan kärnor/skal; banan/melon
  - Vit fisk, ägg, kyckling vitt kött, tofu
  - Lätta mejeriprodukter - överkonsumera inte
  - Juice utan fruktött
- Undvik**
- Fiberrika livsmedel
  - Ost, yoghurt som innehåller frukt eller frön
  - Feta produkter och mejeriprodukter med hög fetthalt
  - Råa grönsaker
  - Rött kött eller kött med hög fetthalt
  - Bönor/ärter
  - Torkad frukt
  - Nötter/frön/kokos
  - Kryddstark mat
- Är du känslig mot något – undvik det.

16

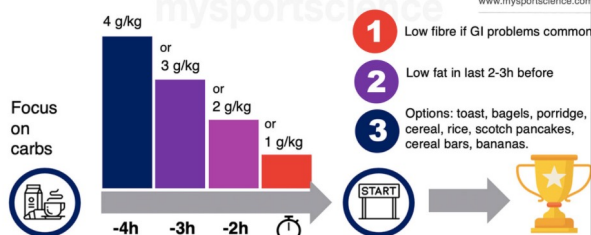
### Exempel mat (mängd varierar naturligtvis, och kom ihåg det här är ett exempel).

- Frukost: havregrynsgröt (inga frön i, ej fiber) med banan + tex äppelmos slät (utan skal) + mjölk, ljust bröd med ägg + juice utan fruktött.
- Lunch: vitt ris med kyckling eller vit fisk, grön sallad/kokta grönsaker
- Mellanmål: fil + flingor (undvik mycket nötter/frön) + vitt bröd med pålägg
- (Återhämningsmål: drickyoghurt + banan)
- Middag: pasta med kyckling eller vit fisk, grönsallad.
- Kvällsmål: fil + flingor (undvik mycket nötter/frön) eller havregrynsgröt (ej fiber) + vitt bröd med pålägg.

17

### Breakfast before competition

Size meal depends on time to digest



18

## Uppladdning – inför tävling

- 3-4 tim före:  
minst 1 g kolhydrat/kg kroppsvikt  
+ 20 g protein + fett.
- Kort före (inom 60 min):  
0,5-1 g kolhydrat/kg kroppsvikt,  
lite protein. Undvik större  
mängder fett & fiber.



19

## Timing: under träning/tävling

**Träningspass upp till en timme:**  
Drick vatten (vätskebalans)  
Äta/drick kolhydrater (30-60 g/timme)

**Vätska eller mat?**  
Båda ok (individuellt), lättsmält  
Mat kan påverka mage/tarm negativt

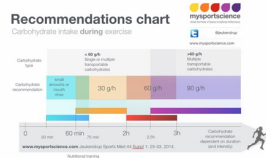
Banan/ljust bröd/torkad frukt/ juice/saft  
Energibar/gel/sportdryck  
**Prova allt på träning innan tävling**  
(gärna tävlingslikträning)



20

## Under träning/tävling

Duration of exercise	Amount of carbohydrate needed	Recommended type of carbohydrate	Additional recommendation
30-95 minutes	Small amounts or mouth-rinse	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
1-2 hours	30 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
2-3 hours	60 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training highly recommended
> 2.5 hours	90 g/hour	ONLY multiple-transportable carbohydrates	Nutritional training essential



21

## Under träning/tävling

Livsmedel	Mängd kolhydrater
1 banan	ca 23 g
1 dl russin	ca 40 g
3 dl blåbärssoppa	ca 35 g
4 dl saft	ca 30 g
5 dadlar	ca 30 g
2 brödkivor (typ formfranska)	ca 24 g
Sportdryck/gel etc.	se förpackningen

Burke, Louise & Hawley, John. (2018). Swifter, higher, stronger: What's on the menu?. Science. 362: 781-787.

22

## Om magen krånglar ...

Prova

- Prova allt på träning.
- Flytande föda (smoothie)
- Värm upp ordentligt
- "träna magen"

Undvik:

- Mycket fibrer
- Fet mat
- Kaffe
- Stark mat



Training the gut



The gut is extremely adaptable Jukerendrup Training the gut for athletes. Sports Medicine 2017

- > **Födoämnesallergi?**
- > **"Tävlingsmage"**



- 1 Improved gastric emptying
- 2 Improved intestinal absorption
- 3 Improved stomach comfort
- 4 Reduction of GI problems

23

## Tips att få dig vätska

- Öva att dricka under träning
- Drick ofta
- Vänta inte tills du är törstig
- Ta med vattenflaska
- En munfull kan räcka om du dricker ofta
- Väg dig före och efter träning/tävling.
- Att hålla vatten över dig sänker inte din kroppstemperatur.
- Man behöver också salter – lite salt i vattnet optimerar upptaget
- Har du svårt att dricka vatten – prova en sportdryck eller smaksatt vatten





24

### Återhämtningsmål (åh)

- Dubbla pass
- Energibrist
- 2 tim. till måltid
- Tuff tränings/tävlingsperiod
- Immunförsvar

✓ Kolhydrater: 1 -1,2 g/kg kroppsvikt  
 ✓ Protein: 15-25 g eller 0,3 g/kg kroppsvikt

↓ fiber/fett

26

### Efter träning: återhämtningsmål

- Banan/ litet paket russin + 1 stort glas mjölk
- 3,5 dl drickyoghurt + 1 banan eller russin
- 2 hönökakor med ost + 3 dl mjölk
- Ett stort glas nypon/blåbärssoppa + 1 dl keso/kvarg
- Smoothie med extra havregryn





27




29

### Supplement decision chart

mysportscience  
@jokandup  
www.mysportscience.com

Is the athlete ready for supplement use?	NO
Should I use this supplement? Is there evidence?	NO
Is the supplement effective in my event?	NO
Is it safe to use?	NO
Does the supplement come from a reliable source?	NO
Try it out. Are the findings positive?	NO
Are the results consistently positive?	NO
	<b>CONSIDER</b>
	<b>DON'T USE</b>



30

### Ergogena/prestationshöjande preparat

**Koffein**

**Kreatin**

**Nitrat**

**Bikarbonat**

**Beta alanin**



32

### Ron Maughan's Rules of Dietary Supplements for Athletes

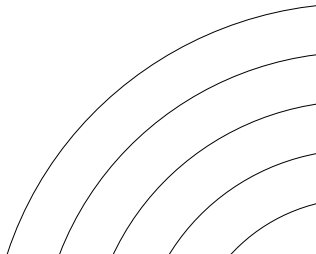
- If it works, it's probably banned
- If it's not banned, then it probably doesn't work.
- There may be some exceptions.



33

### Hitta din pusselbit att jobba med

- Sova mer?
- Mellis?
- Skolmaten?
- Komma ihåg återhämtningsmål?
- Äta under träning?
- Planera tävlingsdagen?
- Lära dig laga mat?




37

### Sammanfattning: vad bör DU tänka på?

**Börja göra aktiva mat/dryckesval**  
**Tänk till!**  
**Lägg ditt idrottspussel**  
**Det spelar roll 😊**

38

Tack!  
[Emma.Lindblom@rfsisu.se](mailto:Emma.Lindblom@rfsisu.se)



39