



2021-09-26

Hur förbereder jag mig inför träning och match?

Jonas Larsson och Linda Bengtsson

Fråga till er

Vilka
energikällor har
vi?



Vilka energikällor har vi?

KOLHYDRATER



FETT

ATP

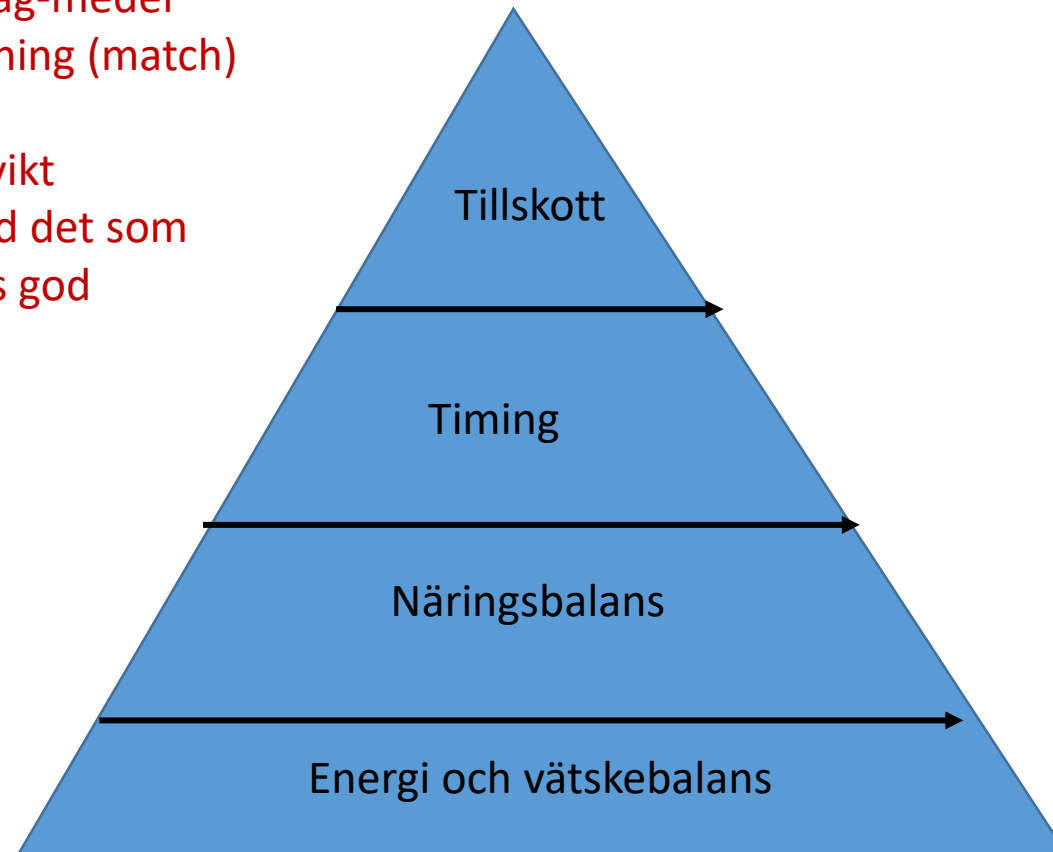
Adenosintrifosfat

CRP

Kreatinfosfat

Idrottsnutrition

Kolhydrater 5-7 g / kg kroppsvikt låg-medel
6-10 g / kg kroppsvikt vid hård träning (match)
Kostfiber 25-35 g dag
Protein cirka 1,6 – 2 g / kg kroppsvikt
Fett aldrig under 20E%, fyll på med det som
kvar när ovanstående är fyllt – obs god
kvalité



Fråga till er – likheter skillnader mellan dessa två?



Kolhydrater

Snabba kolhydrater (inte det bästa valet)

- Socker
- Godis
- Vitt bröd
- Snabb ris
- Snabb pasta



Långsamma kolhydrater (bättre val)

- Fullkornsris
- Fullkornspasta (kottid mer än 10 min)
- Havregryn
- Grovt bröd







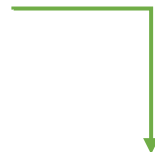



- Potatis beror på hur den tillagas

Kroppens förbränning

1. K_{olhydrat}
2. P_{rotein}
3. F_{ett}

1. K
2. P
3. F →

1. K 
2. P 
3. F  → 

1. K 
2. P 
3. F →  Syre (träning) 

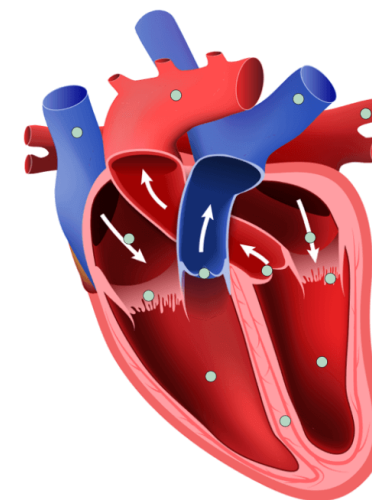
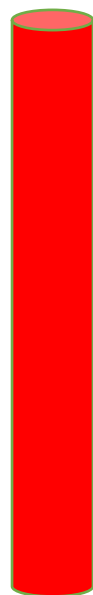
Kroppens energi

Lagring i muskler

1g kolhydrater – 3g H₂O



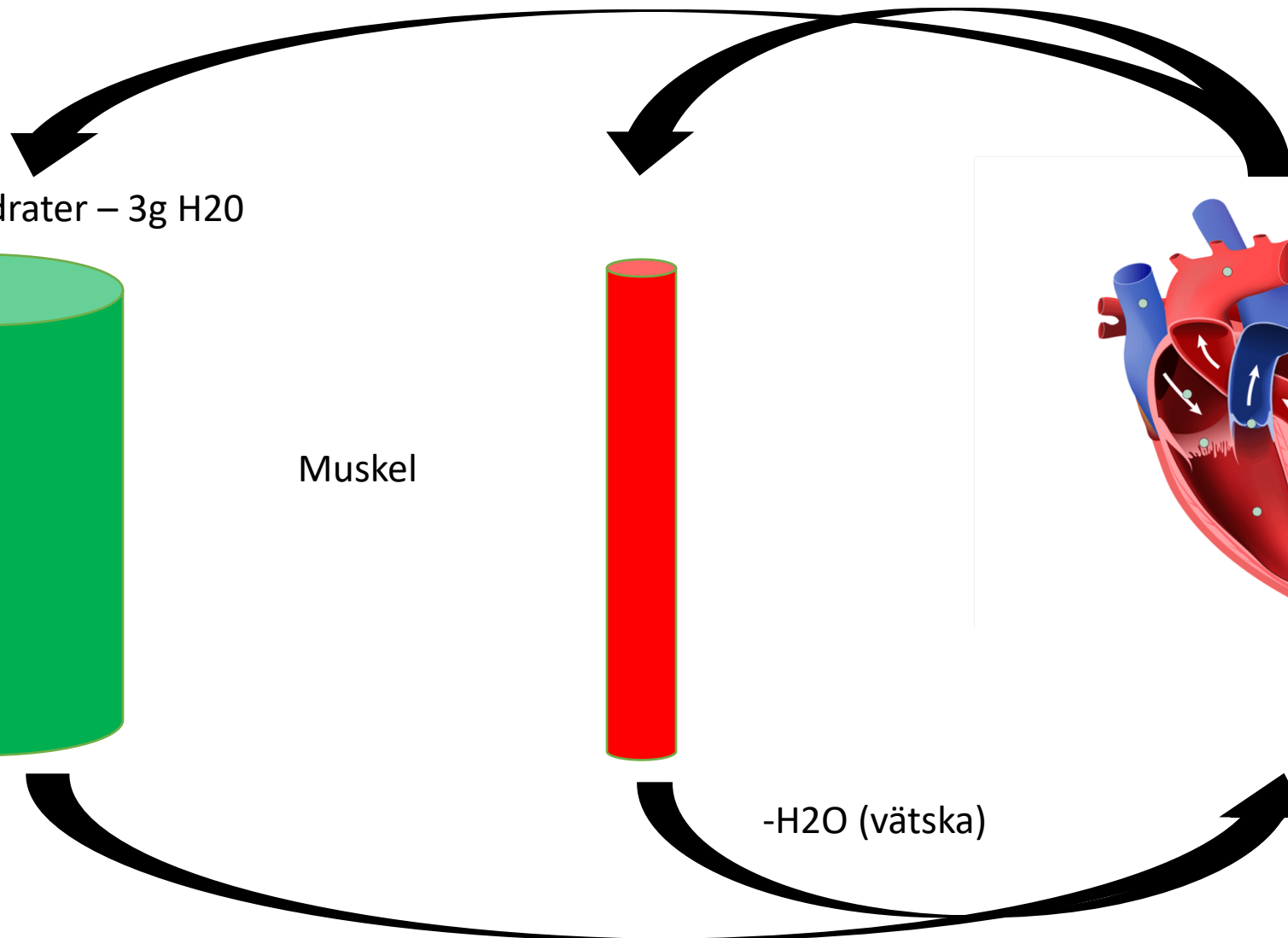
Muskel



Hjärta

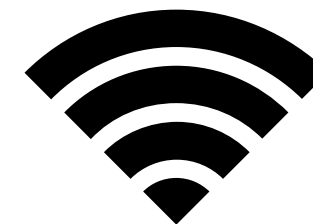
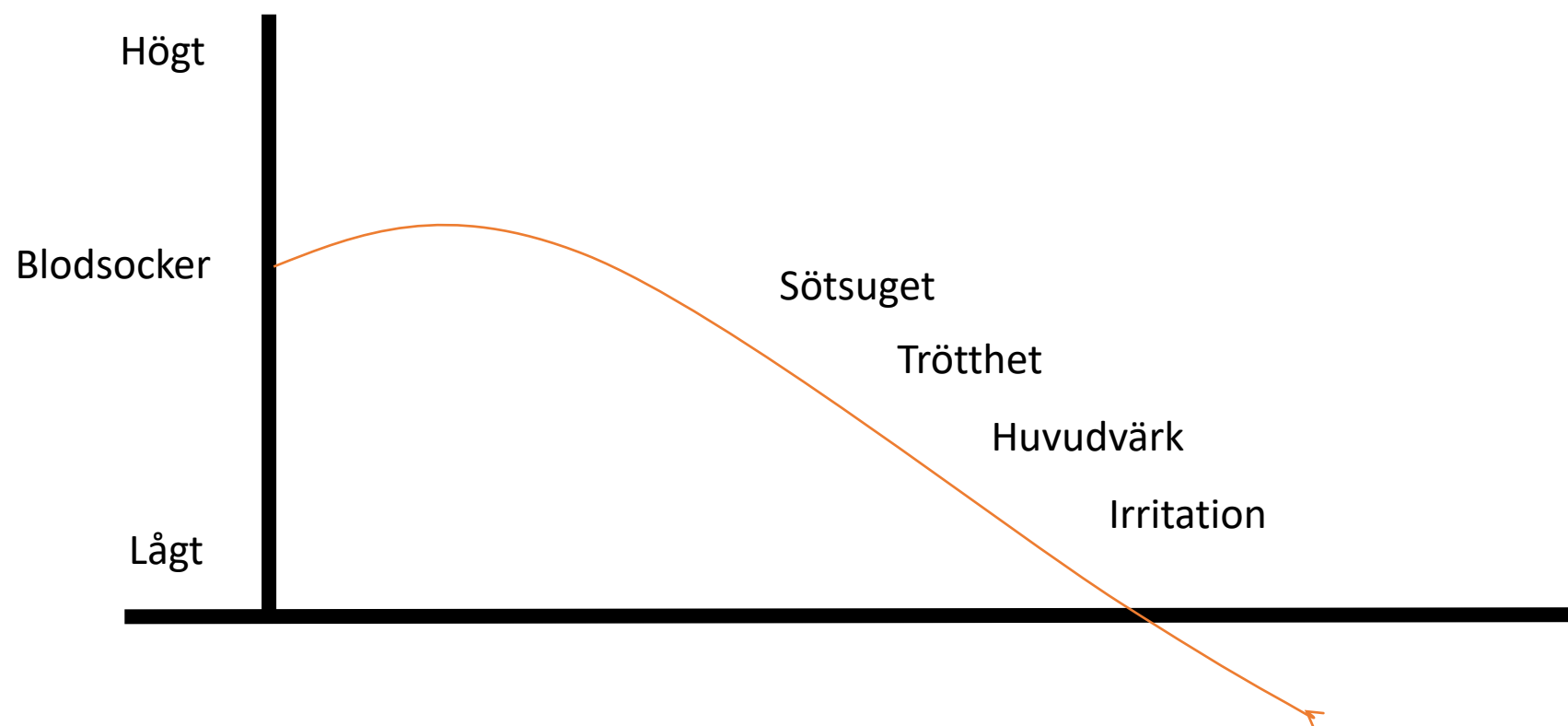
10-15 slag extra/min

-H₂O (vätska)

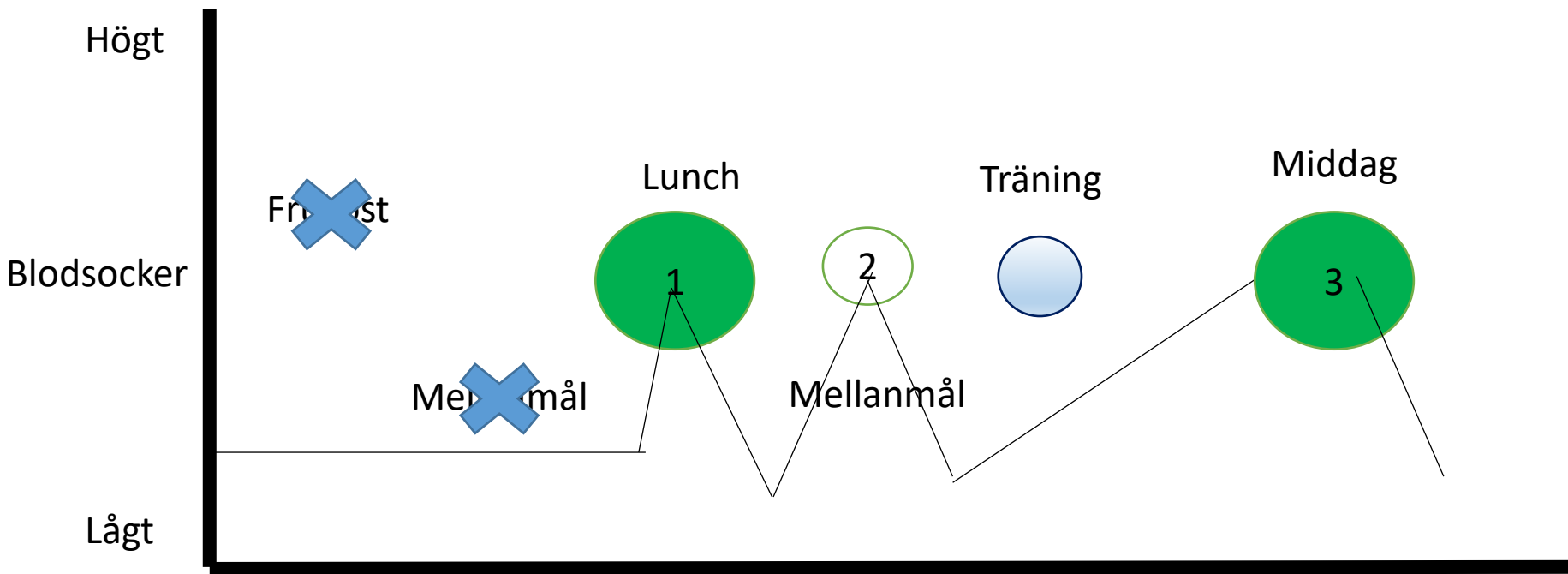


Blodsocker

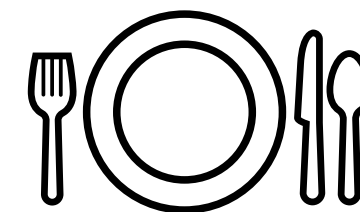
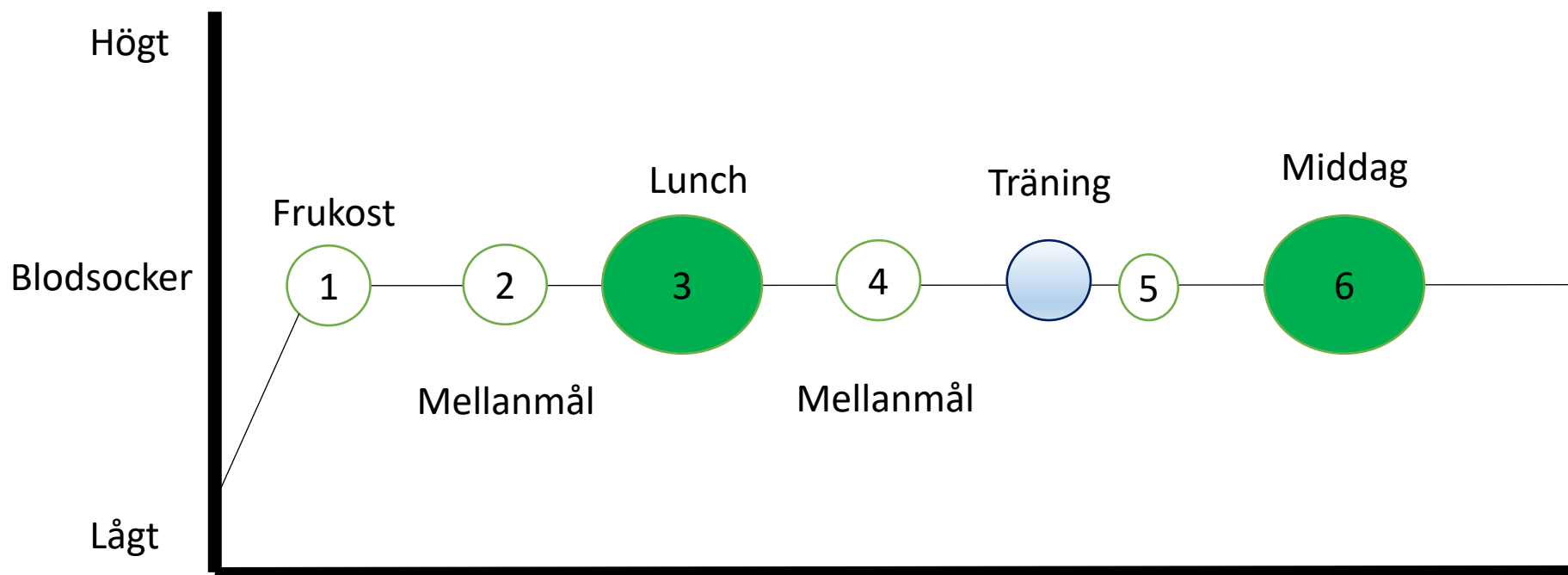
signaler från kroppen



En dålig dag Blodsockret



En bra dag Blodsockret



Protein

Mer av fågel och fisk mindre av mittemellan



Mättat fett



Omättat fett



Fett



Vätska

Frågor till er

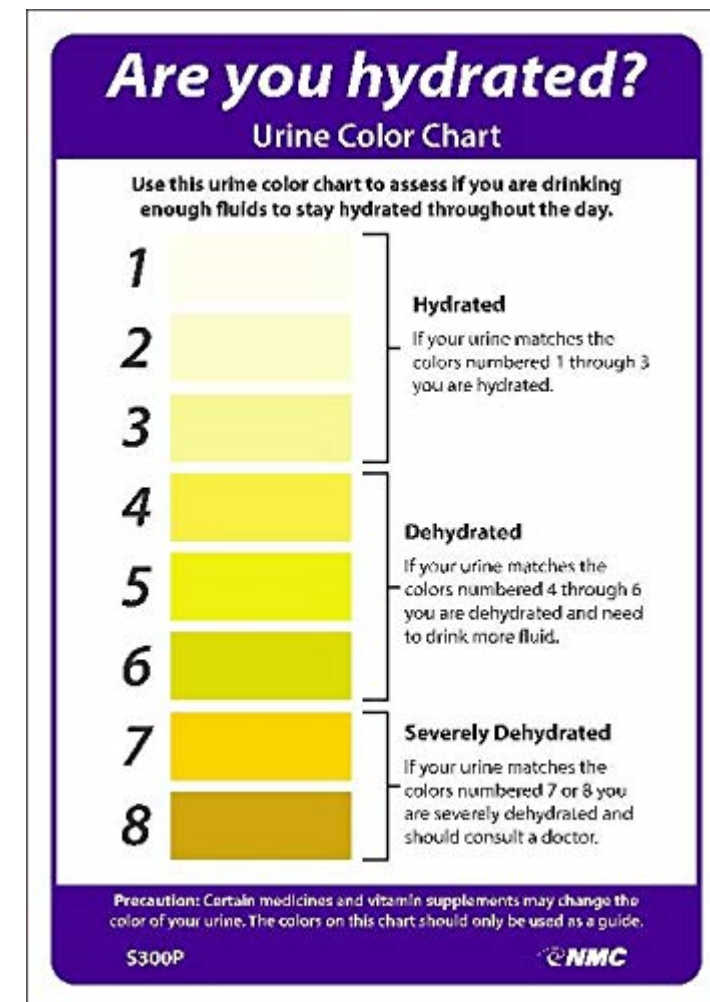
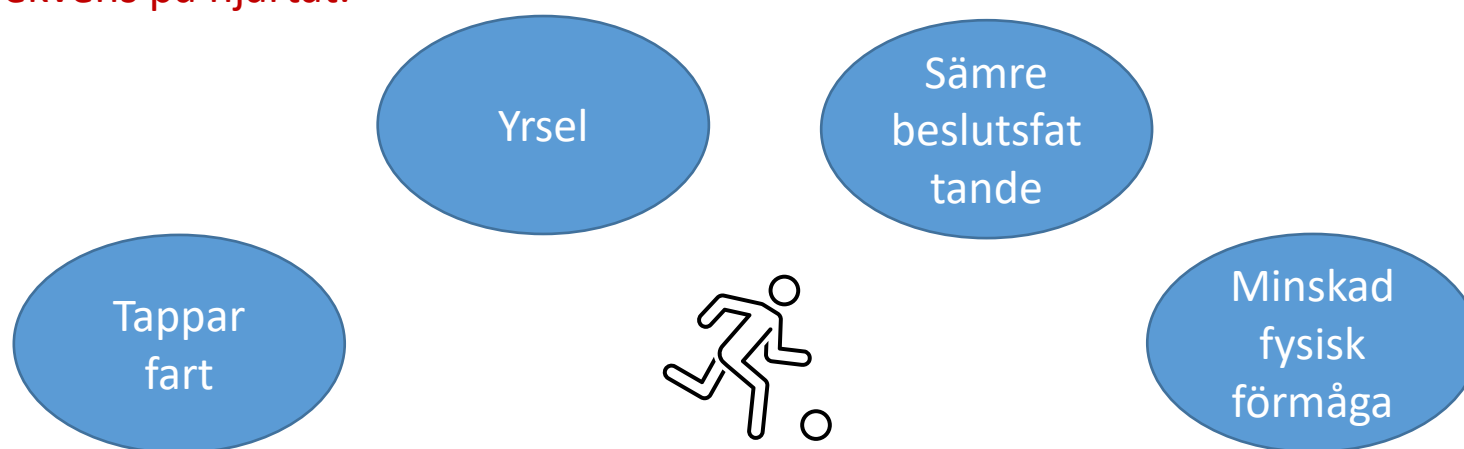
- Varför är det viktigt?
- Tecken på vätskebrist?

Vätska

Tecken på vätskebrist?

För att kunna behålla prestationsnivån på träning eller match är det viktigt att DU kan säkerställa att du har fått i dig tillräckligt med vätska. Se tabell

Har vi inte fått i oss tillräckligt med vätska ger det oss mindre möjlighet att svettas vilket leder till ökad kroppsvärme, vilket senare leder till sämre slagvolym och slagfrekvens på hjärtat.

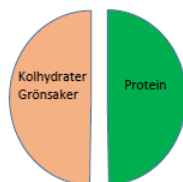


Resorb (vätskeersättning) rekommenderas vid sommarträning, värmeskillnader

Exempel på frukost, mellanmål, lunch, middag

BRÄNSLE

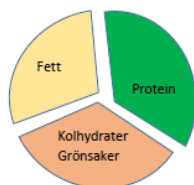
MATCHDAG -1



Frukost	
Måltider	Mat att fokusera på
Ägg	Havre, müsli
Proteingröt	Banan, bär, äpple
Banan-bär protein smoothies	Ägg
Lax och ägg på toast	Kvalitetsbröd (råg, fullkorn)
Musli och yoghurt + bär	Lax, kyckling, skinka
Lunch och kvällsmat	
Måltider	Mat att fokusera på
Kryddig lax med quinoa	Magert kött och kvalitetsfisk
Turkiska köttbullar med grönsaker	Näringsstäta kolhydrater (potatis, sötpotatis, pasta, ris, quinoa, linser)
Kyckling med sötpotatis och spenat	Färgglada grönsaker (alltid en grön grönsak)
Biff ravioli med tomatås	1 förberedd sallad (paleostil) och 1 förberedd pastarätt – lax nicoise, Ceasarsallad / penne arribiata, kyckling
Jerk chicken med ris och örter	Individuella sallader (gör dina egna, alltid med grönsaker och protein)
Sushi	Fräscha såser (humus, grekisk yoghurt & Koriander dressing)
Rostbiff med sötpotatis	Säsongspanter
Kryddig vegetabilisk soppa	Höghydrolytbaserade soppor
Thai sweet potato soup	Kryddor och örter som används i matlagning

ÅTERFYLLNING

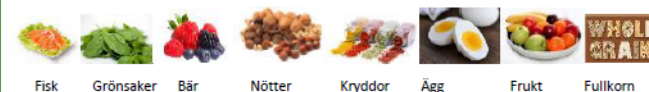
MATCHDAG +1



Frukost	
Måltider	Mat att fokusera på
Ägg – omelett, pocherade, röra	Ägg
Proteingröt	Bär
Yoghurt + nätter+ bär	Skyr yoghurt
Protein shake	Havre / müsli
Smoothies – avokado + protein	Lax, kyckling, skinka
Lunch och kvällsmat	
Måltider	Mat att fokusera på
Kryddig lax med avokadosallad	Magert kött och kvalitetsfisk
Biff med svarta bönor	Kolhydrater med mycket fibrer (squash, sötpotatis, baljfrukter, brunt ris, quinoa, linser)
Kyckling med sötpotatis och spenat	Färgglada kokta grönsaker (alltid en grön grönsak)
Örtbakad torsk med grönsaker	2 förberedda sallader (paleostil) – lax nicoise, Ceasarsallad / penne arribiata, kyckling och svamp
Jerk chicken med ris och örter	Individuella sallader (gör dina egna, alltid med grönsaker och protein)
Buddha bowl	Fräscha såser (humus, grekisk yoghurt & Koriander dressing)
Chicken skeweres med satav sås	Säsongspanter mycket örter och kryddor
Kokosnöt och broccolisoppa	Höghydrolytbaserade soppor

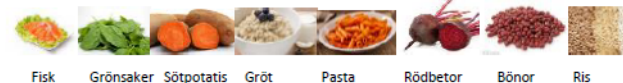
MAT SOM DU KAN ÄTA VARJE DAG

Fulla av näringsämnen som stödjer prestationen och återhämtningen



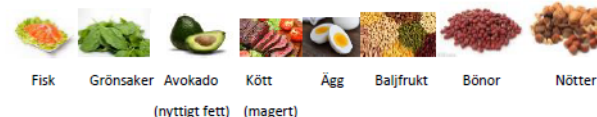
MAT FÖR BRÄNSLE

Lägg till mer av dessa matvaror vid dagar med HÅRD träning och DAGEN FÖRE match. Denna mat håller energinivåerna och fyller på förråden inför match och träning



MAT FÖR PÅFYLLNING

Lägg till mer av dessa matvaror dagar med LÄTT TRÄNING ELLER ÅTERHÄMTNING. Denna mat håller energinivåerna och fyller på förråden inför match och träning



Timing

- Energibalans
- Näringsbalans
- Vätskebalans
- Timing? 
- Måltidsschema?
- BALANS och prioritera




Måltidsordning

- 07.00 Frukost
- 09.30 Mellanmål
- 12.00 Lunch
- 15.00 Mellanmål
- 17.30 Träning
- 19.30 Återhämningsmål
- 20.30 Middag

- Koncentration
- Blodsocker
- Humör
- Muskelmassa
- Prestation

- ▶ Täcka energibehovet
- ▶ Täcka näringsbehovet
- ▶ Ge mättnad
- ▶ Ge energi till träning vardag
- ▶ Hjälpa återhämtning
- ▶ Vara goda



TRÄNING

KOLHYDRATER

3-8 gram per kg kroppsvikt och dag.

Beror på träningsupplägg, schema och spelarens individuella mål.

PROTEINER

1,6-2,2 gram per kg kroppsvikt och dag

Växtbaserat protein kan användas men kräver större intag för samma effekt på muskelproteinsyntes jämfört med mejeriprodukter och animalier.

FETTER

25-30% av energiintaget bör komma från fetter.

Med tanke på bristande evidens på LCHF och ketogena dieter för fotbollsspelare så rekommenderas dessa inte.

KALCIUM

>700 mg per dag. Mejeriprodukter är huvudkällan för kalcium men det finns också i bladgrönsaker, nötter och sojaböner.

D-VITAMIN

Rimligt för fotbollsspelare att sikta på serum 25(OH)D-koncentrationer på minst 75 nmol/L. Vid D-vitaminbrist, intag 2000 IE/dag.

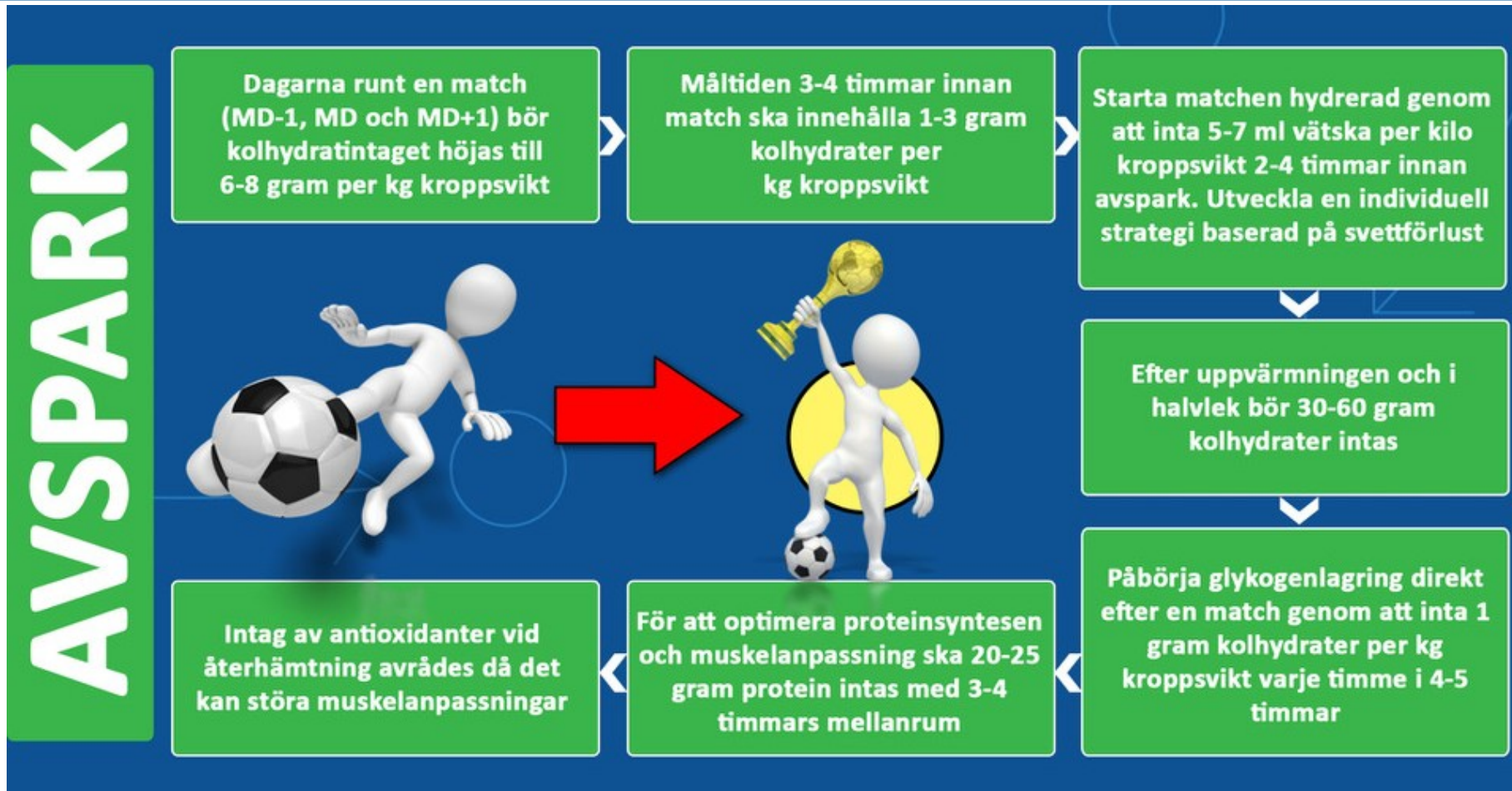
JÄRN

Järnnivåer bör testas regelbundet. Bör konsumeras från biotillgängliga källor (kött, skaldjur). Undvik livsmedel som hämmar järnabsorbering (te, kaffe) runt måltiderna.

Consensus statement

UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research

James Collins,^{1,2} Ronald John Maughan,³ Michael Gleeson,⁴ Johann Bilsborough,^{5,6}
Asker Jeukendrup,^{4,7} James P Morton,⁸ S M Phillips,⁹ Lawrence Armstrong,¹⁰
Louise M Burke,¹¹ Graeme L Close,¹² Rob Duffield,¹³ Flavia Meyer,¹⁴
Enette Larson-Meyer,¹³ Julien Louis,¹⁵ Daniel Medina,¹⁴ Benjamin T Wall,¹⁷ Beatriz Boulosa,¹⁸
Ian Rollo,^{4,16} Jorunn Sundgot-Borgen,¹⁵ Peter Res,²⁰ Mario Bizzini,²²
M Cowie,^{26,27} Michel D'Hooghe,^{27,28}
Youillamoz,³¹



Consensus statement
UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research

James Collins,^{1,2} Ronald John Maughan,³ Michael Gleeson,⁴ Johann Bilsborough,^{5,6}
Andrup,^{4,7} James P Morton,⁸ S M Phillips,⁹ Lawrence Armstrong,¹⁰
Rob Duffield,¹¹ 5,12
13
14
15
16
17
18
19

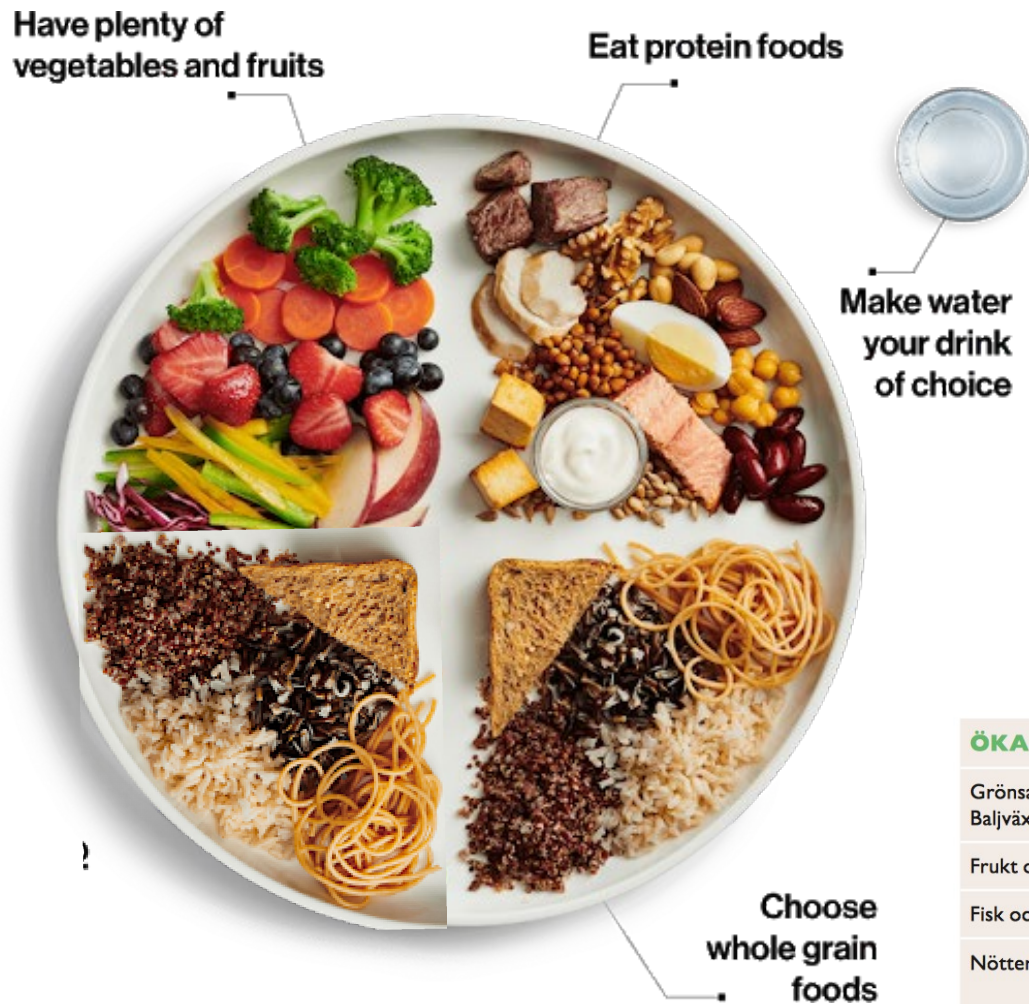
Hur gör jag? Prioritering

- Tillräckligt med energi **MAT**
- **Planering – vad behöver just DU prioritera**
- Kostdagbok tors-lör för att se ditt faktiska intag.
- Experiment- lägg till ett mellanmål under en månads tid



KOST - "DO THE BASICS RIGHT" - BYGGAMAT

VILODAG / TRÄNINGSDAG / MATCHDAG?

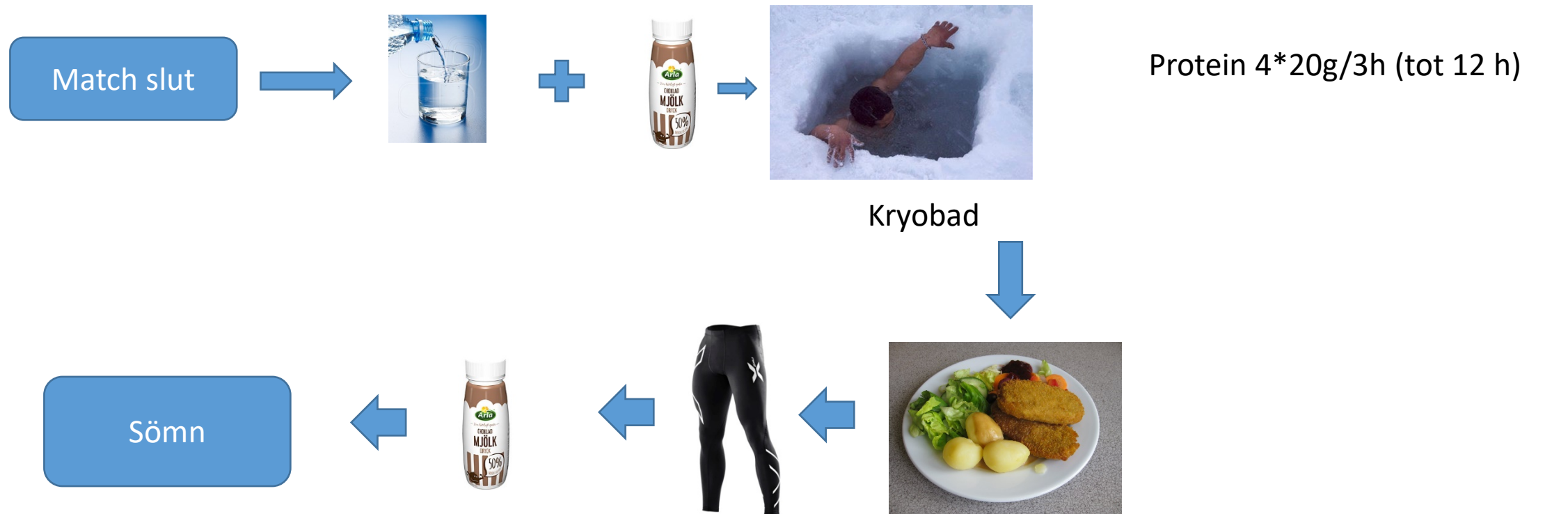


NNR 2012

ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/sikat mjöl →	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter →	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter →	Salt Alkohol
Nötter och frön	Spannmåls- produkter av fullkorn	
	Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter	
	Magra mejeri- produkter	

Strategier för återhämtning efter match och träning

Praktiska guidelines återhämtning efter match och träning



Protein 4*20g/3h (tot 12 h)

Kryobad

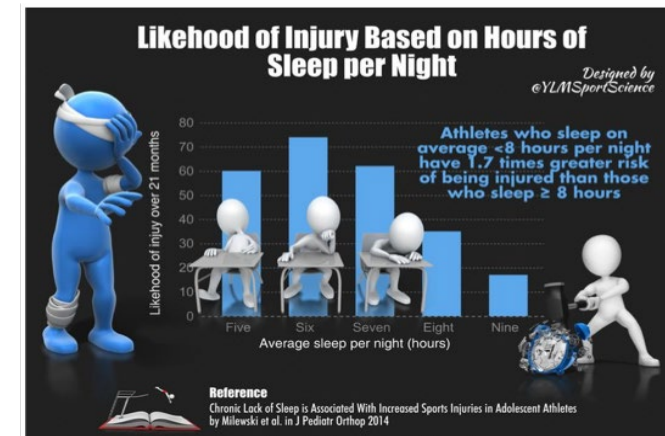
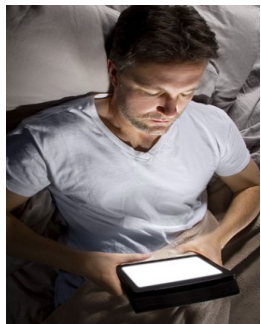
CHO 0-4 h efter match 1-1,2 g/kg om
Kort tid mellan matcher/träning

Sömn

Hur kan sömnbrist påverka din prestationsförmåga?

Sömn

- Viktigt att implementera metoder som förbättrar sömnkvaliteten (Swinbourne, et al. 2016. EJSS)
- Ta bort störande element som mobil – padda m.m.
- Använd solglas som filtrerar bort kortvåg efter matchen t ex buss eller på flygplatsen (Nédélec et al. 2015. Sports medicine).
- Proppar sovmask?
- Ta en power-nap tidig eftermiddag och inte på morgonen eller kvällen (Nédélec et al. 2015. Sports medicine). Ta en kopp kaffe precis innan powernapen ställ klockan på 15-20 minuter, vakna när alarmet går.



Light from Smartphones & Tablets Can Delay Sleep

Designed by @YLMSportScience



In this study, 13 individuals used self-luminous tablets to read, play games, and watch movies before going to bed

Melatonin is a hormone produced by the pineal gland at night and under conditions of darkness in both diurnal and nocturnal species. It is a "timing messenger," signaling nighttime information throughout the body. Exposure to light at night, especially short-wavelength, bluer light, can slow or even cease nocturnal melatonin production

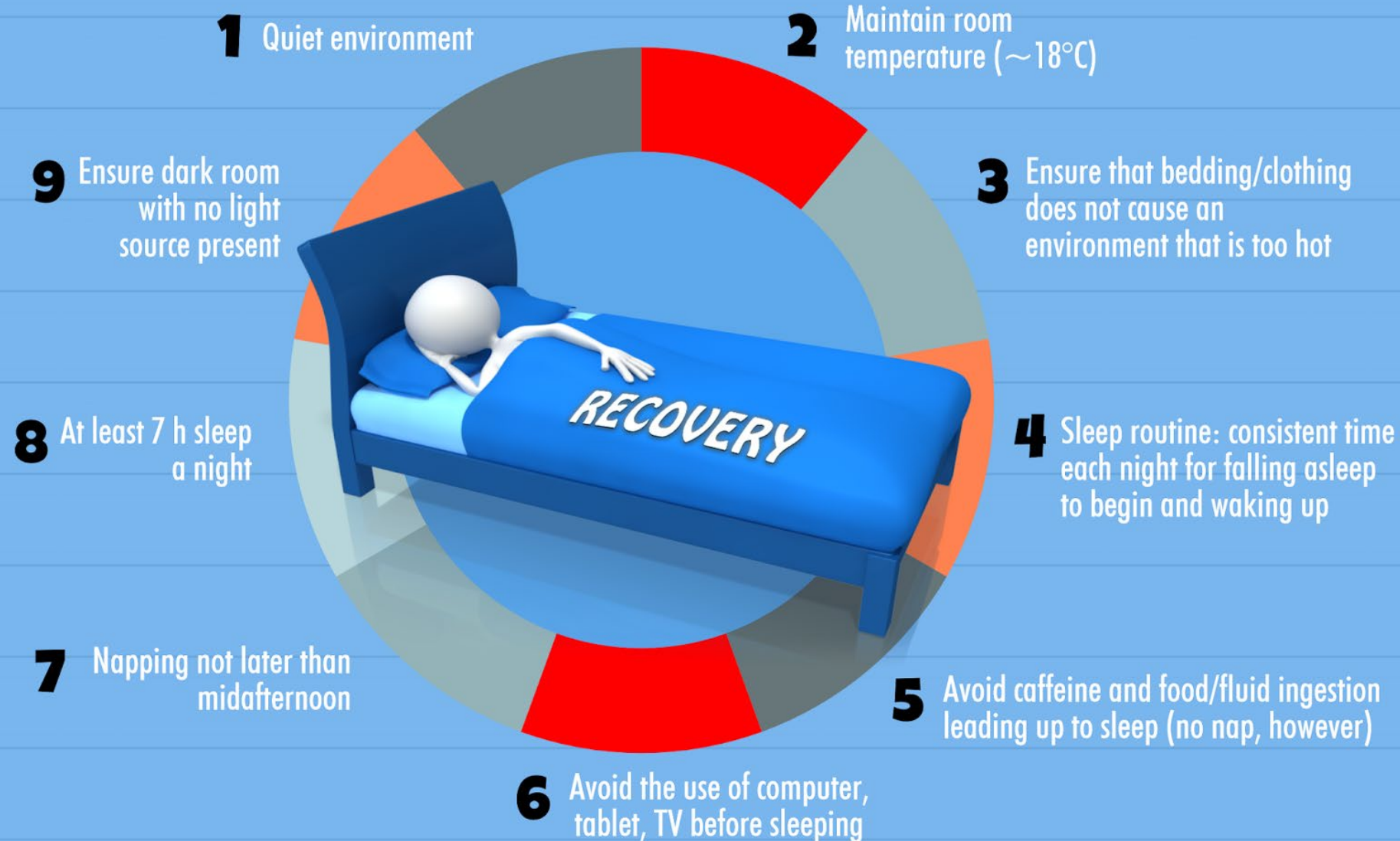
"Our study shows that a 2-hour exposure to light from self-luminous electronic displays can suppress melatonin by about 22%. Stimulating the human circadian system to this level may affect sleep in those using the devices prior to bedtime"

Mariana Figueiro, PhD



Reference
Figueiro et al. Applied Ergonomics, 2012 & www.lrc.rpi.edu

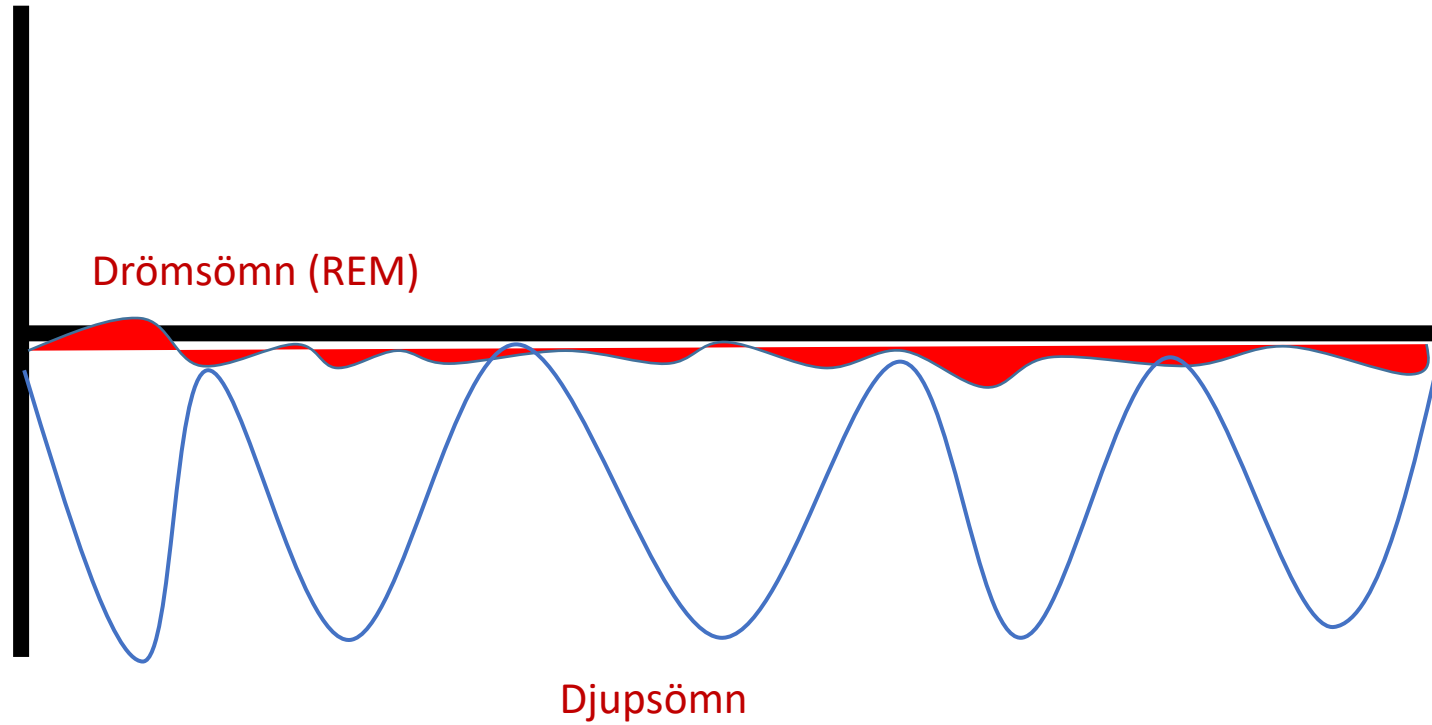
CHECKLIST FOR ATHLETES FOR ATHLETES TO CONSIDER TO ENHANCE SLEEP





Återhämtning

Sömn Skärmfritt





Hur mår du? (socialt) Skala 1-5

Hur är ditt humör? Skala 1-5



Återhämtning vila- träningsmängd

Mår du bra socialt utanför fotbollen minskar risken för skador.

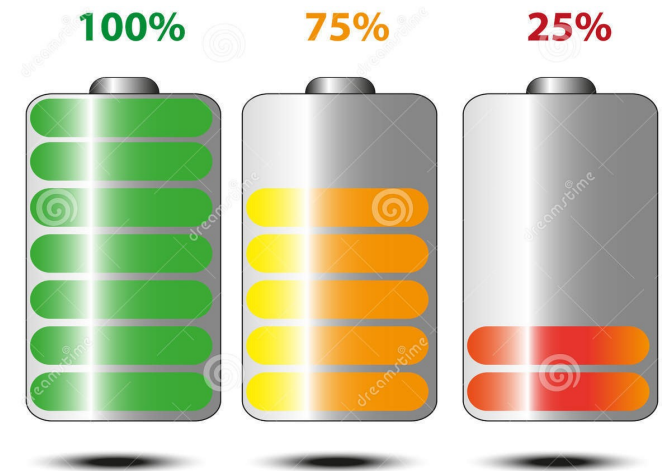
Hur du mår och din inställning till vardagen påverkar din prestation men framförallt hur din kropp återhämtar sig.

Tips från coachen – hitta det som just DU återhämtas av. En del mediterar, läser eller är med sin familj/vänner.

Överbelastning- låt kroppen få vila och ge den energi (Mat, sömn din energi)

Vid skador- ser du till att få i dig tillräckligt med energi så kortar du rehab tiden

Stressfaktor- kroppens sätt att förklara för dig att den behöver mer energi





Extraträning

All träning är bra
träning så länge du
har motivation och
tycker det är **KUL!**

Hur upplever du att extraträning är för dig?

Föraktivering - Sammankoppla skadeprevention med prestation



Bygg upp rätt fokus inför träningen

“Symmetri – Rörlighet – Stabilitet”

1. Foam Roll (Massage)
2. Aktiv Isolerad Stretch (AIS)
3. Aktivering (höft, bål, skuldra)

Övningsval baserat på:

- Gamla skador
- Screening
- Kommande aktivitet



Hur gör jag?



- Skapa en positiv morgon och kvällsrutin
- Sov tillräckligt
- Andas
- Träning
- Skola
- Ät ordentligt
- Skratta med dina när så ofta du kan.

Ge dig själv de bästa förutsättningar för att prestera

- **ALLT** handlar om att skapa förutsättningar för kroppen att läka och skapa balans i livet. Fokusera på det som är bra för din kropp och undvik det som är dåligt eller inte känns bra.