



1 oktober, 2025

ÄT SMART, SPELA STARKT

Elin Hegstrand

Elin Hegstrand

Från 2024- Fotbollskonsulent SmFF spelar- och tränarutbildning

Från 2018 -Fyscoach SvFF domare Elitettan & dam div 1

Från 2012- fystränare Superettan & div 1



ÄT SMART, SPELA START

- Kolhydrater
- Protein
- Fett
- Vitaminer/Mineraler
- Vätska
- Hur kan en matdag se ut?
- Kost under träning- och matchdag
- Recept och tips



Träning, kost, vätska och sömn går hand i hand



4 ben på det fysiologiska bordet.
Vad händer om man tar bort ett eller flera ben?



Varför en välbalanserad kost?

- Skapa bättre förutsättningar att orka träna, spela match och allt annat i livet
- Upprätthålla balans mellan förbrukning och intag
- Förbättra styrka, uthållighet och mentalt fokus
- Förebygga skador och förbättra återhämtning



Kolhydrater

Kolhydrater är en viktig energikälla när man spelar fotboll.

- Viktigt att ha bra energi från kolhydrater redan innan din träning eller match.
- Grunden av din kost bör bestå av kolhydratkällor som håller dig mätt och som tar längre tid att brytas ned, som till exempel fullkornsprodukter. Denna typ av kolhydrater räknas som långsamma och hjälper dig att hålla en stabil energinivå.
- Det finns även kolhydratkällor som bryts ned snabbt så du kan använda energin nästan direkt. Dessa kan vara fördelaktiga att äta/ dricka före, under eller direkt efter intensiva träningspass och matcher när kroppen behöver snabb energi.
- Fyll på succesivt under dagen och försök att ha med en kolhydratskälla i varje måltid mat du äter.



Kolhydratskällor som ger snabb energi:

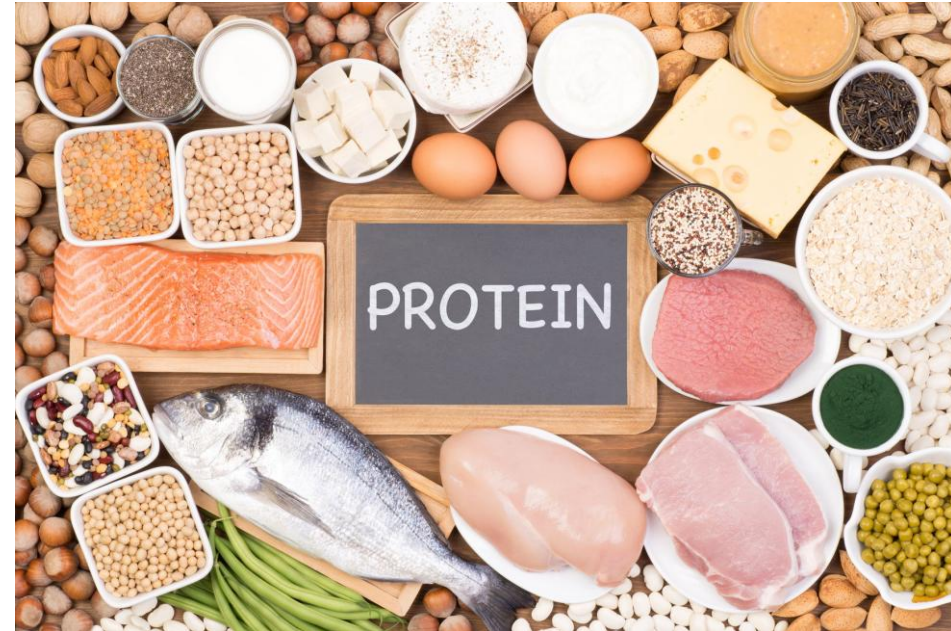
Honung
Frukt
Sportdrycker
Torkad frukt
Vitt bröd

Kolhydratskällor som håller dig mätt

Pasta
Ris
Havre
Potatis
Mörkt bröd
Musli granola

Protein

- Protein brukar kallas för kroppens byggstenar eftersom de hjälper till att bygga upp kroppen.
- Proteiner är uppbyggda av olika aminosyror, vissa aminosyror måste tillföras genom kosten (dessa kallas livsnödvändiga), andra kan kroppen tillverka själv. Det är viktigt att säkerställa att du får i dig de livsnödvändiga aminosyrorerna genom kosten.
- Bra att variera dina proteinkällor för att få i sig olika typer av aminosyror. Aminosyror bygger kroppen stark.
- Vid hög träningsbelastning, alltså när du tränar mycket, utsätts våra vävnader som senor och muskler för påfrestningar, man kan säga att de bryts ned. För att reparera och återuppbygga dessa vävnader behövs tillräckligt med protein.
- Det är relativt lätt att få i sig tillräckligt med protein från kosten för en fotbollsspelare. Det du kan göra för att främja din muskeluppbyggnad är att sprida ut ditt proteinintag och äta någon proteinkälla vid varje huvudmåltid (frukost, lunch och middag) och även vid dina mellanmål.
- Planera så du har med protein i varje mål.

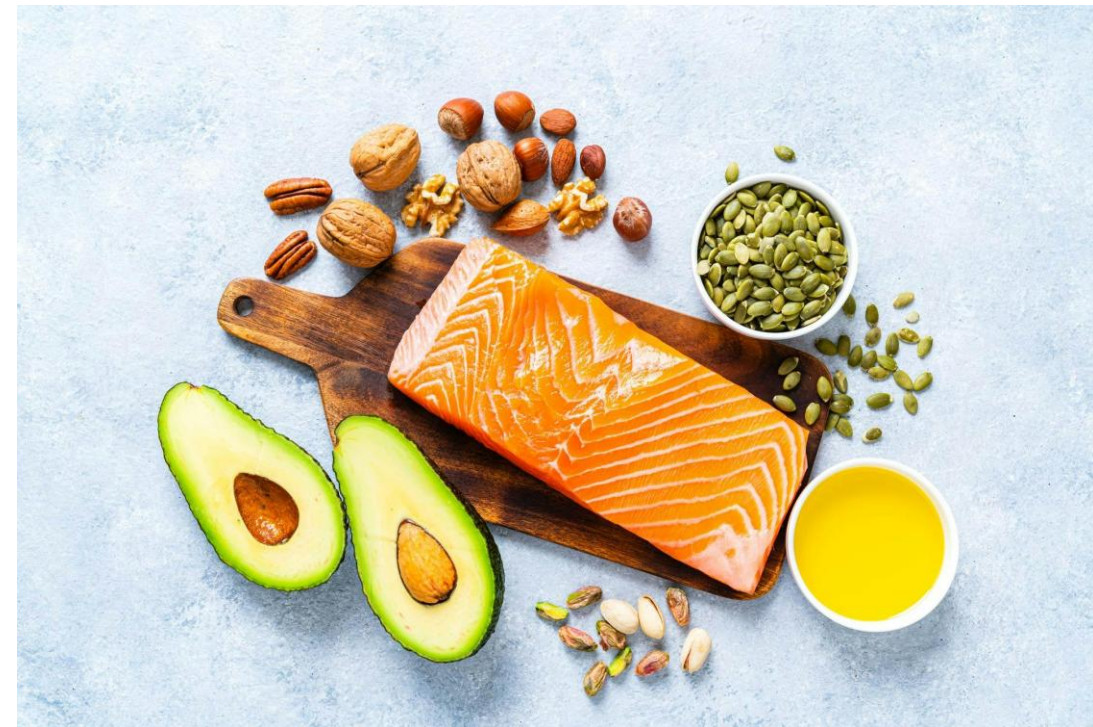


Bra källor för protein:

- Olika typer av kött, som exempelvis nötkött och fläsk
- Kyckling
- Fisk och diverse skaldjur, som exempelvis räkor och musslor
- Ägg
- Mejeriprodukter som mjölk, yoghurt och ost
- Tofu
- Bönor och baljväxter av olika sorter
- Veganska färsar/biffar och liknande
- Sojaprodukter

Fett

- Fett är en viktig energikälla.
- Fett är nödvändigt för att du ska hålla dig frisk.
- Hälsosamma fettkällor spelar även en avgörande roll i att transportera vitaminer genom kroppen och behövs för optimal hjärn- och cellfunktion.
- Fett kanske inte syns lika bra på tallriken som kolhydrat- och proteinkällor eftersom fett finns i till exempel laxen, nötterna eller såsen.



Fett hittar du i:

- Nötter och frön
- Avokado
- Vegetabiliska oljor som rapsolja eller olivolja
- Fet fisk, såsom lax, makrill och sardiner.
- Mejeriprodukter och olika mjölkalternativ innehåller olika mängd fett

Vitaminer/Mineraler

- Vitaminer och mineraler behövs i mindre mängd men de är lika viktiga för att kroppen ska fungera på bästa sätt.
- Vitaminer och mineraler hjälper till exempel till att omvandla energin i maten du äter till energi som gör att du orkar med skola och träning.
- De hjälper även ditt immunförsvar, dina nerver och gör ditt skelett starkare.
- Välj mat/dryck i första hand för att täcka ditt behov av vitaminer och mineraler. Du täcker ditt behov genom att äta tillräckligt och varierat.



Misstänker du att du har en brist?

Då är det bra att kontrollera detta på din vårdcentral/hos din läkare.

TIPS!

- Ät varierat, då är chansen större att du får i dig de vitaminer och mineraler du behöver.
- Ät tillräckligt mycket mat, du bör hålla dig mätt 3-4 timmar på en måltid.
- Hoppa inte över måltider, glöm till exempel inte bort dina mellanmål.
- Försök att äta frukt och grönsaker varje dag. Välj gärna olika färger, till exempel morot, spenat och paprika - dessa innehåller olika näringsämnen

Vätska

För att du ska må bra och klara både skola och träning/match så är det viktigt att du dricker så du är i vätskebalans.

Dricker du för lite kommer det att påverka dig både fysiskt (hur du orkar på planen) och psykiskt (din koncentrationsförmåga). Det kan även leda till att du mår dåligt och får till exempel huvudvärk eller blir yr.

Det är individuellt hur mycket vätska du behöver. Du behöver tillföra vätska regelbundet under hela dagen och inte enbart till måltider och på träningen. Svetas du mycket eller dricker väldigt mycket vatten är det även bra att ha lite extra salt i maten eller använda vätskeersättning.



TIPS!

- Det är smart att alltid ha en vattenflaska med dig både på träningen och under resten av dagen.
- Ett enkelt och relativt tillförlitligt sätt att kontrollera om du druckit tillräckligt är att kontrollera färgen på ditt kiss, som bör vara ljusgult.
- Drink när du är törstig!

Hur kan en matdag se ut?

Kolhydratkälla

Som fotbollsspelare är kolhydrater en viktig källa till energi så stora delar av tallriken bör täckas av kolhydratrika livsmedel.

Proteinkälla

Du behöver en proteinkälla vid varje måltid. Det är relativt lätt att få i sig tillräckligt med protein från mat.

Fettkälla

Denna syns inte alltid lika bra på tallriken eftersom den exempelvis finns i laxen, såsen eller oljan du stekt maten i.

Grönsaker/frukt

Se alltid till att ha grönsaker till lunch och middag och ät frukt eller bär varje dag.



TIPS!

- **Planera** dina dagar! Hur äter du när du har dagen full med skola, träning, match
- **Förberedelse** är a och o för att få i sig tillräckligt och ordentligt.
- **Ät regelbundet och ORDENTLIGT!** Försök ligga på ca 5 mål/dag plus återhämtning efter matcher.(gärna då snabba kolhydrater.
- **Avancera inte!** Man kan äta samma rätt till middag flera dagar/v. Underskatta inte storkok och matlådor.
- **Ät ordentlig mat!** Mackor och snacks är utfyllnad. Sötsug kommer för att man troligtvis har ätit för lite och för sällan.

Kost under träningsdag

Individuellt energibehov beroende på spelare. Det är viktigt att undvika att jämföra ditt matintag med andras

-
Maten du väljer att äta runt dina träningspass kan ha en stor påverkan på din prestation och hur du mår under träningen och mellan dina träningspass. Att äta tillräckligt och täcka ditt energibehov är viktigt.

- En bra regel är att äta en större måltid med fokus på kolhydratrika livsmedel 2–4 timmar före passet. Denna måltid bör inkludera kolhydrater som håller dig mätt (långsamma kolhydrater), till exempel ris eller pasta.

- För att få snabb energi inför träningen kan det vara bra att äta kolhydratkällor som frukt, torkad frukt eller en smörgås, cirka 1 timme före träningen.

Att hålla en bra vätskenivå är avgörande för prestationen, och en bra rutin för vätskeintag kan delas in i tre steg:

1. Börja träningen väl vätskefylld genom att se till att du druckit ordentligt innan du påbörjar träningen.
2. Undvik vätskebrist under träningen genom att dricka regelbundet under passet, särskilt om det är intensivt och du svettas mycket.
3. Ersätt förlorad vätska efter träningen och innan nästa träningspass genom att dricka tillräckligt med vätska för att återställa vätskebalansen i kroppen.

KOSTSCHEMA 1 TRÄNING

<u>MÅLTID</u>	<u>TID</u>
Frukost	7.00
Mellanmål	9.30
Lunch	12.00
Mellanmål innan träning	15.30 17.30
Träning	17.30- 19.00
Middag	19.30

KOSTSCHEMA 2 TRÄNINGAR

<u>MÅLTID</u>	<u>TID</u>
Frukost	6.30
Träning 1	8.00-9.30
Mellanmål	9.45
Lunch	12.30
Mellanmål innan träning	16.00
Träning 2	17.30-19.00
Middag	19.30

Kost under matchdag

Forskning visar att fotbollsspelare som inte ätit tillräckligt med kolhydrater presterar sämre än dem med välfyllda kolhydratförråd/ glykogendepåer.

Detta är extra tydligt vid höga intensiteter och under andra halvlek.

Dagen före match

Öka ditt kolhydratintag dagen innan match. Detta gör du för att säkerställa att du har fyllda kolhydratförråd (glykogen).

Matchdag

Att ladda upp inför matchen är viktigt för att återfylla energinivåerna efter en natts fasta. På matchdagen bör du försöka hålla din vanliga måltidsordning innan match. De flesta klarar av att äta en huvudmåltid 2-4 timmar innan matchstart. Sedan bör du fylla på med något kolhydratrikt ca 60-90 minuter innan start.

Under match

För att bibehålla energinivåerna och uthålligheten fram till den sista minuten av matchen är det bra att fylla på med energi i form av kolhydrater under halvtid. Du kan göra detta genom att äta exempelvis en banan, russin eller dricka saft eller en sportdryck. Fyll på med vätska regelbundet när tillfälle ges och under halvtidsvilan.

Efter match

Påfyllning

Efter en fotbollsmatch är dina muskler nästan helt tömda på kolhydrater. Därför är det viktigt att snabbt fylla på med kolhydrater.

Återuppbyggnad

Under träning eller match uppstår mikrobristningar i dina muskler. För att påbörja återuppbyggnaden av musklerna är det viktigt att inta en proteinkälla.

Vätskebalans

Återhämtning handlar inte bara om mat, det är också viktigt att fylla på med vätska. Direkt efter matchen bör du börja dricka vatten. Har du svettats mycket är det viktigt att fylla på med salt genom att ha lite salt i vattnet eller salta lite extra på maten. Du kan även dricka vätskeersättning.

UEFA Expert Group Statement

Match day nutrition in elite football

Reference: Collins et al. BJSM 2020



1 On the day prior to a match (MD-1), MD and MD+1, carbohydrate (CHO) intake should be increased to elevate muscle glycogen stores

6-8

g/day/kg body mass (BM)



2 Intake is often lower than this and a conscious effort should be made to increase CHO intake at the cost of fat intake (and possibly protein intake)

↑ CHO
↓ FAT ↓ PRO



3 3-4 h before a match a meal should be ingested that is high in CHO (1-3 g/kg BM) to replenish liver glycogen stores



4 Start the match fully hydrated by consuming 5-7 ml/kg BM fluid 2-4 hours prior to kick-off. Drink sufficient fluids to prevent significant dehydration by developing an individualised plan based on sweat losses



5 Following the warm-up and during the half-time interval an intake of around 30-60 g CHO is recommended



30-60g CHO

6 Start the restoration of glycogen stores and muscle repair as soon as possible after a match by providing ~1 g/kg BM/h of CHO for 4 h plus 20-25 g of high-quality protein at 3-4 h intervals



7 Supplementation with high doses of antioxidant compounds in recovery may interfere with adaptive processes within the muscle and is therefore discouraged



8 Adjust these guidelines to the level of the player



A recreational player will generally cover less distance, expend less energy and sweat less; their nutritional needs will be somewhat lower

Illustrations provided by: ProtonicMedia

Designed by @YI MSportScience

Recept, tips och inspiration



Att tänka på:

- Du som tränar behöver mer energi än de som inte tränar.
- Du som växer behöver mer energi för att kroppen ska utvecklas.
- Om du tränar mer eller hårdare (ökar din träningsbelastning) så kommer du behöva mer energi, du behöver alltså äta mer.
 - Du behöver energi även på träningsfria dagar, vissa fotbollsspelare missar måltider dessa dagar.
 - Hård träning kan försämra din aptit och hunger, därför är det viktigt att du äter dina måltider trots att du inte är hungrig eller sugen.
 - Nervositet inför match kan försämra din aptit. Även här är det viktigt att du äter ordentligt så du orkar och kan koncentrera dig hela matchen

Frukost, mellanmål och kvällsmål

Kom ihåg att din träningsdag börjar redan vid frukosten. Frukosten spelar roll även om du tränar eller spelar match på kvällen. Frukost, mellanmål och kvällsmål kan vara delmåltider som kanske är svårast att få till men de är precis lika viktiga som lunch och middag.

Havregrynsgröt med ägg och frön



Müsli



Frukostmuffins i mikron



Blåbärssmoothie med vanilj



Wrap med rökt kyckling och tacofärskost



Grillad macka med pesto



Snabba quesadillas med spenat och mozzarella



Supersnabb omelett i mikron



Overnight oats med choklad



Lunch & middag

Alla behöver lunch och middag.

Lär dig laga några recept, det kommer att vara värdefullt för din idrottskarriär!

Som idrottare är det bra att planera dagen och dina måltider. Har du sen träning? Då är det bra om du förbereder middagen innan träningen. Lagar någon annan i familjen mat kan du behöva stämma av så det finns mat kvar när du kommer hem.

Fyll frysen med matlådor så det bara är att ta upp och värma eller laga extra middag dagen innan så du kan äta rester.

Lasagne med sallad



One pot pasta och köttfärsås



Poké bowl med mango och lax



Kyckling med mango chutney & ris



Vegostroganoff med ris



Snabb chili con carne



Ugnsbakad torsk med paprika



Fler tips i sammarbete mellan SvFF och ICA

- Kolhydratsrika mellanmål
- Snabba snacks
- Direkt efter träning
- Gör din egen vätskeersättning

Om det blir för mycket att tänka på:

Planera & förbered

Planera gärna intag för hela veckan så slipper du tänka.

Matlådor är inte så elegant men smidigt och en försäkran om att du får i dig det du behöver och tillräckligt

Variera

Variera proteinet och variera kolhydraterna utan att det blir för invecklat.

Försök att äta fisk 2 ggr/v. Det är bra fettkällor.

Regelbundet och ordentligt

Försök att äta något var 2-4 timme så håller du blodsockernivån stabil och minskar risken för småätande. Ersätt aldrig huvudmålen med sötsaker, dryck eller mackor.

Ät **ORDENTLIGT!**
Du ska bli mätt.

Har du svårt att äta på morgonen? Drick din frukost.

Håll det enkelt

Storkok och grytor räcker till många måltider.

Avancera inte matlagningen för mycket utan fokusera på att få i dig rätt saker regelbundet.

Frys in matlådor och bara plocka ut och värma när du är hungrig.

Bli intresserad av vad du äter. Lär dig laga några få rätter och rulla på dom i perioder när det är mycket.

Njut!

Stressa inte i dig maten utan njut.

.....och glöm inte sömnen!!



Tack!!