



Hei jenter! – Om fornuftig kosthold

Siden vi nå er inne i en periode der vi skal trene mye, og jobbe hardt for å nå både felles og individuelle mål er det viktig at kroppen får i seg riktig type næring. Riktig kosthold fører til at vi får bedre utbytte av treningen vi har gjennomført, og at vi restituerer oss fortere og dermed er bedre rustet til neste treningsøkt, både fysisk og psykisk (dere husker 24/7utøveren)

Jeg kommer til å komme innom både hva dere skal spise, når dere skal spise og hvorfor dere skal spise det dere burde spise. Forklarer også hvorfor dere burde spise som olympiatoppen foreslår.

Når vi skal på trening eller kamp, begynner forberedelsene lenge før vi møter opp i hallen, og dette er vi nødt til å legge vekt på i fremtiden. Kosthold er meget viktig for at vi skal prestere optimalt og få optimalt ut av trening og konkurranse.

2-4 timer før trening:

Det er viktig at dere planlegger litt hva dere spiser og når dere spiser det. 2-4 timer før trening kan det være smart å få i seg et måltid som består av matvarer med lav GI* (forklaring på hva det er står nederst på siden) Forslag til slike matvarer er:

- Kornblanding sammen med lettmelk og frukt
- Grove brødsiver med proteinrikt pålegg
- Havregrøt med fruktjuice og lettmelk

Ved at man spiser matvarer med lav GI, får man en jevnere utskillelse av glukose igjennom økta, noe som fører til et ”jevnere” følelse av energi gjennom trening.

Rett før trening:

Rett før trening dvs. en time og frem imot kamp start er det viktig å få i seg matvarer som kroppen tar opp fortere og ikke bruker lang tid på å fordøye. Det kan da være lurt med matvarer med moderat GI og lett opptakelige i kroppen. Det tilsier ofte smoothies og/eller drikke. Jo nærmere konkurranse, jo lettere opptakelig næring. (drikke er lettere opptakelig enn fast føde)

Forslag til matvarer:

- Fruktalat med lett-yoghurt
- Frukt-smoothie
- Frukt
- Juice

Under trening:

Det klart viktigste under trening, og før er at dere får i dere nok væske. Når du merker på kroppen at du er tørst, har du allerede fått et for høyt væsketap. 1 % væsketap, tilsvarer 10 % nedsatt prestasjon. Prøv å få i deg litt drikke hvert 10-15min. Etter økta, viktig å få i seg mye væske med engang, da dette setter i gang restitusjonsfasen.

Økter under 60min holder det at dere får i dere vann, men når det blir lengre økter er det viktig at dere får i dere næring, og da næring som blir tatt fort opp i kroppen. Eksempler på slike matvarer er:

- Sportsdrikke
- Banan (godt moden)
- Saft fortynnet med 50 % vann

Etter trening:

Trening fører til tapping av glykogenlagrene i musklene, økt proteinomsetning, tap av væske og salter. Det er derfor viktig at man tilfører kroppen både vann, salter og karbohydrater så fort som mulig etter trening. Hvis dere er flinke til dette, er det med på å øke utbytte av trening og forhindre skader. Man regner 150 % inntak av væske etter trening, for å bli rehydrert (1l tap av væske, 1,5l inntak for å få korrekt væskebalanse)

Gode matvarer rett etter trening:

- Sports/ restitusjonsdrikker
- Fruktjuice/sjokolademelk/jordbærmelk
- Tørket frukt/rosiner
- Bananer
- Med fler

Dette er matvarer med høyt innhold av karbohydrater og lav til middels GI.

Generelt:

Som nevnt ovenfor mange ganger, er dette for å optimalisere trening og restitusjonsfasen slik at vi blir best mulig trent, og dermed best i håndball.

Videre er det viktig at dere får i dere nok væske i løpet av dagen. 2-4 l er et minimum.

En annen ting som er viktig at dere tenker litt over er at dere får i dere nok med kroppens byggeceller, også kalt proteiner. En tommelfinger regel er at man regner 2g per kg i kroppsvekt med proteiner pr dag, for personer som er i vekst og trener hyppig. Så hvis du veier 50kg, må du ha i deg 100g proteiner om dagen. Dette er viktig for å bygge muskler.

Det er også viktig at vi ligger på en positiv energibalanse, det vil si at vi får i oss litt mer energi enn vi forbruker.

Tilslutt kan vi jo nevne at det er viktig med et godt og variert kosthold, og at det er bedre å spise mange måltider om dagen, enn to kjempestore.

Mvh

Trenerteamet

Kilder:

Olympiatoppen

Mer om dette kan du lese på: <http://www.j93.no/index-filer/Ernaeringsraad.htm>