

Bevisst kosthold gir deg et fortrinn i en hektisk hverdag

Kostholdet vårt inneholder i større eller mindre grad energi. En riktig fordeling av næringsstoffer sett opp mot det totale energiinntaket, gir oss et fortrinn i vår hektiske hverdag. Du vil i tillegg sikre inntaket av vitaminer og mineraler.

Av: ABC- allsidig og bevisst coaching
brita@abctrening.com anita@abctrening.com

Hva gir oss energi?

Karbohydrater er vår primære energikilde, og 50-60% av kostholdet vårt bør være fra karbohydrater. Det finnes både langsomme og raske, og det er ikke likegyldig hvem vi velger å spise. Korn, frukt og grønt er de langsomme og viktige karbohydratene. De sikrer inntak av mineraler, B-vitaminer og fiber. I tillegg gir disse karbohydratene en god metthetsfølelse. De raske karbohydratene er stort sett de med tilsatt sukker og dette gir kortvarig energi og rask blodsukkerstigning. Karbohydrat omdannes og lagres i lever og i muskler. Det som lagres i lever porsjoneres ut i kroppen frem til neste måltid, for å holde et jevnt blodsukker. Lageret i musklene brukes i alt muskelarbeid.

Proteiner er kroppens byggesteiner. Det er en kontinuerlig prosess der proteiner blir brutt ned og bygget opp igjen, og de er nødvendig for oppbygning av hud, hår, negler og sener. I tillegg er de viktige for immunforsvaret og hormonsystemene i kroppen. Energiinntaket vårt bør bestå av 10-20% proteiner. De viktigste kildene er kjøtt, fisk, egg og melk. I tillegg kommer belgfrukter, nøtter og korn.

Fett er en viktig energikilde som gir isolasjon i form av varme og støtdemping. Fett bygger opp cellemembraner og tilfører livsviktige fettsyrer som omega 3 og 6. Gjennom fettene får vi vitaminene A, D, E og K. Vi har matvarer med mettet- og umettet fett. Høyt inntak av mettet fett gir høyt kolesterol og fortetting i blodårene. Slikt fett finnes i fete meieri/kjøttprodukter og hard margarin. Velg derfor magre produkter i disse grupper av matvarer. I motsetning til mettet fett, er umettede fettsyrer som omega 3 og 6, viktig for oss. Disse livsnødvendige fettsyrene finnes i myk margarin, oljer og i tran.

Hvor mye energi trenger vi?

Energiforbruket er individuelt. Alderen er en faktor når man regner ut energiforbruk. Generelt har yngre større energiforbruk enn eldre, og menn har vanligvis større energiforbruk enn kvinner. En grunn er at kvinner har større fettreserver. I tillegg er menn stort sett større og har en kraftigere muskelmasse. Jo større muskelmasse, jo større behov for energi både i trening og hvile.

Den største faktoren som bestemmer energiforbruket vårt, er aktivitetsnivået. Hvis du i dag er lite aktiv, men endrer din livsstil med trening 2-3 dager i uka, vil du ha behov for å øke energiinntaket med ca. 300 kcal pr. dag.

”Økt aktivitetsnivå i form av trening gir deg et betydelig større energiforbruk”.

Mat og væske i forbindelse med trening

For å nyttegjøre treningen, vær bevisst på hva du spiser både før, under og etter trening.

Mat før trening bør være rikt på karbohydrater og i tillegg inneholde noe protein. Måltidet bør planlegges for å unngå mageproblemer under treningsøkten. Fordøyelsestiden kommer an på type mat og mengde. Mat som inneholder mye fett, protein og fiber tar lengre tid å fordøye, og kan føles ”tung” i

magen under treningen. Store mengder mat tar naturlig nok lengre tid å fordøye enn små mengder. Spis fortrinnsvis 2- 3 timer før trening. Alternativt kan du spise ½ til 1 time før, men da et **lite** måltid med karbohydrater. Sørg for et væskeinntak på ca. 5 dl. 2 timer før trening.

Under trening trenger kroppen tilgang på rask energi. Yteevnen er nært knyttet til kroppens væskebalanse og muskulaturens glykogenlagre. Væsketap bør alltid erstattes på økter som varer lenger enn en ½ time, med 5 – 10 dl. pr. time. Ved økter på over én time, bør også energi i form av karbohydrater tilføres. Karbohydratinntak under langvarig trening kan hjelpe deg å spare lagrene i muskulaturen og lettere holde blodsukkeret normalt. Lange og intensive økter krever påfyll av karbohydrat.

Etter en treningsøkt er det viktig at kroppen raskt får tilført det den trenger av næringsstoffer og væske, slik at restitusjonsprosessen blir optimal, og du får maksimalt ut av treningen. Dette er også viktig for å tåle større treningsbelastninger og forhindre overtrening, belastningsskader og sykdom. Måltid etter trening bør inneholde mye karbohydrater og litt proteiner og inntas innen en time etter endt treningsøkt. Væske må erstattes så raskt som mulig etter trening. For de fleste er dette ca. 5 dl umiddelbart etter økten, og deretter mindre mengder de neste to timene, inntil væskebalansen er gjenopprettet.

Vitaminer, mineraler og antioksidanter

Vitaminer og mineraler er også viktige næringsstoffer, men de gir oss ingen direkte energi. De er nødvendige for å opprettholde normale fysiologiske og biologiske funksjoner i kroppen. Om vi ikke får i oss nok vitaminer og mineraler, opplever vi å få mangelsykdommer. Kroppen kan ikke lage vitaminer og mineraler selv, derfor må vi tilføre disse næringsstoffene gjennom maten og fra

kosttilskudd. Vi trenger vitaminene B og C som tas opp ved at vi spiser vannholdige matvarer. Vitaminene A, D, E og K gir vi kroppen vår gjennom fettholdige matvarer.

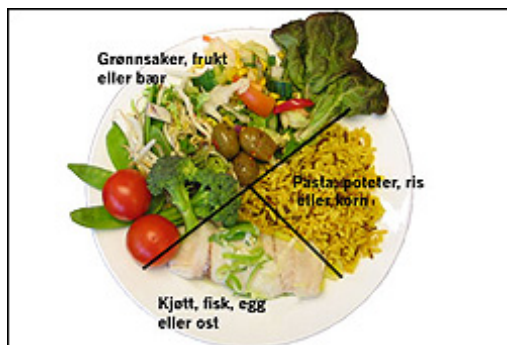
Antioksidanter er viktig i kampen mot kroppens frie radikaler. Kroppen utsettes stadig for påkjenninger i form av stress, lite søvn, feil mat, medisiner, forurensning osv. Disse påkjenningene fører til økt dannelse av frie radikaler og det skapes et såkalt oksidativt stress i kroppen. Dette stresset gjør oss syke og vi fremskynder aldriingsprosessen. Antioksidanter, som vi hovedsakelig får gjennom frukt, grønt og bær, er de eneste stoffene som kan nøytralisere frie radikaler. Risikoen for sykdommer reduseres i takt med økt inntak av antioksidanter. Du bør ha et minimum av 5 frukt, grønt og bær om dagen. Trening krever ekstra fokus på inntak av antioksidanter.

Tallerkenmodellen

En fordeling av næringsstoffene kan vises ved hjelp av tallerkenmodellen. Bruker du denne modellen sikrer du inntak av vitaminer, mineraler og antioksidanter gjennom grønnsaker, frukt og bær. Potet, ris, pasta eller korn gir deg det nødvendige ”drivstoffet” gjennom karbohydratene. Her får du også inntak av fiber. Kjøtt, fisk, egg og ost er byggesteinene. Bruker du tallerkenmodellen bidrar du også til et lavt inntak av fett.

Er du opptatt av å holde vekta?

**”FORSYN DEG MED EN PORSJON”
Er du mer sulten så forsyn deg med mer grønnsaker.**



Trener du mye bør karbohydrater utgjøre større andel av tallerkenen.

Kilder:

Nes, M., Muller, H., Pedersen, JI., Ernæringslære. Landsforeningen for kost og helse., Gyldendal Norsk Forlag AS 2006

Drevon, CA., Blomhoff, R., Bjørneboe, GEAA., (red). Mat og medisin., Høyskoleforlaget 2007, 5. utgave

Prester bedre med riktig kost, En praktisk veiledning i kosthold for idrettsutøvere. ShDir 2005.

(http://www.shdir.no/vp/multimedia/archive/00005/IS-0045_5343a.pdf)

Mat og prestasjon. ShDir 2005.

(http://www.shdir.no/vp/multimedia/archive/00001/IS-1132_1682a.pdf)

Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet, ShDir 2005.

Olympiatoppen, Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite.

(<http://www.idrett.no/>)

Tallerkenmodellen. Foto: Gunnar Holthe, NRK