

# KOSTVEJLEDNING

## Kost og Fodbold

### ***Kosten er vigtig for dig, der spiller Fodbold!***

Træner du meget (4 – 6 timer om ugen eller mere), er det vigtigt, at du og dine forældre sørger for, at du får den rigtige "sportsmad" at spise.

Det er rigtig sundt at dyrke sport! Træning "slider" dog også på kroppen. Når du træner, tømmes dine energidepoter i kroppen, og du ødelægger også lidt væv og celler – bl.a. muskelvæv. Den kost, du spiser, kan sikre dig, at du både får fyldt dine energidepoter op igen, og at du får genopbygget væv og celler.

Når du træner meget, har du brug for at spise mere mad end de af dine kammerater, der ikke træner så meget. Det er også vigtigt, at du får en sund og varieret mad.

Denne folder giver dig nogle gode råd til, hvordan du skal spise, når du spiller Fodbold.

### ***Husk at spise nok mad!***

Den mad, du spiser, er vigtig for, at du kan holde dig sund og rask!

Du får dagligt tilført energi gennem det, du spiser/drikker. Når du træner meget, øger du dit behov for energi. Hvis du ikke får nok energi gennem kosten, kan du ikke træne ordentligt. Du bliver bl.a. træt, sløv og langsom på banen. Du øger risikoen for at få skader og infektioner. Du vil også få svært ved at koncentrere dig i skolen, hvis du ikke får energi nok. Du kan ikke holde din krop sund og rask, hvis du ikke får dækket dit behov for energi.

Mange timers fodboldtræning om ugen kræver altså, at du spiser ekstra meget mad. Træner du 5 – 6 timer om ugen, har du brug for ca. 50 % mere energi end f.eks. en af dine kammerater, der ikke dyrker nogen form for sport.

Skal man sikre sig, at man får dækket sit behov for energi, kræver det, at man tænker sig ekstra godt om i forhold til et måltids mængde og sammensætning.

### ***Spis mange måltider i løbet af dagen!***

For at sikre dig, at du får nok energi til din træning, bør du spise **5 – 6** gange om dagen.

Spis altid 3 hovedmåltider: morgenmad, frokost og aftensmad.

Derudover bør du altid spise 2 – 3 mindre mellemmåltider fordelt på formiddag, eftermiddag og evt. sen aften.

En tommelfingerregel kan være, at du bør spise ca. hver 2½. – 3. time.

### ***Spis mad med mange kulhydrater!***

Den mad, du spiser, skal indeholde mange kulhydrater. Kulhydrat er den form for energi, din krop bruger som "benzin", når du træner.

Hvis du ikke får nok kulhydrat igennem din kost, kan du ikke træne lige så godt, som du plejer. Du vil få svært ved at løbe stærkt, ramme bolden, koncentrere dig m.m.

Kulhydrat findes i mad som havregryn og mysli, fuldkornsrugbrød og grovbrød, samt kartofler, ris, pasta og lignende.

Frugt og grøntsager er også rigtig gode at spise i løbet af dagen. Der er dog ikke så meget energi i frugt og grønt, så en god idé er at spise det som tilbehør til f.eks. en grovbolle eller til en rugbrødsfad.

I dagkostforslag på side 7 kan du se, hvordan kosten kan sammensættes og fordeles i løbet af dagen, så du får den energi, du har brug for.

### ***Spis lige efter træning!***

Træner du mange timer om ugen, bør du huske at spise noget mad lige efter træning – dvs. spise et "restitutionsmåltid".

Du bør spise dit restitutionsmåltid inden for den første ½ time efter træningen, da kroppen her er ekstra god til at optage energi. Dit restitutionsmåltid skal indeholde både kulhydrat (energi) og protein (byggesten til dine muskler).

Eksempler på gode restitutionsmåltider kan være:

- En håndfuld rosiner og 200-400 ml kakaoskummetmælk.
- En lys bolle og 200-400 ml kakaoskummetmælk.

- En lys bolle med skinke/ost og en moden banan.
- En lille pakke Fruit Biscuits\* (kiks som kan købes i Netto) og 200-400 ml. cacaoskummetmælk.

### ***Drik nok vand i løbet af dagen!***

Når man træner hårdt, kan man miste meget væske fra kroppen, bl.a. fordi man sveder. Hvis man ikke har nok væske i kroppen, gør det også, at man ikke kan træne lige så godt, som man plejer.

Du bør drikke mindst 1½ liter væske om dagen for at sikre dig, at du har nok væske i kroppen – og helst slukke din tørst i vand. Hav altid en drikkedunk med dig og drik løbende igennem dagen.

En god huskeregel er, at du skal drikke så meget væske i løbet af dagen, at din urin altid har en lys gul og klar farve.

### ***Drik under træning!***

Det er vigtigt, at du drikker i løbet af træningen for at undgå, at din krop kommer i væskeunderskud eller bliver overophedet.

Træner du under 1 time, skal du bare drikke vand.

Træner du over 1 time, har din krop brug for at få tilført både væske og energi. Du bør derfor drikke noget sportsdrik/tynd sød saft vand løbende under træningen. Sportsdrik kan du f.eks. købe i de fleste sportsforretninger. Tynd sød saft vand kan du nemt lave ved at tilsætte 1,25 dl sukkersødet saft til 1 liter vand.

Du bør som tommefingerregel drikke 1 – 2 dl hvert 15. minut under træningen.

### ***Kosttilskud?***

Spis dagligt en multivitamin-mineral-tablet!

Vi får ofte ikke dækket vores behov for vitaminer og mineraler gennem kosten. Får du for lidt vitaminer og mineraler, vil det ende med, at din præstationsevne bliver dårligere – dvs. du bliver dårligere til at spille fodbold.

Tjek, at der på deklARATIONEN står maks. "100 % ADT" ud for alle vitaminer og mineraler. **Lad være med at købe én med over 100 % ADT!** Det er decideret usundt og skadeligt for kroppen over tid at spise overdoser af specifikke vitaminer/mineraler!

Du kan købe din multivitamin-mineral-tablet i enten supermarkedet eller på apoteket.

## **Spis sundt!**

For at sikre, at din krop får den energi og de byggesten, den har brug for, skal du spise sundt og varieret.

”Hygge-guf” som slik, chips, chokolade, fastfood m.m. indeholder ofte alt for meget fedt og sukker. Det er usundt i store mængder – det giver risiko for overvægt, fejlernæring og syreskader på tænderne.

Spiser du for meget ”hygge-guf”, tager det også pladsen for den mad, som sikrer dig, at du får nok energi i forhold til din træning. Du risikerer altså at blive dårligere til at træne, hvis du spiser usundt. Så spar lidt på ”hygge-guffen”!

En måde at sikre dig, at du spiser sundt, er at købe ind efter anbefalingerne på næste side:

### ”Indkøbsguide til sportsmad”

<b>Anbefalet indhold pr. 100 g/ml af varen:</b>	<b>Sukker</b>	<b>Fedt</b>
Hvedebrød	Højst 10 g	Højst 5 g
Morgenmadsprodukter	Højst 12 g	Højst 10 g
Mælke- og surmælksprodukter		Højst 1,5 g
Ost		Højst 18 g/30+
Kød og pålæg		Højst 10 g
Færdigretter, frosne kartoffelprodukter		Højst 5 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		Højst 5 g
Energi- og proteinbar		Højst 5 g
Sportsdrik	4 – 8 g	

Kilde: Team Danmark

## **Mad på kamp dage og under stævner!**

Planlæg altid den mad, du skal have med til kamp dage/på stævner, hjemmefra.

Den mad, du kan købe i mange haller/sportscaféer, er desværre ofte alt for usundt! Tag selv ansvar for, at du får noget ordentlig ”sportsmad” at spise. Lav en god madpakke hjemmefra!

En god madpakke til en kampdag/stævnedag kan indeholde:

- Brød, magert pålæg, marmelade, honning og frugtpålæg. Evt. fedtfattige kiks som Fruit Biscuits\* (\*kan købes i Netto)
- Evt. pasta- og rissalat.
- Rosiner, figenstænger og modne bananer. Evt. energibarer.
- Juice, saft, kakaoskummetmælk og evt. sportsdrik.

På en dag med mange kampe er det en fordel at spise lidt, men ofte. På den måde sikres en jævn energitilførsel til kroppen.

Ved stævner over flere dage er det ofte en god idé at have lidt ekstra mad med hjemmefra som f.eks. rosiner, kakaoskummetmælk og grovbrød, ud over det alle på holdet får serveret af mad og drikke under stævnet. Så du er sikker på, at du ud over hovedmåltiderne også kan få mellemmåltider og restitutionsmålter.

**Her kan du hente mere information, beregne dit energibehov m.m.**

[www.teamdanmark.dk](http://www.teamdanmark.dk)

Her kan du bl.a.

- udregne dit energibehov,
- downloade forskellige dagkostforslag og
- downloade en kogebog udarbejdet specielt til sportsudøvere

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Dette er en hjemmeside under Fødevare-direktoratet. Her kan du bl.a. læse om de 8 kostråd og få opdateret din viden om kost generelt.

[www.2gangeomugen.dk](http://www.2gangeomugen.dk)

Her er mange gode fiskeopskrifter.

[www.fedtfattig.dk](http://www.fedtfattig.dk)

Her er mange gode fedtfattige opskrifter – bl.a. på fedtfattige kager til de dage hvor der skal hygges lidt ekstra 😊

## ***Eksempler på dagkostforslag***

### **DAGKOSTFORSLAG PÅ 12.000 KJ**

#### **MORGENMAD:**

- 1 portion havregryn (1,5 dl / 45 g).
- 1 spsk. rosiner eller 2 tsk. sukker.
- Skummet-, mini- eller letmælk (2½ dl).
- 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt mager ost (25 g).
- Juice (2 dl).
- Vand.

#### **FORMIDDAG:**

- 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt magert pålæg (10 g).
- Vand.

#### **FROKOST:**

- 2 skiver rugbrød (100 g) med skrabet plantemargarine.
- Magert kødpålæg eller fisk (70 g) – vælg gerne den fede fisk.
- Grøntsager (ca. 100 g), f.eks. 1 gulerod og lidt peberfrugt og agurk.
- Vand.

#### **EFTERMIDDAG (1 – 2 TIMER FØR TRÆNING):**

- 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine og magert kødpålæg eller mager ost (30 g).
- Skummetmælk (2½ dl).
- 1 stk. frugt.
- Vand.

#### **UNDER TRÆNING**

- 1 liter tynd saftvand\* (\*1,25 dl. sukkersødet saft til 1 liter vand).

#### **RESTITUTIONSMÅLTID (INDEN FOR 30 MIN. EFTER TRÆNING):**

- 1 bolle/brød (80 g) med magert kødpålæg eller mager ost (40 g).
  - 1 banan.
  - Vand.
- ~ 60 g kulhydrat. 15 g protein.

#### **AFTEN:**

- Magert kød/fisk/fjerkræ (tilberedt vægt: 125 g / rå vægt: 155 g).
- 5 mellemstore kartofler (375 g) eller 3½ dl kogt ris/pasta (kogt vægt: 200 g / rå vægt: 80 g).
- Grøntsager (200 g).
- 1 spsk. rapsolie til stegning eller mager dressing / mager sovs (50 g).
- Vand.

#### **SEN AFTEN:**

- 1½ skive knækbrød (15 g) med 1½ tsk. marmelade.

## DAGKOSTFORSLAG PÅ 14.000 KJ

### MORGENMAD:

- 1 portion havregryn (2 dl / 60 g).
- 1 spsk. rosiner eller 2 tsk. sukker.
- Skummetmælk (3 dl).
- 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt 2 tsk. marmelade.
- Juice (2 dl).
- Vand.

### FORMIDDAG:

- 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt mager ost eller magert pålæg (25 g).

### FROKOST:

- 2½ skiver rugbrød (125 g) med skrabet plantemargarine.
- Magert kødpålæg eller fisk (80 g) – vælg gerne den fede fisk.
- Grøntsager (ca. 100 g), f.eks. 1 gulerod og lidt peberfrugt og agurk.
- Vand.

### EFTERMIDDAG (1 – 2 TIMER FØR TRÆNING):

- (Grov)brød (80 g) med skrabet plantemargarine og magert kødpålæg eller mager ost (25 g).
- 1 stk. frugt.
- Vand.

### UNDER TRÆNING:

- 1 liter tynd saftvand\* (\*1,25 dl. sukkersødet saft til 1 liter vand).

### RESTITUTIONSMÅLTID (INDEN FOR 30 MIN. EFTER TRÆNING):

- 5 dl skummet- eller minimælk, 1 banan samt 40 g rosiner (de små æsker).
  - Vand.
- ~ 80 g kulhydrat. 20 g protein.

### AFTEN:

- Magert kød/fisk/fjerkræ (tilberedt vægt: 125 g / rå vægt: 155 g).
- 5 mellemstore kartofler (375 g) eller 3½ dl kogt ris/pasta (kogt vægt: 200 g / rå vægt: 80 g).
- Grøntsager (200 g).
- 1 flute (50 g).
- 1 spsk. rapsolie til stegning eller mager dressing / mager sovs (50 g).
- Vand.

### SEN AFTEN:

- 1 skive grovbrød (40 g) med 2 tsk. Nutella (10 g).

NB! Spis dagligt en multivitamin-mineral-tablet, der dækker 100 % af ADT (Anbefalet Dagligt Tilførsel). Check at der på deklARATIONEN står "100 % ADT" ud for alle vitaminer og mineraler. Købes i supermarkedet eller på apoteket.

Kilde: "Team Danmark" og Rikke Schwaner

17-08-2009