

# Mat och Prestation

**Jenny Möller**

Tel: 0736-64 64 19 - E-post: [jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)  
Hemsida: [www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se) - Besöksadress:  
Farledsgatan 5

Västmanlands  
**IDROTTSFÖRBUND**

  
**SISU**  
Idrottsutbildarna



**Jenny Möller**

Hälsoutvecklare

0736-64 64 19

[jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)

[www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se)

Farledsgatan 5

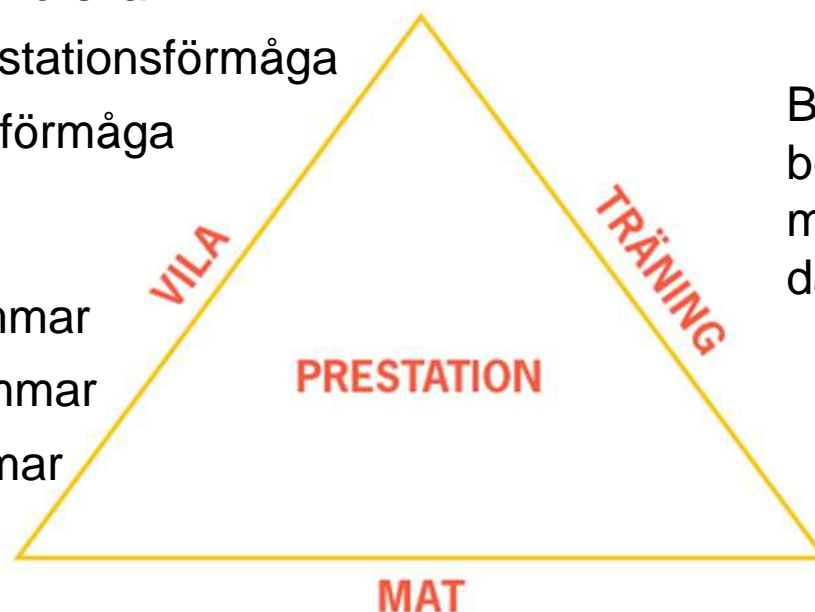
# Prestationstriangeln – grunden för en god prestation

## Sömnbrist leder till:

- Försämrat immunförsvar
- Sämre fysisk prestationsförmåga
- Sämre inlärningsförmåga

## Sömnbekov:

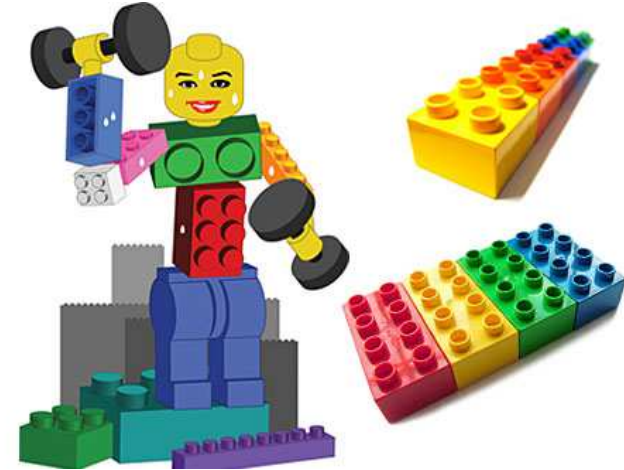
- 5-12 år 9-11 timmar
- Ungdom 9-10 timmar
- Vuxen 7-8 timmar



Barn och ungdomar behöver röra på sig minst en timme om dagen!

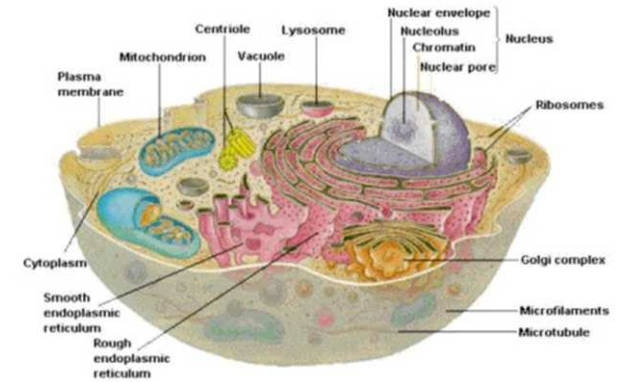
# Varför ska vi äta mat?

- Täcka energibehovet – kcal
- Täcka näringsbehovet
  - Kolhydrater
  - Proteiner
  - Fetter
  - Vitaminer
  - Mineraler
  - Vätska
- Maximal återhämtning – mindre risk för skador
- Maximal prestationsförmåga
- En god hälsa – mindre sjuk



# Cellen

- 12 biljoner celler i kroppen
- På 1 dygn bildas 50 miljoner nya hudceller
- På 1 vecka är hela tarmslemhinnan på ca 300 m<sup>2</sup> utbytt
- På 4 månader är alla röda blodkroppar utbytta
- På ca 7-10 år är i stort varenda cell i kroppen utbytt

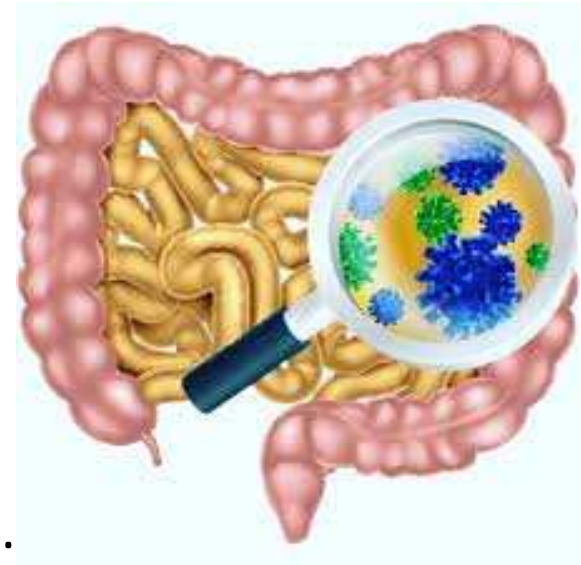


Dessutom...

- sker det 30 miljarder biokemiska reaktioner i kroppen varje sekund 😊

# Tarmfloran

- 40 biljoner tarmbakterier
- Väger ca 1,4 kg
- Bildar vitaminer, hormoner, signalsubstanser...
- Skyddar oss mot miljögifter
- Stärker vårt immunförsvar



# Kolhydrater



# Kolhydrater

## Raffinerade

- Socker
- Vitt mjöl
- Finmalet fullkornsmjöl
- Vitt ris

Till exempel:

- Kakor, godis, snacks
- Vitt bröd, pasta, kex, bullar
- Sötade drycker
- Sylt, marmelad
- Cornflakes



## Komplexa

- Frukt
- Grönsaker
- Hela korn
- Råris
- Rotfrukter
- Bönor o linser





## Fiberrika livsmedel



## Varför behöver vi fibrer?

- Viktigt för att tarmen ska fungera normalt
- Bra avföring
- Blodsocker reglerande
- Mättnad
- Tuggar mer (bra för tänderna och matsmältningen)
- Dammsuger tarmen på skräp
- God tarmflora minskar inflammation
- Kolesterol-sänkande
- **SUMMAN AV DETTA ÄR ATT DET ÖKAR PRESTATIONEN**



# Protein



# Varför behöver vi protein?

- Efter vatten är det vår viktigaste byggsten
- Bygga och reparera kroppen
- Hjärnan, benstommen, huden, musklerna, blodet, håret och bindvävnaden består av mycket protein
- Immunförsvarets antikroppar
- Byggnadsmaterial till hemoglobin, hormoner och enzymer
- Ger mättnad



# Hur mycket protein ska en som tränar äta?

- SNR rekommenderar **0,75 g/kg** kroppsvikt och dag
- Vid måttlig till hård träning för uthållighetsidrott: **1,2-1,5 g/kg** kroppsvikt och dag
- Ät inte mer än **1,5 g/kg** kroppsvikt och dag om du inte tränar bodybuilding, sprint eller kraftsporter på hög nivå

## Väger du...

- 50 kg = 75 gram
- 60 kg = 90 gram
- 70 kg = 105 gram
- 80 kg = 120 gram

# Exempel på vad 90 gram protein är i mat

## Frukost (13 g protein)

- Havregrynsgröt (2 dl kokt) - 5 g protein
- Ägg (1 st) - 8 g protein
- Med bär och smör/kokosfett

## Mellanmål (4 g protein)

- Jordnötssmör (1 msk) - 4 g protein
- Ett äpple

## Lunch (35 g protein)

- Kyckling (100 g) - 32 g protein
- Quinoa (75 g) – 3 g protein
- Grönsaker

## Middag (24 g protein)

- Lax (100g) - 22 g protein
- Potatis (2 st) – 2 g protein
- Grönsaker

## Kvällsmål (14 g protein)

- Keso (100 g) - 12g protein
- Med bär och nötter – 2 g protein



# Fett



# Varför behöver vi fett?

- Energikälla
- Fettlösliga vitaminer
- Hjärnan och nervsystemet
- Hormonbalansen
- Ökar fettförbränningen
- Behövs för att spara på glykogen förråden
- Essentiella fettsyror för friska cellmembran
- Viktigt för en god funktion i kroppen och där med prestation!





# Undvik

- Varmpressade oljor
- Majs- och solrosolja
- Margariner
- Härdat fett
- Transfetter
- Färdigmat, snabbmat, kakor...





*Proteiner*

*Fetter*

*Kolhydrater*

*Vitaminer*

*Mineraler*

*Antioxidanter*

*Vatten*



# Vätska



### **GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK!**

En sportdryck innehåller snabba kolhydrater, salter och vatten.

Den ska inte innehålla kolsyra

och inte heller för mycket

kolhydrater, det är lagom med

4-8 gram per 100 gram. Man

kan göra en egen sportdryck

enligt följande recept:

1 liter vatten

40-80 gram druvsocker

1 krm salt

1-2 msk koncentrerad

saft eller juice





# Keso vs Risifrutti



## Ingredienser:

Mjök, Grädde, Symingskultur, Salt, Löpe.

## Näringsvärde:

Energi 380 kJ/90 kcal  
Protein 12 g  
Kolhydrat 2 g  
Fett 4 g

## Ingredienser:

Mjök, vatten, ris (8,5%), socker (8%), jordgubbar(7%), grädde/, fläderbärsjuice, förtjockningsmedel (pektin, karragenan), naturliga aromer bl.a. vanilj, salt, syra (citronsyra).



## Näringsvärde:

Energi 550 kJ/130 kcal  
Protein 3 g  
Kolhydrat 19 g  
Fett 4 g

Arias  
stor-  
säljare  
Yoggi  
Original  
kallias \*rik  
på frukt  
8%\*. Den  
är lika  
rik på  
socker.



22 bitar

Förvillande  
lik origina-  
let både till  
smak och  
utseende.  
Men med  
halften så  
mycket till-  
satt socker,  
4%.



11 bitar

Lätt-  
yoghurt  
har lägre  
fetthalt  
men  
socker-  
halten är  
ännå 7%.



19 bitar

"Well-  
ness"  
och "Ba-  
lance"  
låter häl-  
sosamt  
men trots  
det ligger  
socker-  
halten på  
nära 7%.



18 bitar

Mannen på förpackningen  
ser ut som hälsan själv,  
men med vaniljsmaken  
kommer också 5% socker.



14 bitar

Mild naturell lättoghurt  
innehåller bara naturligt  
mjölksocker, inget tillsatt  
socker alls.



0 bitar







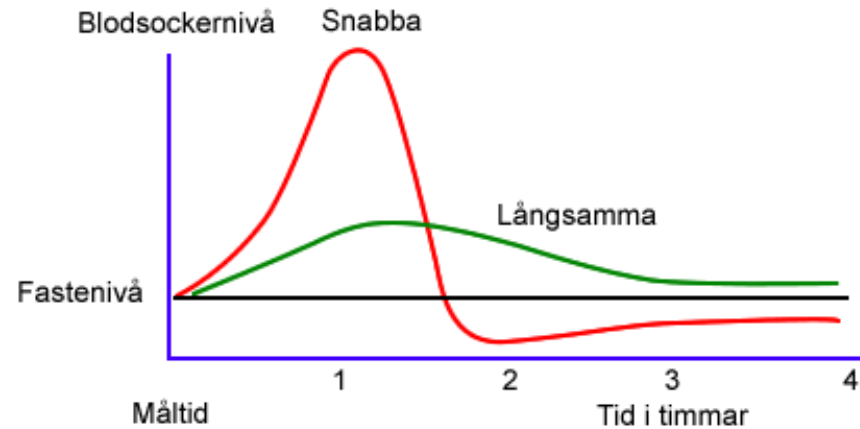


## Om maten mest är en bukfylla så blir den snart en baksmälla...

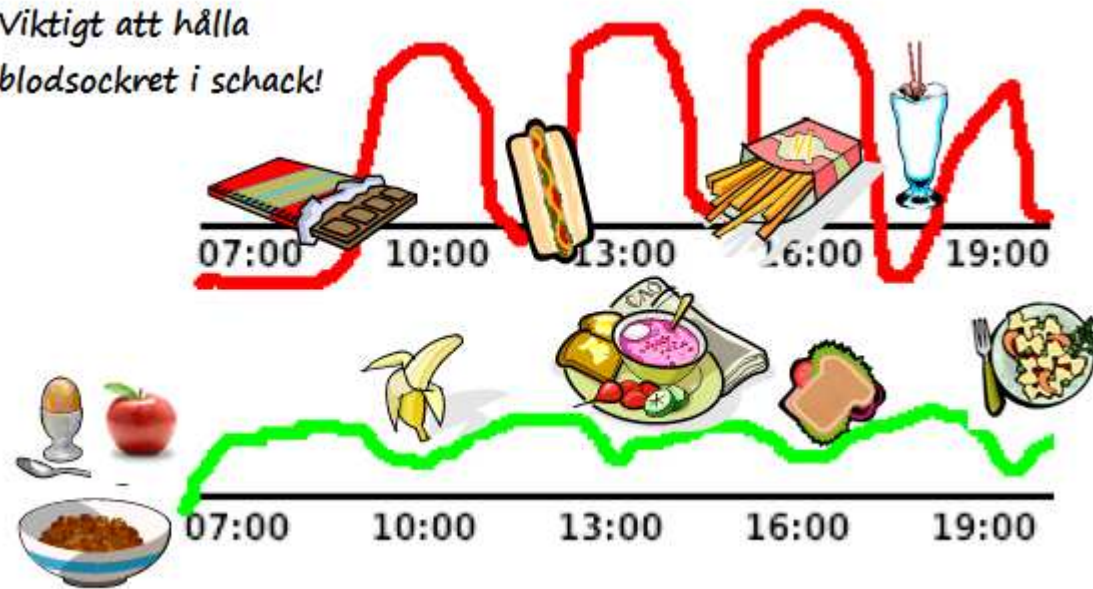
- ...med trötthet, huvudvärk, ledvärk, förkylningar, magproblem, allergier osv.



# Hur känns det när energin är slut?



Viktigt att hålla  
blodsockret i schack!



# Gröt

- Koka gröt på havregryn, råggryn, helt havre, quinoa, bovete eller hirs.

Ha i:

- Ägg
- Kokosfett eller smör

Rör om tills ägget har stelnat!

Servera med bär, rivet äpple, banan, kanel...



# Overnight oats

## Bas:

- 1 dl havregryn
- 1 msk chia frön
- Ca 1,5 dl valfri mjölk
- En nypa salt



## Valfri smaksättning:

Mosa en halv banan, klipp en dadel, aprikos eller ha i russin, krydda med kanel och kardemumma, ha i blåbär, hallon, solrosfrön, pumpa kärnor, mandel, kokosflingor...

Blanda ihop basen och ha i valfri smaksättning. Ställ i kylan över natten.

Toppa med bär, nötter, rivet äpple med kanel...

# Bakad gröt

## Basrecept:

- 1/2 banan
- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- 1 msk valfri mjölk eller byt ut till ca 1/2 msk kokosfett/smör
- 1 krm bakpulver
- 1 nypa salt
- Smaksätt med tex rivet äpple, blåbär, hallon, hackad mango, riven morot, jordnötssmör, vaniljpulver, kanel, kardemumma, kokosflingor, russin...



Blanda allt och grädda i 200 grader i ugnen i ca 15 minuter.



# Banan- och havreplättar

- 1 banan
- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- Salt
- Ev äkta vanilj
- Ev kanel



Mosa bananen och blanda med havregryn. Tillsätt ägg, salt och ev vanilj och kanel. Blanda väl. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär och grekisk yoghurt.

# Havreplättar

- 1 dl havregryn
- 3 ägg
- 1 dl mjölk
- 1-2 tsk fiberhusk
- Salt



Vispa ihop alla ingredienser. Låt stå och svälla. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso...

# Smoothie

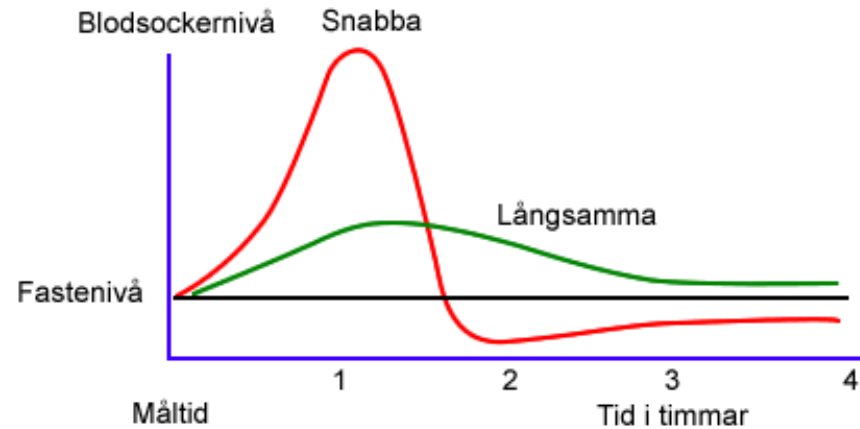
- 1 dl bär
- ½-1 banan eller ananas, mango, melon...
- 1 dl naturell yoghurt
- 1 st ägg
- Ev äkta vanilj
- Ev havregryn

Mixa allt!

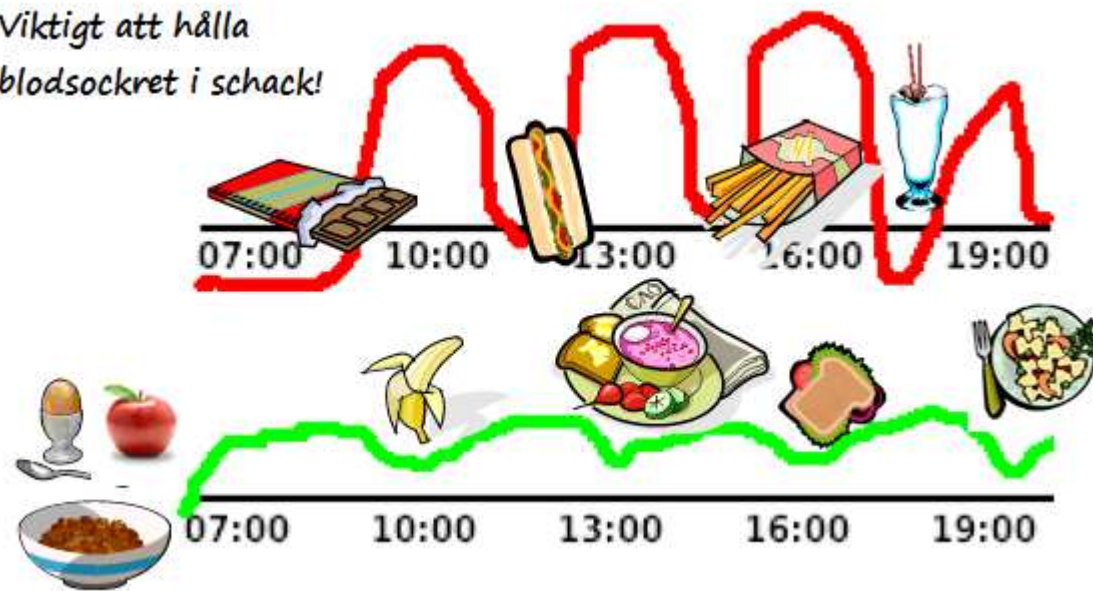




# Hur känns det när energin är slut?



Viktigt att hålla  
blodsockret i schack!



# Mellanmål

- Kockt ägg
- Avokado
- Makrillfile
- Keso
- Yoghurt
- Fukt och bär
- Nötter och frön
- Musli
- Grovt bröd
- Grönsaksstavar
- Nötsmör



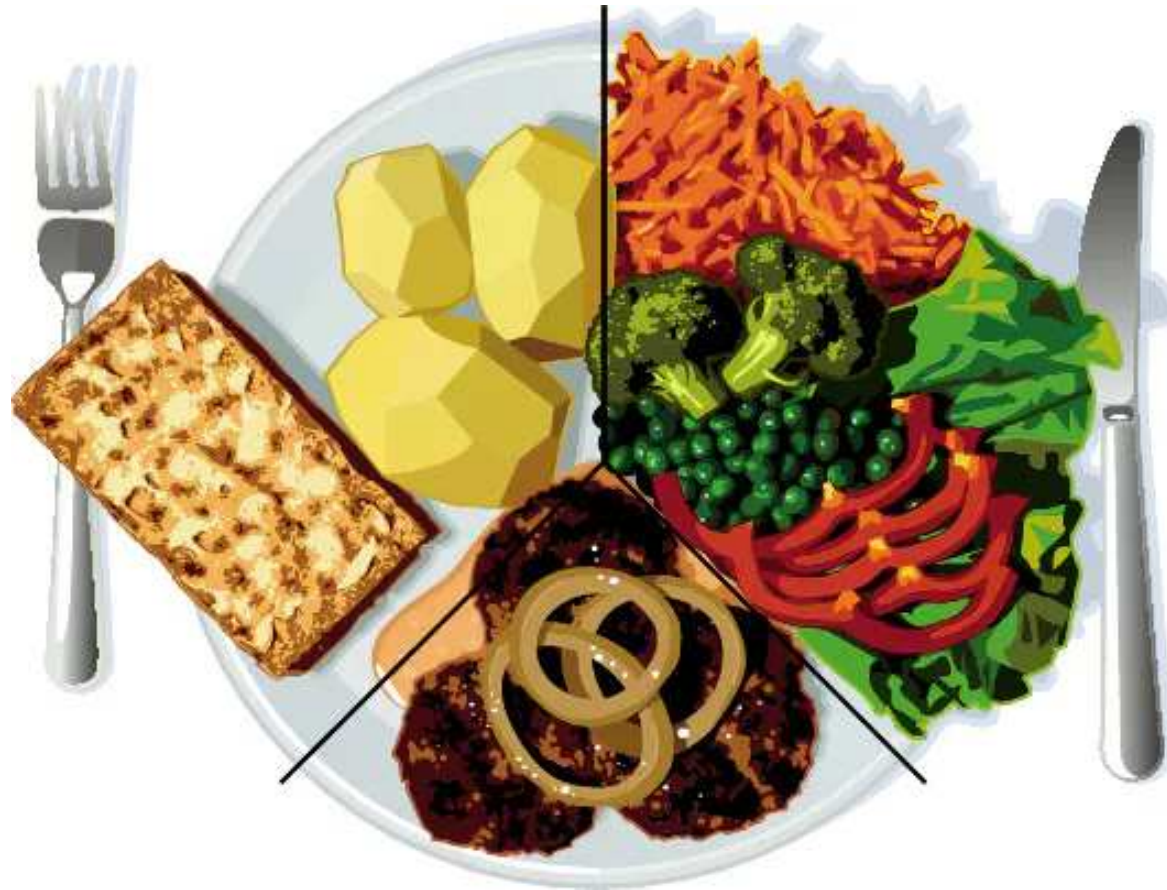
# Smörgås

- Välj bröd på rågmjöl och gärna hela korn
- Undvik bröd på vetemjöl och med socker i
- Fett: Bregott
- Protein: Ägg, skinka, ost, leverpastej, keso, tonfisk, makrillfile...
- Grönsak: Gurka, tomat, sallad, paprika, groddar, krasse, avokado...





# Tallriksmodellen



# WHO och SNR rekommenderar

Att vi äter 5 portioner  
frukt och grönsaker  
varje dag = 500g

*Ät färgrikt och varierat*



## Regnbågsmat

- **Lila** och **Blått** – *antocyanin* – blåbär, björnbär, svarta vinbär, vindruvor
- **Mörk rött** – *antocyanin* – körsbär, hallon, smultron
- **Rött** – *lykopen* – tomater, vattenmelon
- **Orange** och **Gult** – *karotenoider* – morötter, pumpor, aprikoser, mango, apelsiner, persikor
- **Grönt** – *klorofyll, sulforafan* – gröna bladgrönsaker som spenat, broccoli, brysselkål
- **Vitt** – *sulfider och flavonoider* – lök, vitlök, äpplen



# Energibars

## Ingredienser till 10 stora eller 20 små bars:

- 1 dl puffat amaranth, quinoa, bovete eller ris
- 1 dl havregryn
- 1 1/2 dl jordnötssmör (en utan tillsatser, socker och gärna crunchy)
- 1 dl torkade och finhackade dadlar
- 1 dl hackade valnötter
- 1 dl torkade tranbär
- 1/2 dl riven kokos
- 3 msk hela linfrön
- 2 msk flytande honung (går att utesluta)
- 2 äggvitor



Blanda alla ingredienser i en skål. Tryck ut blandningen i en bakplåtsklädd form. Grädda i mitten av ugnen i ca 40 minuter i 125 grader.



# Havre- och chokladbar

## Recept:

- 2 dl färska dadlar
- 2 dl havregryn
- 1-2 dl kokos
- 2 msk kakao
- 2 msk kokosolja
- Valfri kryddning: apelsinskal, kanel, ingefära, kaffe, chili – eller ingen alls.

Mixa allt till en deg. Om du vill kan du knåda in lite hela gojibär eller mullbär i degen. Platta ut på ett bakplåtspapper och vik in alla kanter så att degen är fången i ett paket, som du kan pressa ut till en fyrkant. Lägg in i frysen någon timme och skär sedan i bitar.





# Chiapudding

## Basrecept:

- 2 dl vätska tex kokosmjölk, mandelmjölk, havremjölk, vanlig mjölk...
- 2-3 msk chiafrön
- Smaksätt med vanilj, kanel eller kardemumma.
- Du kan också mixa ned bär eller frukt men minska då ned på vätskan lite.

Blanda frön och vätska i en burk och låt stå i kylskåpet helst över natten.

Toppa chiapuddingen med bär, frukt, nötter, frön och kokosflingor.



## Chiapudding choklad

- 1 banan
- 3 msk chiafrön
- 1 msk kakao
- 1 dl vätska

Mixa alla ingredienser.

Denna choklad chiapudding passar choklad älskaren!

# Trailmix

- Nötter/frön - mandel, cashewnötter, valnötter, hasselnötter, pumpakärnor, solroskärnor...
- Torkad frukt – russin, tranbär, aprikoser, blåbär...
- Kokosflingor
- Mörkchoklad

Blanda allt och förvara svalt. Om du vill kan du hacka allt i mindre bitar.



# Banan- och hallonsorbe

- 1 banan
- 1 dl hallon

Mixa med en stavmixer eller i en matberedare till en slät smet.

Servera direkt!

## Tips!

Variera med andra bär eller frukter som tex blåbär eller mango.



# Gröna hemligheter

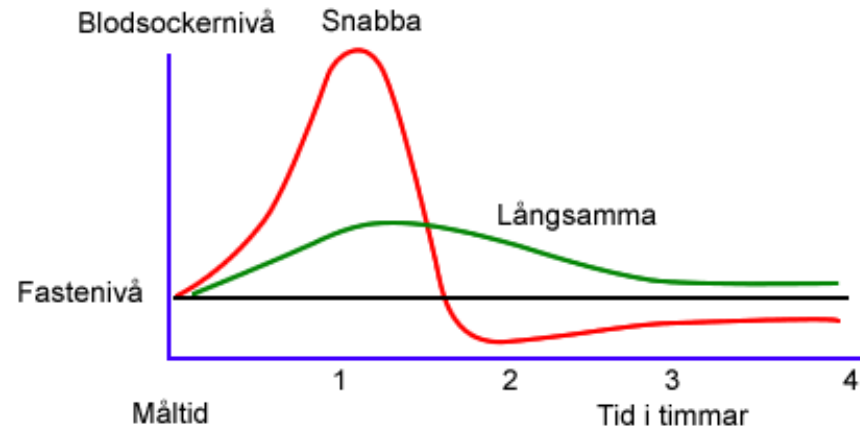
## Ingredienser

- 2 bananer (gärna gröna)
- 1 avokado
- 2 ½ dl frysta hallon
- 1 näve bladspenat
- 2 dl vatten eller valfri växtbaserad mjölk

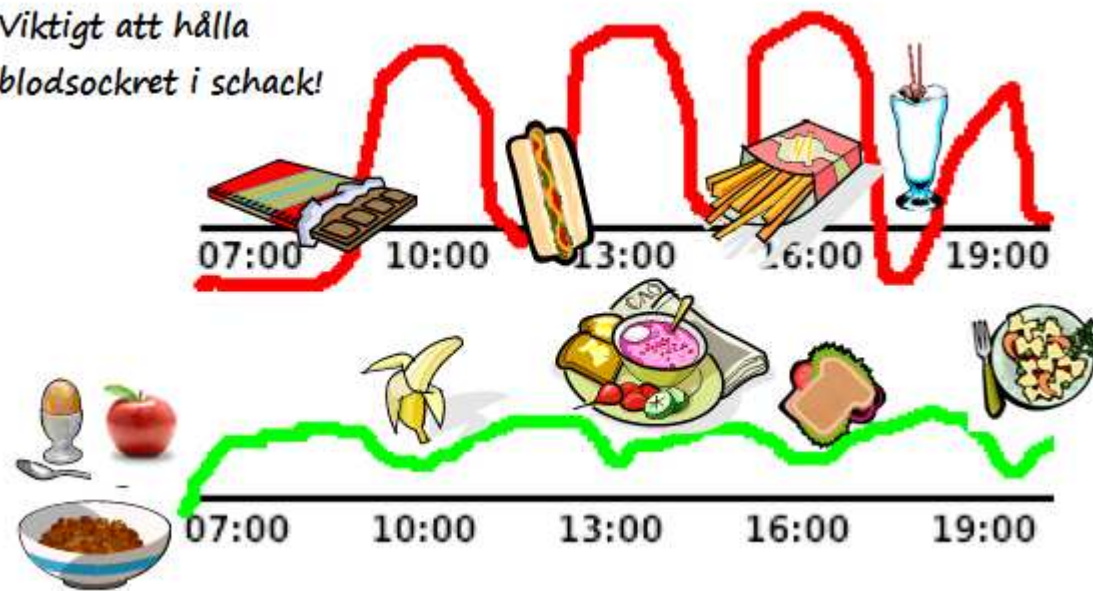
Lägg allt i en mixer och mixa det slätt



# Hur känns det när energin är slut?



Viktigt att hålla  
blodsockret i schack!



## Diskussion

- Vad äter jag för mkt av?
- Vad äter jag för lite av?
- Hur påverkas jag av det jag äter?



# FÖRE TRÄNING

 Träna inte hungrig!

 Lagad mat ca 2-4 timmar innan

 Mellanmål ca ½-2 timmar innan



# UNDER TRÄNING

🧑 Räcker det oftast med vanligt vatten

🧑 Vatten, drick små mängder ofta

🧑 Men långa träningspass,  
kan behöva lite extra energi



# EFTER TRÄNING

 Behöver du äta och dricka

 Direkt efter träning,  
lätt mellanmål



 Inom 1-2 timmar,  
riktig måltid



# TÄVLINGS-/MATCHDAG

Inför tävlings-/matchdagen kan det vara bra att äta lite extra mat

Ät lättsmält mat

Drick regelbundet under dagen

Ta med matsäck



- För att öka din energi, hälsa och prestation vilket steg inom kosten kan du ta?



# Mat och Prestation

**SISU Idrottsutbildarna utbildar och utvecklar idrotten**  [sisuidrottsutbildarna.se](http://sisuidrottsutbildarna.se)

## **Jenny Möller**

Tel: 0736-64 64 19 - E-post: [jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)

Följ mig på facebook: [fb.com/BalancebyLife](https://fb.com/BalancebyLife)

Titta in på min hemsida och blogg: [www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se)