

Ernæring under stevner– Landslaget

Det er viktig å ha fokus på næring gjennom en konkurransedag. Spesielt under NM/EM/VM vil det være lange dager, med mye venting, flere oppvarmingsrunder og mange kamper. Under finner dere en guide for hvilke næringsstoffer som er viktig, og hva de bidrar med for å hjelpe dere å yte maksimalt under konkurransen.

Generelle tips:

- Unngå store, tunge måltider rett før konkurranse for å unngå fordøyelsesproblemer.
- Sørg for å tilpasse porsjonsstørrelsene etter individuelle behov og toleranse.
- Hold deg hydrert gjennom hele dagen.
- Inkluder protein i hvert måltid for å støtte muskelrestitusjon.
- Unngå nye eller ukjente matvarer dagen før konkurransen.

Vann og elektrolytter:

Drikk rikelig med vann gjennom hele dagen for å opprettholde væskebalansen. I tillegg kan du vurdere å drikke sportsdrikker eller tilskudd med elektrolytter for å erstatte tapte salter og mineraler under trening.

Elektrolytter spiller en viktig rolle i kroppens mineralbalanse og fungerer som væskeerstatning når du svetter ut mineraler under varme forhold eller under fysisk anstrengelse.

Forslag til sportsdrikker:

- Powerade/Getorade
- Yt Sportdrikk
- Sportsdrikk i pulverform som blandes med vann(Ofte et billigere og bedre alternativ)

Karbohydrater:

Ta med karbohydratrike snacks som frukt, energibarar, nøtter eller kornprodukter. Karbohydrater gir kroppen drivstoffet den trenger for langvarig aktivitet.

Proteiner:

Inkluder proteinkilder som nøtter, yoghurt eller proteinbarar for å hjelpe musklene med restitusjon og vedlikehold gjennom dagen.

Små og hyppige måltider:

Del opp måltidene dine i mindre porsjoner og spis jevnlig gjennom dagen for å opprettholde energinivået og unngå tung fordøyelse som kan påvirke ytelsen din.

Matvarer som er lette å fordøye:

Velg matvarer som er lette å fordøye og ikke belaster magen for mye, for eksempel bananer, ris, kylling eller grønnsaker.

Snacks med høyt næringsinnhold:

Inkluder snacks som er høyt på næringsstoffer og energi, som tørket frukt, energibarar med hele ingredienser eller proteinrike smoothies.

Forslag til måltidsplan under konkurranse

Det er viktig å tilpasse næringen din etter eget behov og toleranse. Prøv ut ulike matvarer og måltider i forkant av stevnet for å finne ut hva som fungerer best for deg og gir deg nødvendig energi og utholdenhet gjennom en lang dag med kampsport.

Jeg har satt opp et forslag til hyppighet av måltid. Noen av måltidene fordrer at dere handler inn i forkant, evt må dere sjekke mulighet for å lage matpakke fra hotellfrokosten. (De fleste hoteller hjelper dere med dette, og dette er et veldig godt alternativ)

Frokost (2-3 timer før stevnet starter)

- Havregryn med melk
- Banan eller annen frukt.
- Kokt egg eller yoghurt for protein.
- Vann eller juice

Mellommåltid (1 time før stevnet starter. Avhenger av når på dagen din første kamp er):

- Proteinshake med karbohydrater (for eksempel banan eller havregryn).
- En håndfull nøtter eller frø for ekstra energi.
- Hydrer med vann eller sportsdrikk.

Under stevnet (Hver time eller ved behov):

- Vann eller sportsdrikk for å opprettholde hydrering.
- Energibar eller frukt for rask tilgjengelig energi.
- Tørket Gojibær er et veldig godt alternativ
- Grønnsaker eller frukt som epler, druer eller gulrøtter.

Lunsj (Etter første halvdel av stevnet)

- Grove skiver(Fullkorn) med proteinpålegg.
- Quinoa eller salat med grønnsaker og proteinkilde.
- Naturlig yoghurt eller cottage cheese med frukt.
- Vann eller sportsdrikk.

Mellommåltid (midtveis i andre halvdel av stevnet)

- Smoothie med frukt, yoghurt og proteinpulver.
- Grove skiver(Fullkorn) med proteinpålegg .
- Hydrer med vann eller sportsdrikk.

Etter stevnet:

- Kylling, fisk eller belgfrukter for inntak av proteiner
- Grønnsaker og ris/pasta for for viktige næringsstoffer og fiber