

Ernæring for den aktive unge udøver

Inspirationsaften for forældre

v. Sarah Østergaard Lauridsen

Nutrition2Perform

CVR: 40678611





Hvem er jeg?

Nutrition 2 Perform

- 29 år
- PB.A i Ernæring og Sundhed
- Cand. Scient. i Idræt og sundhed
- Tilknyttet Elite Sports Akademi Aarhus
- Personlig træner i Strong Curves

+3 års erfaring med sportsernæring i elitesport: *Bluefox, Holstebro Elite, Viborg Elite, OB og FC Midtjylland*

Dagens BUDSKAB



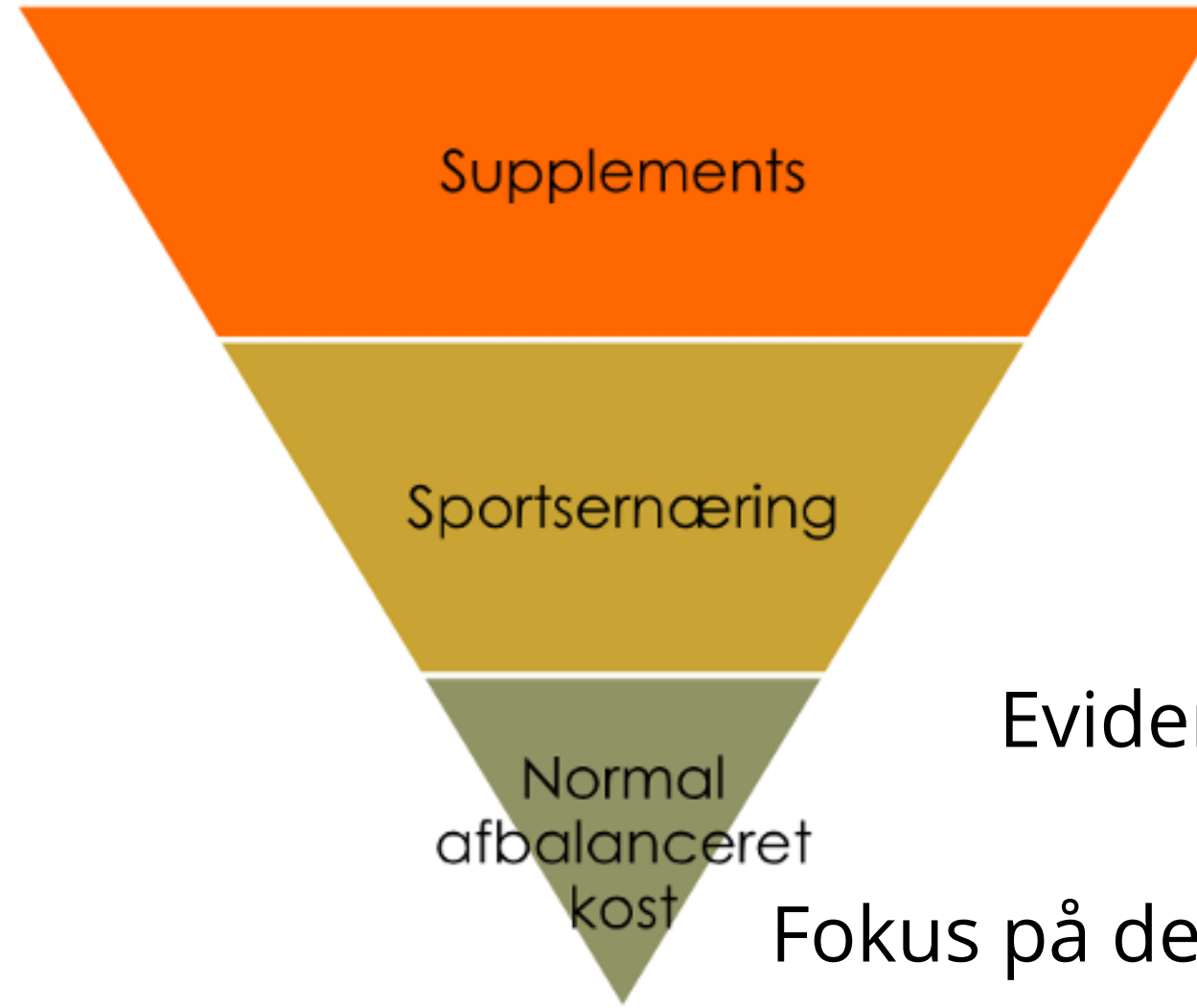
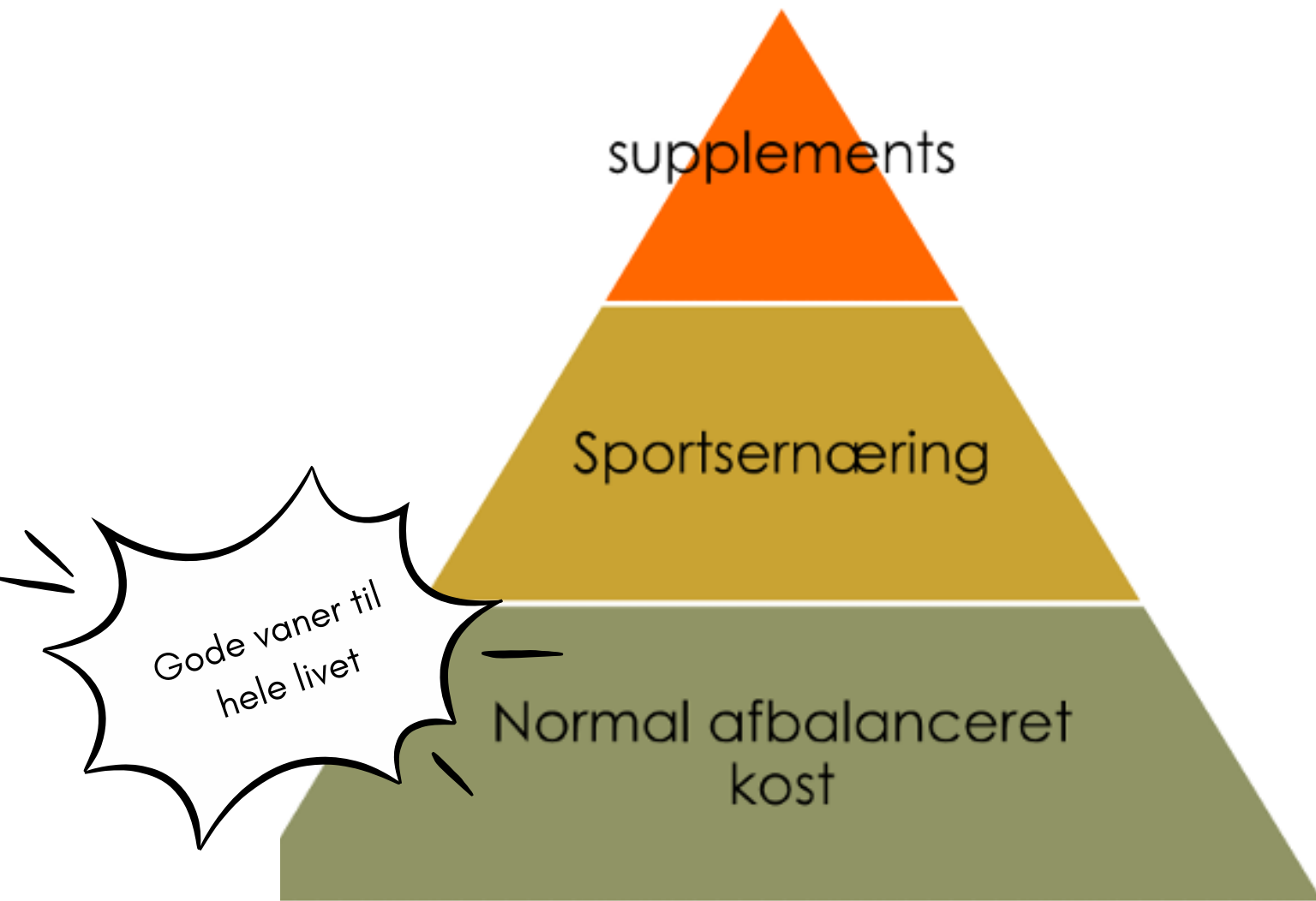
- Byggestene til de unge udøvers kost
- Udfordringer vi oplever i praksis og tendenser
- Hvordan skaber vi dialog omkring kosten med udøverne
- Hvordan kan jeg som forældre hjælpe den aktive udøver?



Spørg hellere én gang for meget end én gang for lidt

Stil spørgsmål og skab dialog

Det rigtige fundament



Evidensbaseret tilgang

Fokus på den bærende fundament

Sundhed **SKAL** komme før præstationen

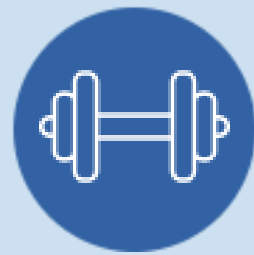
Ernæring skal **ikke** være perfekt

Pyramiden



Evidensbaseret tilgang til Sportsernæring

BETYDNING AF MAD OG VÆSKE I FORBINDELSE MED ELITESPORT



Sikre gode vækstbetingelser og forebyggelse af sygdomme
Fremmer optimal respons på træningsprogrammet



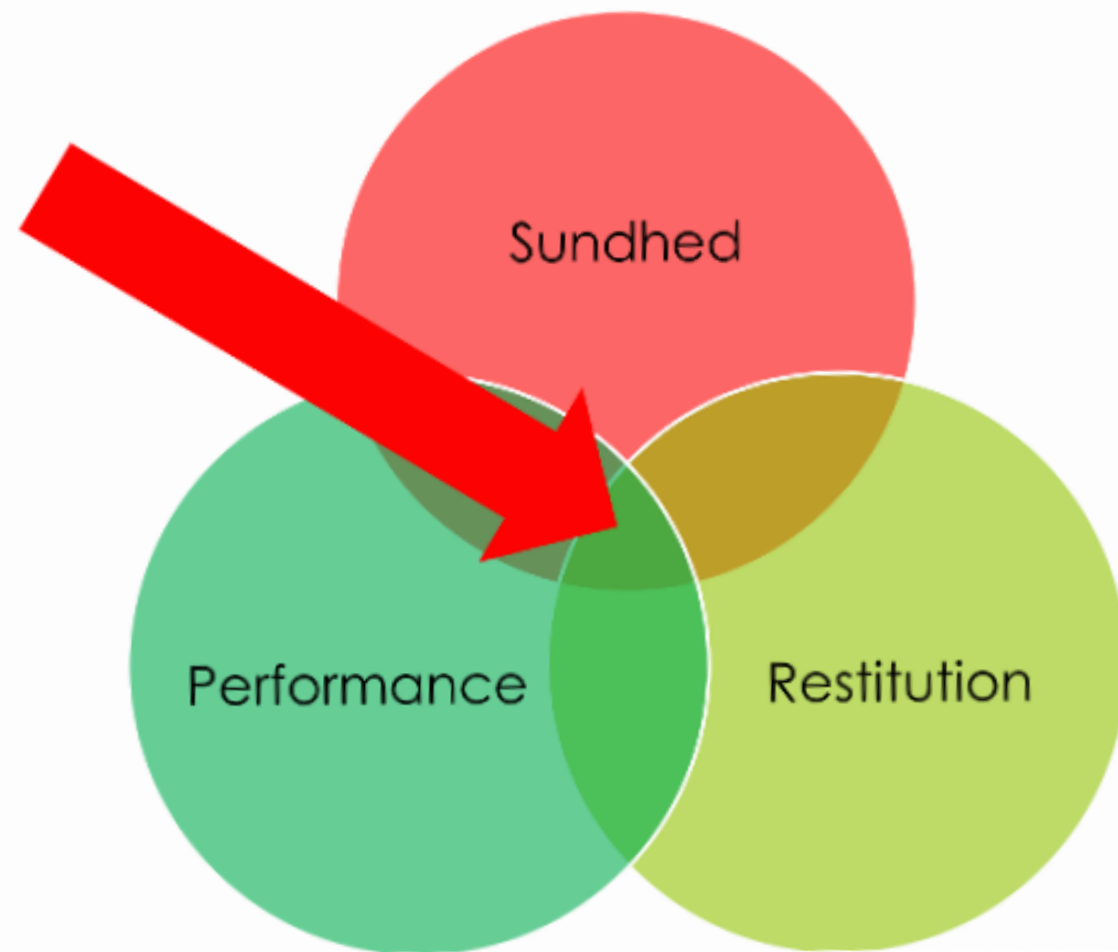
Reducer restitutionstiden mellem træningspas og imellem kampe
Nedsætter risiko for skader



Giver sikkerhed i at være velforberedt til kampe/træning
Giver oplagthed og koncentration

Den unge udøvers madrejse

Den "optimale" diæt?

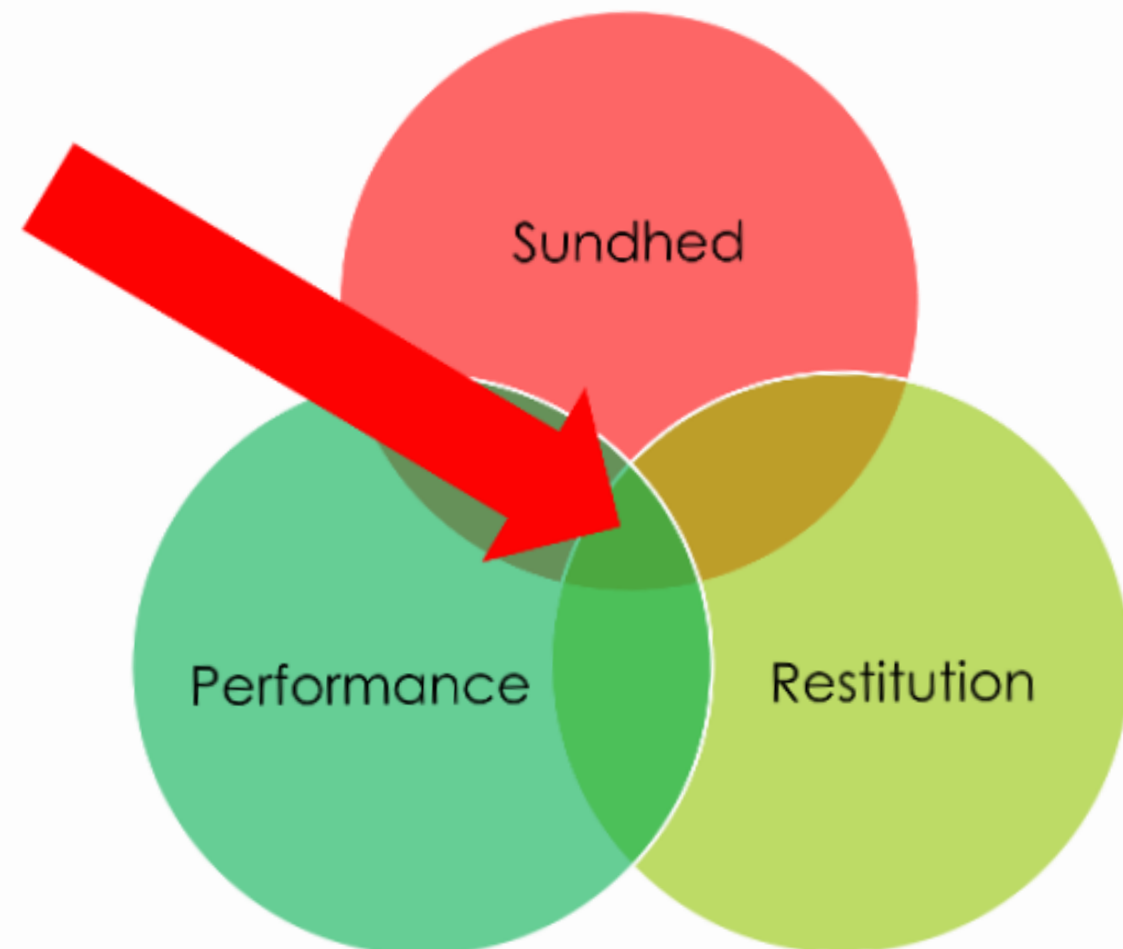


Den unge atlet skal se kosten, som noget der også kræver træning og investering af tid og energi.

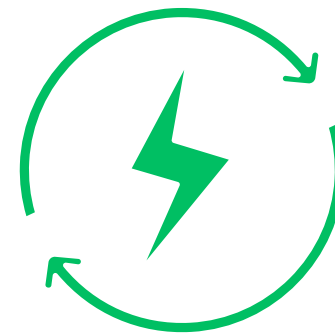
En investering som er alt arbejdet værd, og skaber et sundt forhold til kost

Handlinger + vedholdenhed = vaner

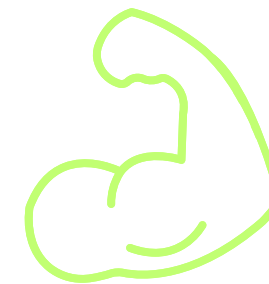
Den "optimale" diæt?



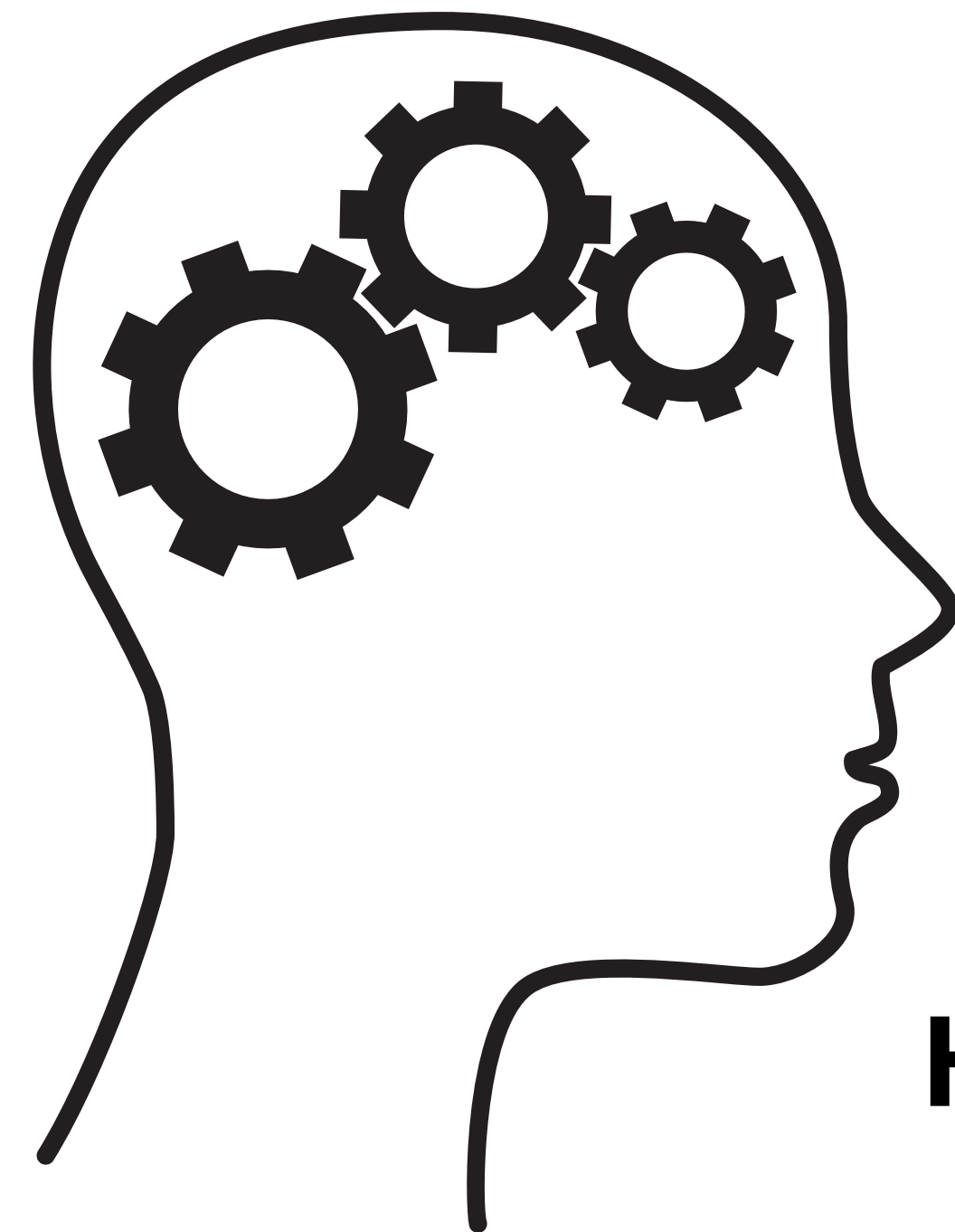
Fokus på sundhed



Fokus på recovery og energi



Fokus på recovery og muskelopbygning



Hvilke tendenser ser vi?

Hvilke udfordringer har i?

Hvad skal vi prioritere og fokuser på?

Hvad er jeres opfattelse af kostens betydning
Hvordan er kosten en del af udøverens træningsforberedelse?
Hvilken rolle har du som forældre?

UDFORDRINGER I PRAKSIS



- For lavt energiindtag – ofte pga. for lavt fedt og kulhydrat



- Indtag af tilskud er vigtigere end mad

Better safe than sorry



- Det vigtigste er kun maden omkring træning
- Væske indtages ofte kun fokuseret under træning



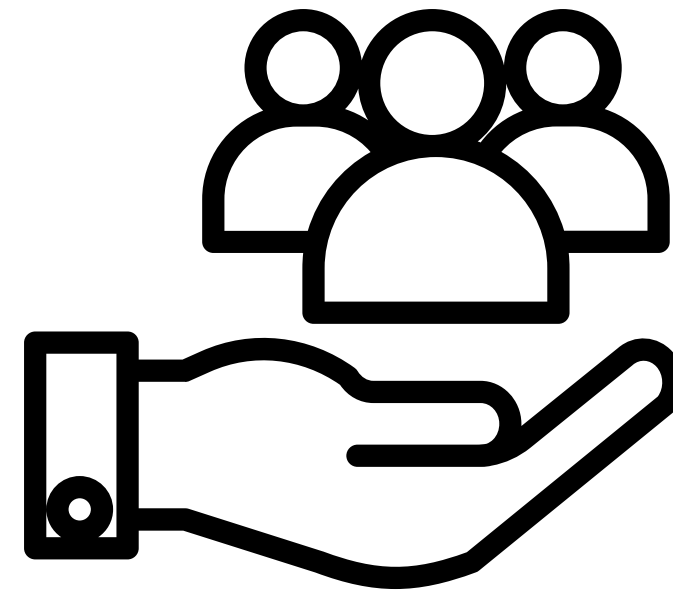
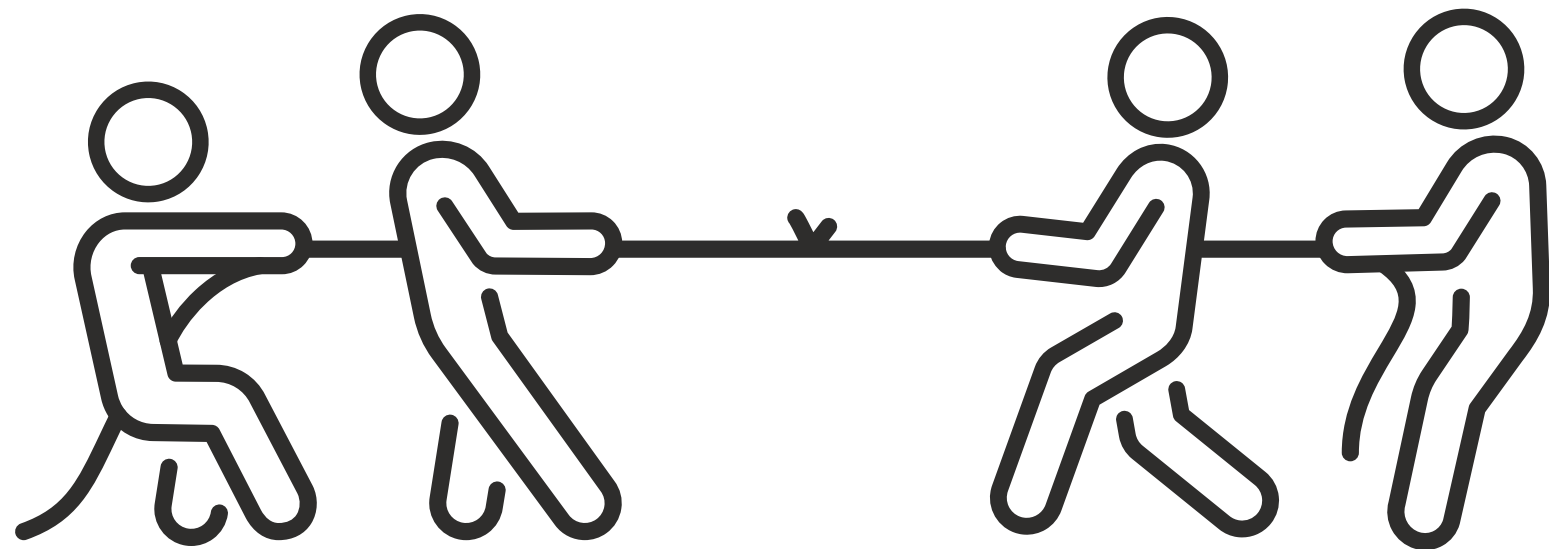
- For højt indtag af protein og fokus på protein



- Det er sværest at spise væk fra hjemmet -> madpakker og mellemmåltider er vigtige

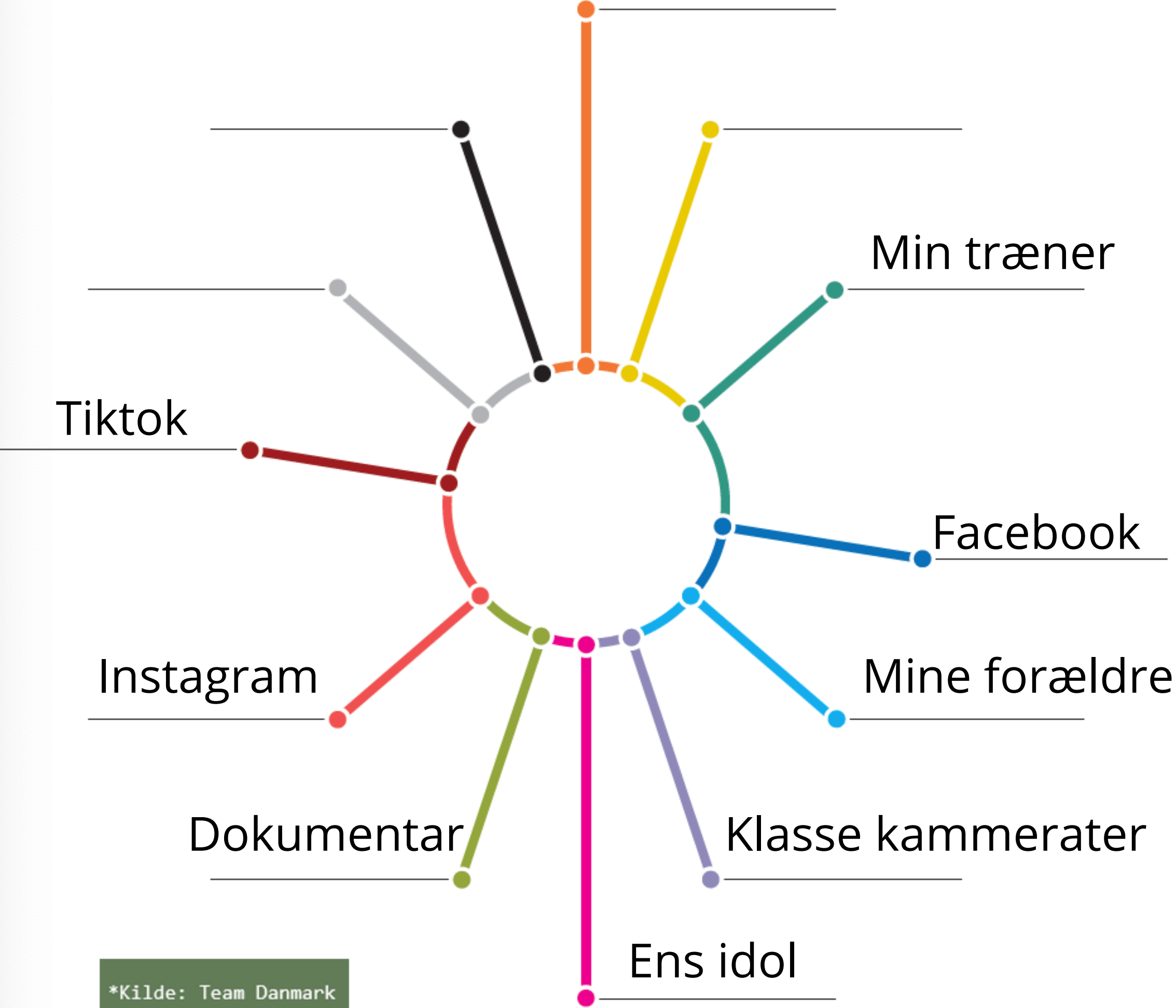
Udfordringer i praksis

Når gode hensigter bliver en udfordring



Alle i udøverens omgangskreds har set, hørt eller ved.. venner, holdkammerater, trænere, søskende, forældre.

Hvem har indflydelse på de unge udøvere, og hvordan kan vi bedst støtte dem?

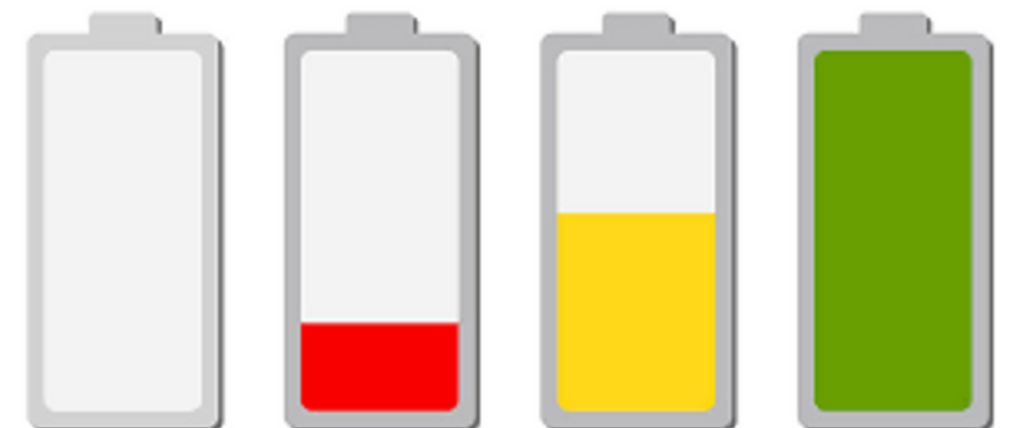


*Kilde: Team Danmark

Hvordan ved jeg, om de får nok at spise?

- Godt humør; han/hun er glad og positiv
- God koncentration; han/hun *kan holde fokus i skolen og til træning*
- God restitutionsevne; han/hun *restituerer hurtigt efter træning*
- *Han/hun føler sig udhvilet og sover nok og godt*
- *Kan klare at blive presset til træning og i kampe*
- *Han/hun holder sig rask (undgår lange sygdomsperioder) og er skadesfri*
- *Vokser og udvikler sig normalt*
- *Stabil vægt; eller vægtøgning, så længe han/hun er i vækst og udvikler sig*

*Kilde: Team Danmark



ØVELSE TIL AT LAVE DERHJEMME



Vurdere på en skala fra 1-4, hvad den unge udøver kan arbejde med, eller har styr på

1. Det har jeg godt styr på.
2. Det har jeg rimelig styr på.
3. Her er der plads til forbedring.
4. Det går ikke så godt i øjeblikket.

Du bliver god til det, du øver dig på.

*Kilde: Team Danmark

INGEN CHOKOLADE ELLER SLIK
FRA SKABET I EFTERMIDDAG.

DER ER RUGBRØD OG
HAVREGRYN I SKUFFEN OG
FRUGT I KØLESKABET,
DU MÅ SPISE.

VI SES SENERE.
KNUS

DER ER MASSER AF MAD I
SKABE OG KØLESKAB.

MÆRK EFTER, HVAD DU HAR
BRUG FOR OG LYST TIL, OG PAK
EVENTUELT LIDT TIL EFTER
DIN TRÆNING.

VI SES SENERE.
KNUS



Model lavet ud fra De officelle kostråd, Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Intet er forbudt!

Der er plads til alting, du kan med fordel have fokus på mængde og sammenhæng

Kulhydrat – vores primære benzin

Én af de største leverandører af energi fra vores kost

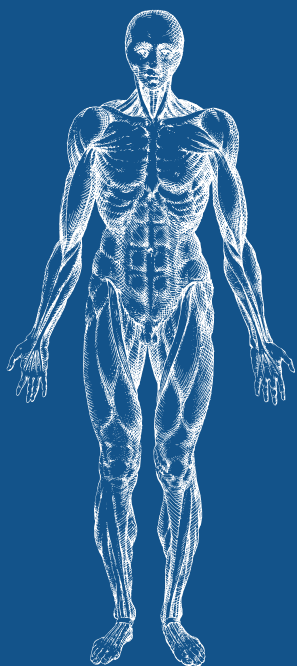


Primær kilde under fysisk aktivitet
Depoterne tømmes efter \approx ca. 1 ½ times træning

Hjernen kører KUN på kulhydrat
Koncentration, taktik og spilforståelse

Hovedmåltid: grove kulhydrat, fedt, grøntsager og protein

Mellemmåltider: hurtige kulhydrater + protein



Måltidsstruktur og timing

4-8 måltider om dagen

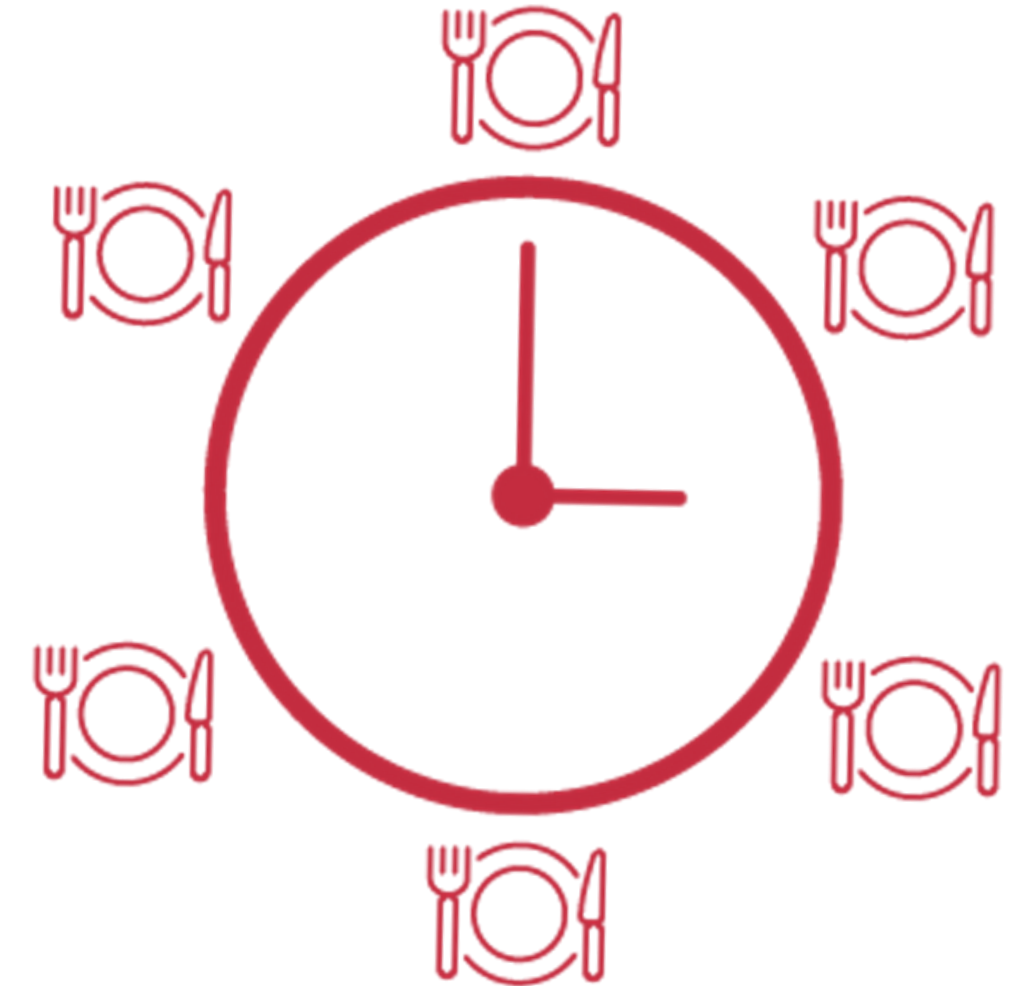
Højst 2-3 timer mellem hvert måltid

Måltider fordeles og placeres efter træning

Mellemmåltider justeres, så der også er appetit til hovedmåltiderne

De skal lære og øve sig i at tænke følgende

- Hvornår man spiser 🕒
- Hvad man spiser før træning 🤔
- Træningstider og træningsmængde
- Hvad man spiser efter træning 💪



Madpakken skal spises 2-4 timer væk fra træning

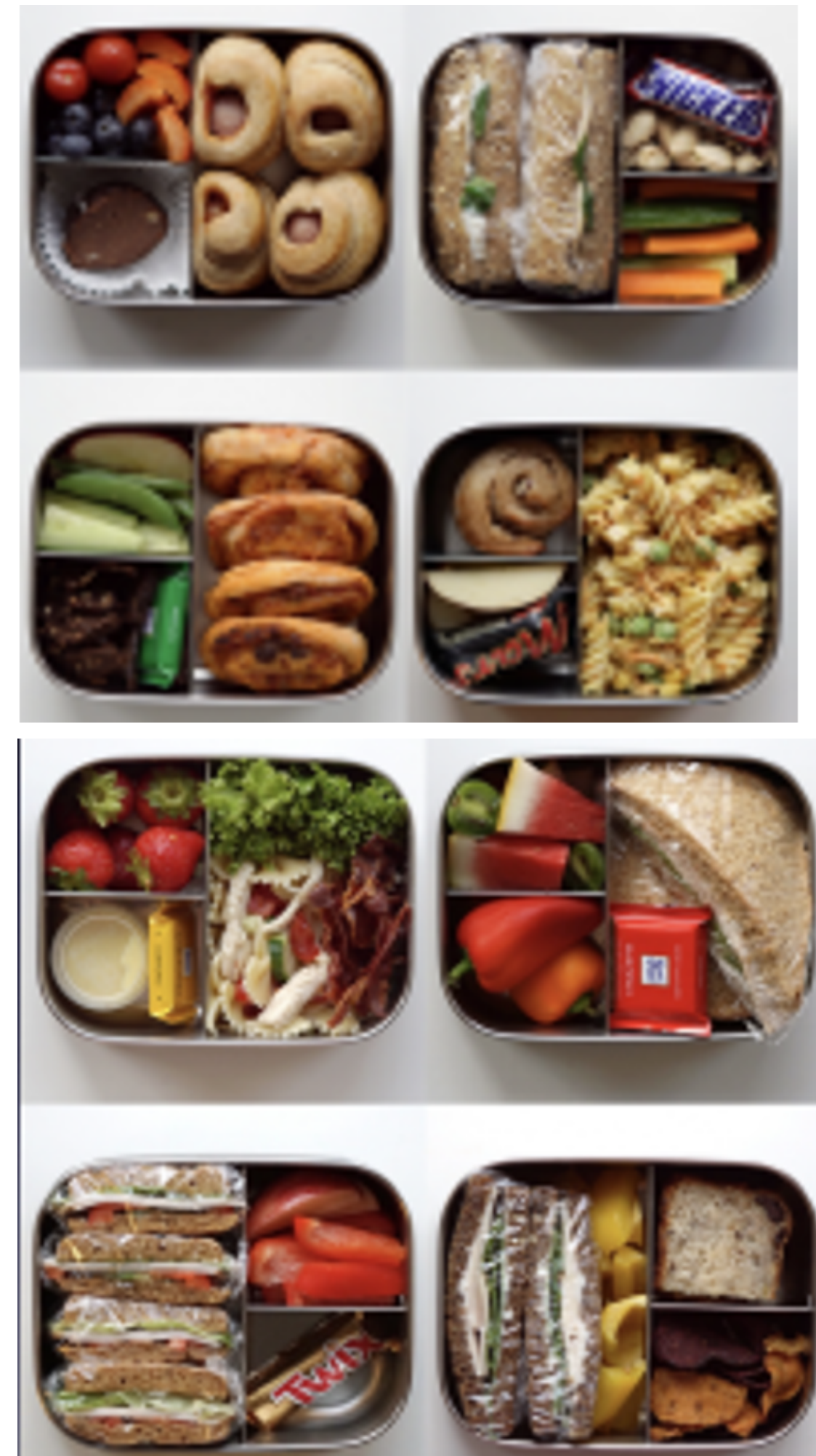
Kroppen har på det tidspunkt brug for:

Mættende energi (*rugbrød, kartofler, pasta, ris, kød, pålæg, mælkeprodukter, grøntsager*).

Det er alt sammen noget som kroppen bruger lang tid på at fordøje

Madpakken skal indeholde både kulhydrat, fedt og protein

Fordi så skaber vi det, vi kalder **basen**





Udøveren: Er den bedste til at mærke, hvor meget du har brug for at spise.

Udøverens: Sult, appetit og mavefornemmelse er vigtige hjælpere.

Spis varieret, passende mængder og inkluder også planterige madvarer 💪

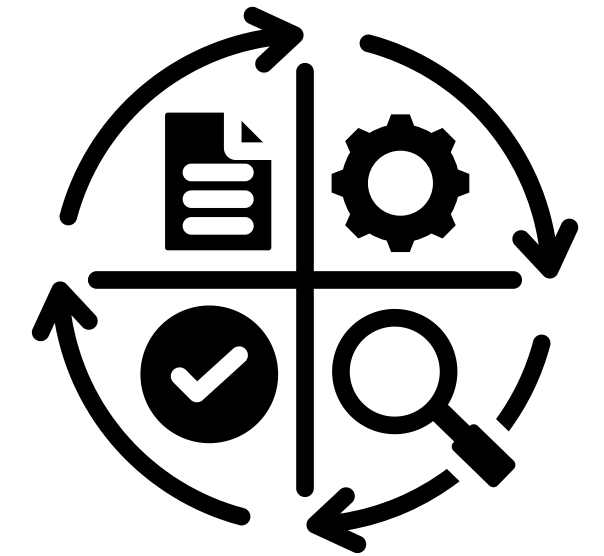
Inspiration til retter til både madpakker, mellemmåltider og meget andet

Planlægning

En vigtig del af måltidet, er selve **planlægningen**☒
Planlæg dine måltider , strukturer og **tilgængelighed**

Madplan

KLOKKEN	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							



**Start med 1-2
fokuspunkter**

KLOKKEN	TIRSDAG	ONSDAG	LØRDAG
06.15	Morgenmad (Ringkøbing)	Morgenmad (Ringkøbing)	
07.00	Morgenmad	Morgenmad	
08.00	TRÆNING	SKOLE	Morgenmad
09.20	TRÆNING	SKOLE	
9.30-10.00	Mellemmåltid	Mellemmåltid	
10.00	SKOLE	SKOLE	Frokost
11.00	SKOLE	SKOLE	Mellemmåltid
11.35-12.05	Frokost	Frokost	
12.00	SKOLE	SKOLE	
13.00	SKOLE	SKOLE	KAMPSTART
13.35	Mellemmåltid	Mellemmåltid	
14.00	SKOLE	SKOLE	HALVLEG 13.45
15.15	SKOLE	SKOLE	Mellemmåltid KAMPSLUT 14.45
16.00	TRÆNING	Mellemmåltid	Mellemmåltid
17.30	TRÆNING		
17.30-18.00	mellemmåltid		
18.00		Aftensmad	Aftensmad
19.00	Aftensmad		
20.00			

Vurdér og snak med den unge udøver

Er der behov for ekstra indtag af vitaminer og mineraler?

Få det gerne tjekket hos læge, hvis i er i tvivl

Spises der varieret og tilstrækkeligt?

Kræmshenhed, intolerance eller fravalg?

Kilder til jern: spises der kød, æg, fisk?

Kilder til calcium: mælkeprodukter

Kilder til d-vitamin: fede fisk som makrel og laks

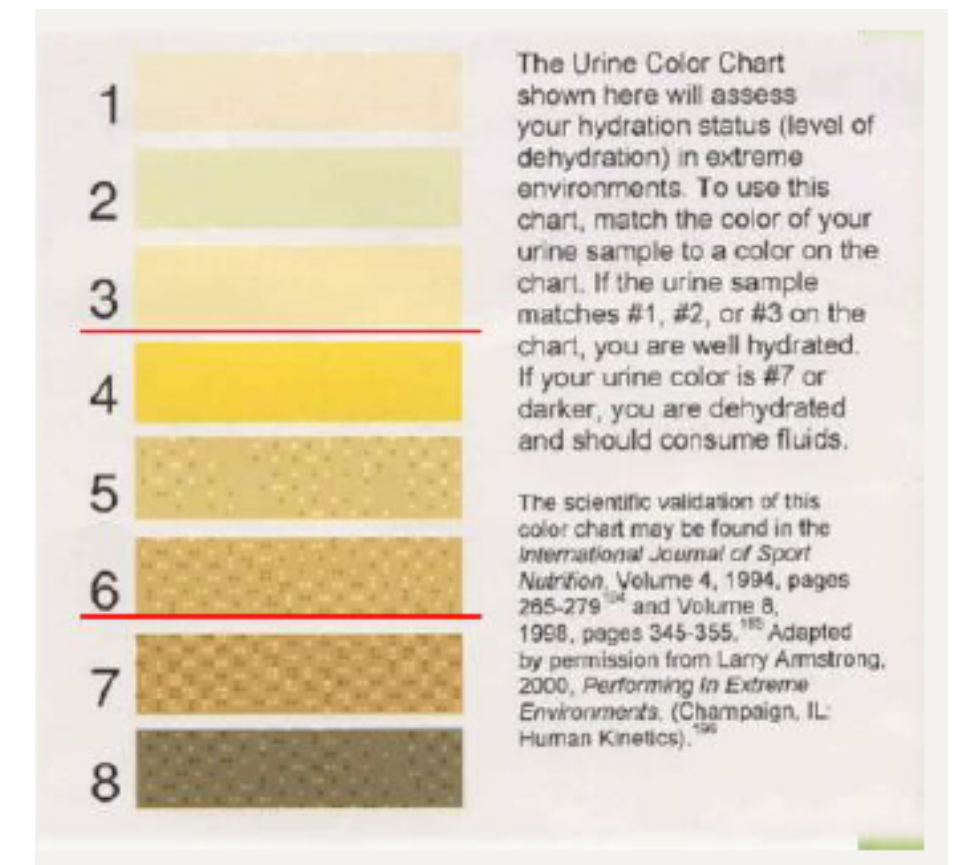
Er væskeindtaget tilstrækkeligt?

Oplever i at udøveren er mentalt udmattet? Kan ses igennem mangel på koncentration og overblik i beslutningsøjemed

Oplever i nedgang i præstationen?

Oplever i evt. Kvalme, opkast og utilpashed?

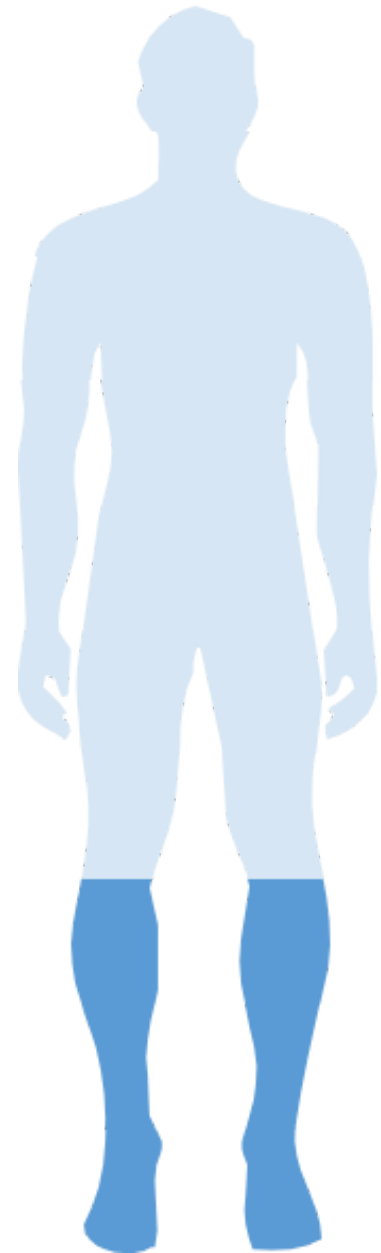
Hvad drikkes i halvlegen?



Tjek morgenurinen

Den rette væskebalance

Væske skal være en prioritet!



Drik før tørst

400–600 ml 2 timer før træning

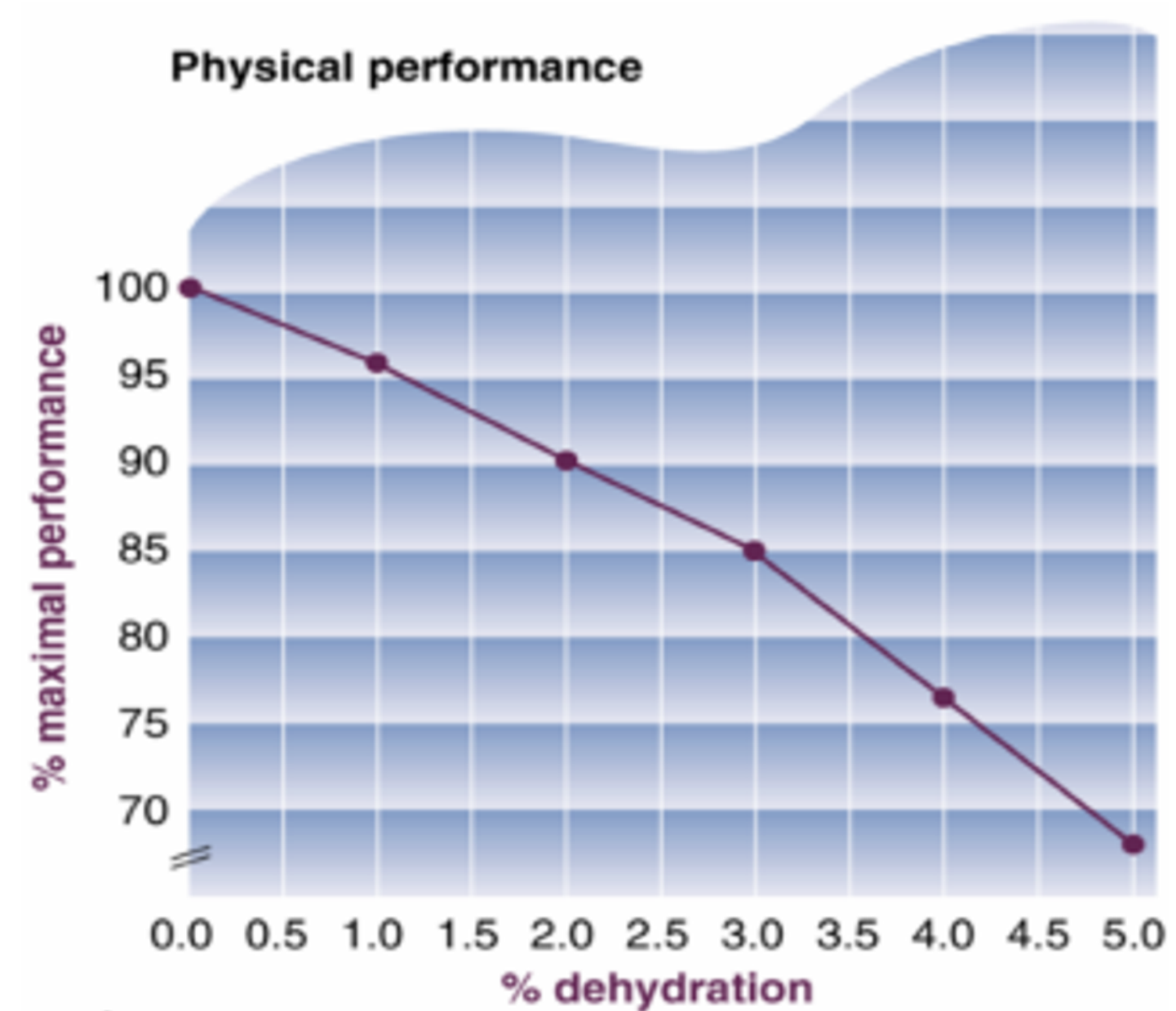
300–450 ml 15–20 min før træning

150–300 ml under træning

750 ml væske for hvert $\frac{1}{2}$ kg væske
tabt

(Convertino et al., 1996)

En dehydrering kan hæmme ydeevnen



(Michalsik & Bangsbo, 2018)

Vitaminer og mineraler

- A-vitamin: Vækst, proteinsyntese og immunforsvar
 - Leverpostej, lever, smør, gulerødder og æg
- D-vitamin: Optagelse af calcium, immunforsvar, proteinsyntese
 - Fede fisk, mejeriprodukter, æg og solen
- E-vitamin: Antioxidant = beskyttelse af væv
 - Nødder, frø, fisk, grønkål, avokado og æg
- Jern: Ilt transport i kroppen
 - Kødprodukter
- Calcium: Knogleopbygning og muskelkontraktioner
 - Mælk, mejeriprodukter, bladgrøntsager

Kosttilskud

Team Danmark anbefaler en multivitaminpille, når...

- Man ikke lever op til De Officielle Kostråd
- Udelukker hele fødevarergrupper i sin kost
- Har lav variation i sin kost

D vitamin –(oktober–april)



Som udgangspunkt intet behov for tilskud – dog ikke sort på hvidt.

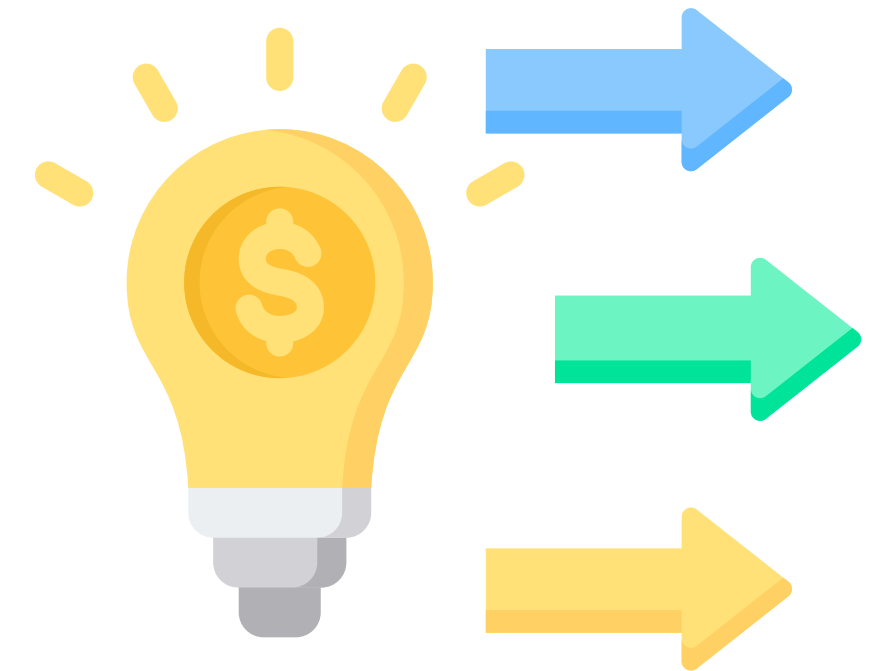
Den praktiske tilgang

Støt jeres udøver, og lad dem gradvist lærer at tage ansvar på egen hånd

Observer og start dialog – Lav øvelserne med fokuspunkter

Det vil tage tid og kost skal også trænes ligesom deres sportsgren

HUSK: sundhed frem for alt + ernæring skal IKKE være perfekt



Summary

Fødevarer kan og bør ikke opdeles i sundt og usundt. Det afhænger altid af mængde og kontekst.

Intet er forbudt, men der er fødevarer, man med fordel kan spise mere eller mindre af for at passe på sundheden og forbedre den sportslige præstation.

Der er plads til alt, men madvaner bliver usunde, hvis pizza, kage og slik, altså madvarer uden mange vitaminer og mineraler, tager plads fra de mere næringsholdige madtyper som rugbrød, havregryn og kartofler, som også mætter bedre.

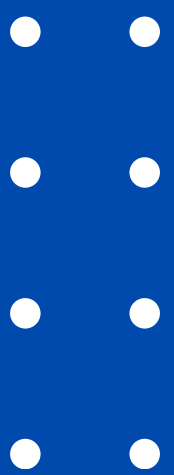
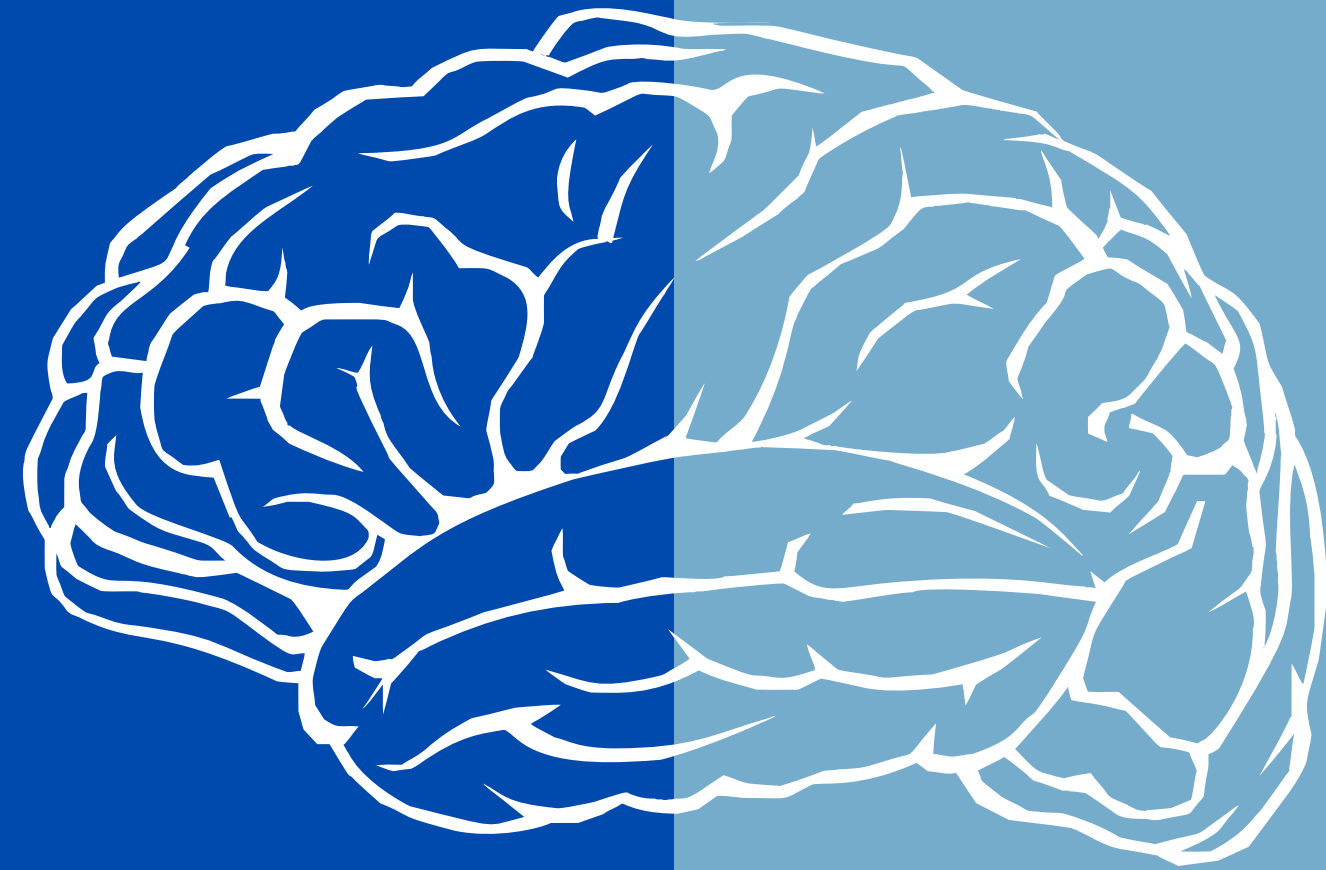
Grøntsager er gode at spise hver dag, men broccoli er ikke sundt, hvis det er det eneste, der spises.

Forholdet til mad og måden, du spiser på, er mindst ligeså vigtigt som hvad du spiser.





Tag for jeres tid
Spørgsmål?



✉ Sarah_lauridsen@hotmail.com

☎ 21 96 64 63



Mulighed for individuel vejledning gennem ESAA

Tilbuddet gælder for udøvere i 10. klasse, på ungdomsuddannelse og videregående uddannelse

<https://esaa.dk/for-esaa-atleter-ogstaff/sportslig-raadgivning/sportsernaeringindividuel-kostvejledning/>



Referencer

- Burke, L., & Deakin, V. (2015). Clinical sports nutrition (Fifth Edition). North Ryde, NSW: McGraw Hill Education.
- Convertino, V. A., Armstrong, Coyle, E. F., Mack, G. W., Sawka, M. N., Senay, L. C., & Sherman, M. (1996). ACSM Position stand: Exercise and Fluid Replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Fødevarestyrelsen. (2014). Madklassen4—Dig og din mad—Sukker (s. 6). Hentet fra Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri website: https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/streamRelatedFile/publication/madklassen/?tx_fvmpubdb%5BfileReference%5D=8377&cHash=21fe0233fcbdedf66d3eaec60c6ed98a
- Gjerset, A., Nilsson, J., Helge, J. W., Enoksen, E., Raasted, T., Meen, H. D., ... Beyer, N. (2019). Idrættens træningslære. I *Idrættens træningslære*. Kbh.: Munksgaard.
- Michalsik, L. B., & Bangsbo, J. (2018). Optimal træning: En videnskabelig og praktisk tilgang til aerob og anaerob træning. Brøndby: Danmarks Idræts-Forbund.
- Michalsik, L., & Bangsbo, J. (2002). Aerob og anaerob træning. Danmarks Idrætsforbund.
- Miljø-Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen. (u.å.). De officielle Kostråd. Hentet 22. januar 2019, fra Alt om kost website: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>
- Nordic Council Of Ministers. (2014). Nordic nutrition recommendations 2012. (5. udg.). Place of publication not identified: Nordic Council Of Ministe.
- Team Danmark. (2013). Kost og elitesport: Basal sportsernæring (1. udg.). Brøndby: Team Danmark.
- Viggers, L., Danmarks Idræts-Forbund, & Team Danmark. (2015). Opskriften på sejr: En kogebog til dig, som træner meget. Brøndby]; [Holstebro: Team Danmark: DIF; Viggers: [Eksp.] lone@viggers.dk.