

Ernæring til den unge atlet



V/Joan Wester Hansen
Sportsernæringskonsulent

Hvem taler ?

- PBA. i Ernæring og Sundhed
- ESAA og Elitesport Horsens
- + 10 års erfaring fra Forebyggelsescentre, Sundhedshus, Oure Idrætshøj- og efterskole
- Team Danmarks ernæringsfaglige netværk
- DM og VM medaljer



Dagens temaer

Hvad betyder mad og drikke i relation til elitesport ?

Den unge udøvers udfordringer

Hvordan kan jeg som forælder bedst muligt hjælpe mit barn ?

Tilgang

- Fokus på at bidrage til et positivt kropsbillede og en sund livsstil
- Vaner og adfærd er grundstenene i Team Danmarks sportsernæringsuddannelse
 - Det skal blive en hverdagsting uden eftertanke
- Påvirkning af vaner og adfærd fra sociale medier, nære miljøer (dig som forælder, træner mv.) og idoler

- En del af en større madrejse – de har sikkert allerede deres madfavoritter på plads
- Mad og spisning er funderet i vores vaner - bevidst vs. ubevidst
- Stor kropsbevidsthed og kropsudvikling
- Vi starter stille og roligt med at hjælpe dit barn til at spise som en atlet
- Træning og konkurrence



Q&A

1. Har dit barn mad nok med i skole?
2. Drikker dit barn nok væske ila. dagen?
3. Har dit barn nok energi til træning?
4. Er dit barn skadet?
5. Går dit barn op i, hvad vedkommende spiser?
6. Føler dit barn, at vedkommende får nok hjælp til dét de spiser hver dag?



Ernæringsmæssige rammer ændrer sig konstant

- Alder og vækst
- Sportsgren
- Fysiologi
- Træningsmængde
- Intensitet
- Sæson



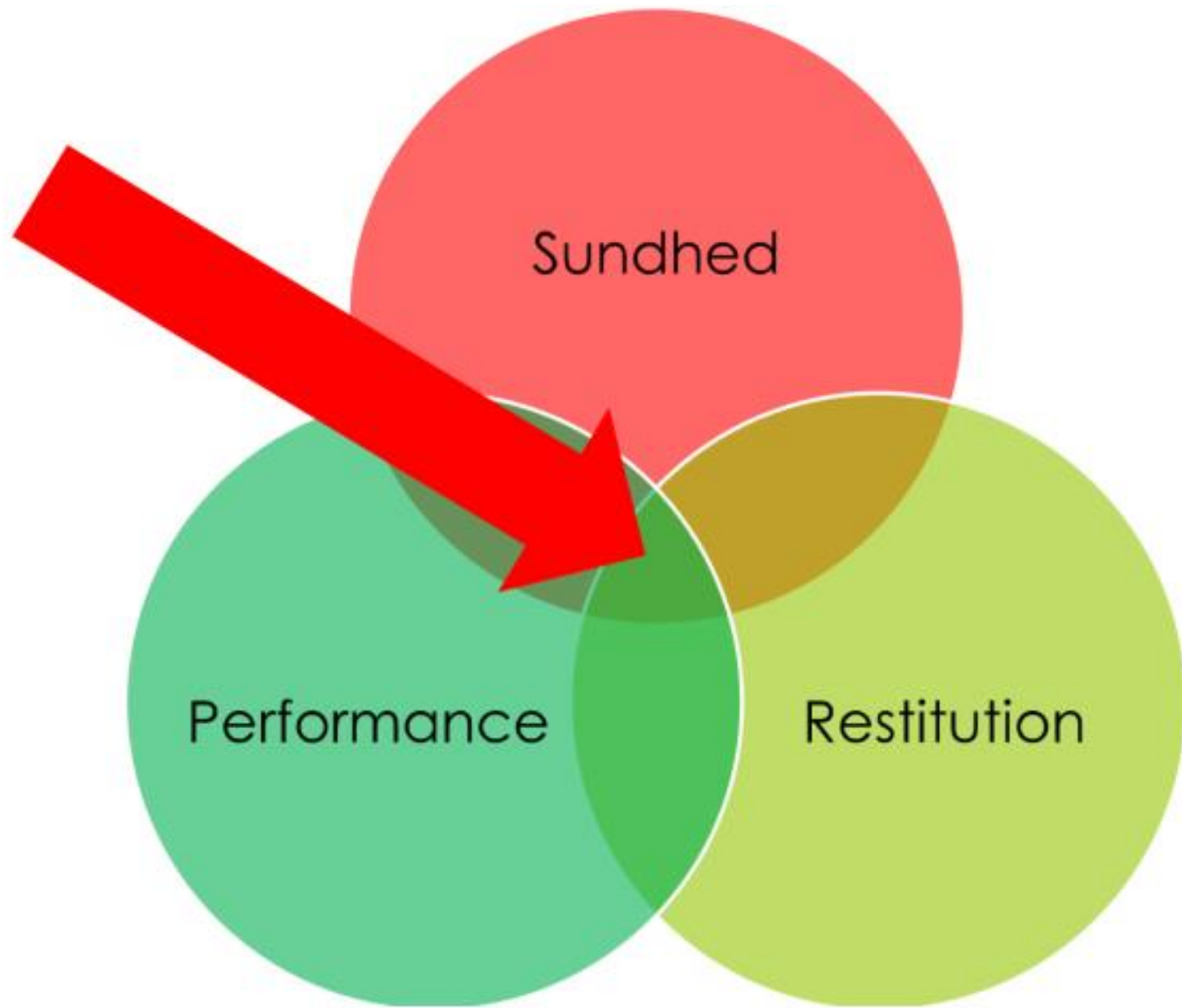


Energibehov
er ikke
statisk

Største
udfordring er at
få nok energi –
specielt i en travl
hverdag

I vækst og skal
præstere -
kræver ekstra
fokus på indtag

Sundhed før
præstation





De 3 B-er og et vigtigt S

B for Brændstof – kulhydrat (langsomme og hurtige)

B for Beskyttelse – vitaminer og mineraler (regnbue-farver)

B for Byggesten – protein (opbygning, reparation og vedligehold)

S for Smørelse til B-erne – fedt til hormonproduktion og pubertetsudvikling

Energiunderskud

Ernæringsforbundet – ”Sportsfolk bliver syge af energimangel”

- 2 ud af 3 atleter får for lidt energi i udholdenheds-sportsgrene
- Hver 3. fodboldspiller
- Skader
- Restitution

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

Indtag af tilskud er
vigtigere end mad

Det vigtigste er kun
maden omkring
træning

For højt indtag af
protein og fokus på
protein

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

Væske indtages ofte
kun fokuseret under
træning

Rammer

Det er lettere at spise nok derhjemme fordi:

”Maden er varm”

”Vi spiser, hvad jeg har lyst til”

”Jeg kan bruge ligeså lang tid på maden, som jeg vil”

”Der er ikke nogen forstyrrelser”

”Hyggeligt sammen med familien”

Ikke hjemme

”Det er ikke varm mad”

”Ikke lige dét, jeg havde lyst til”

”Jeg har ikke fået nok mad med”

”Jeg glemte at tage mad med”

”Jeg har ikke så god tid”

”Jeg vil hellere lave noget andet i frikvarteret”

”Jeg glemte at spise noget”

Udfordringer i praksis

Når gode hensigter bliver en udfordring

Alle i atletens omgangskreds har set, hørt eller VED....
Venner, holdkammerater, trænere, søskende og.... jer

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 konkurrencer

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*

Hvordan ved jeg, om mit barn får det rigtige at spise?

Appetitregulering i verdensklasse

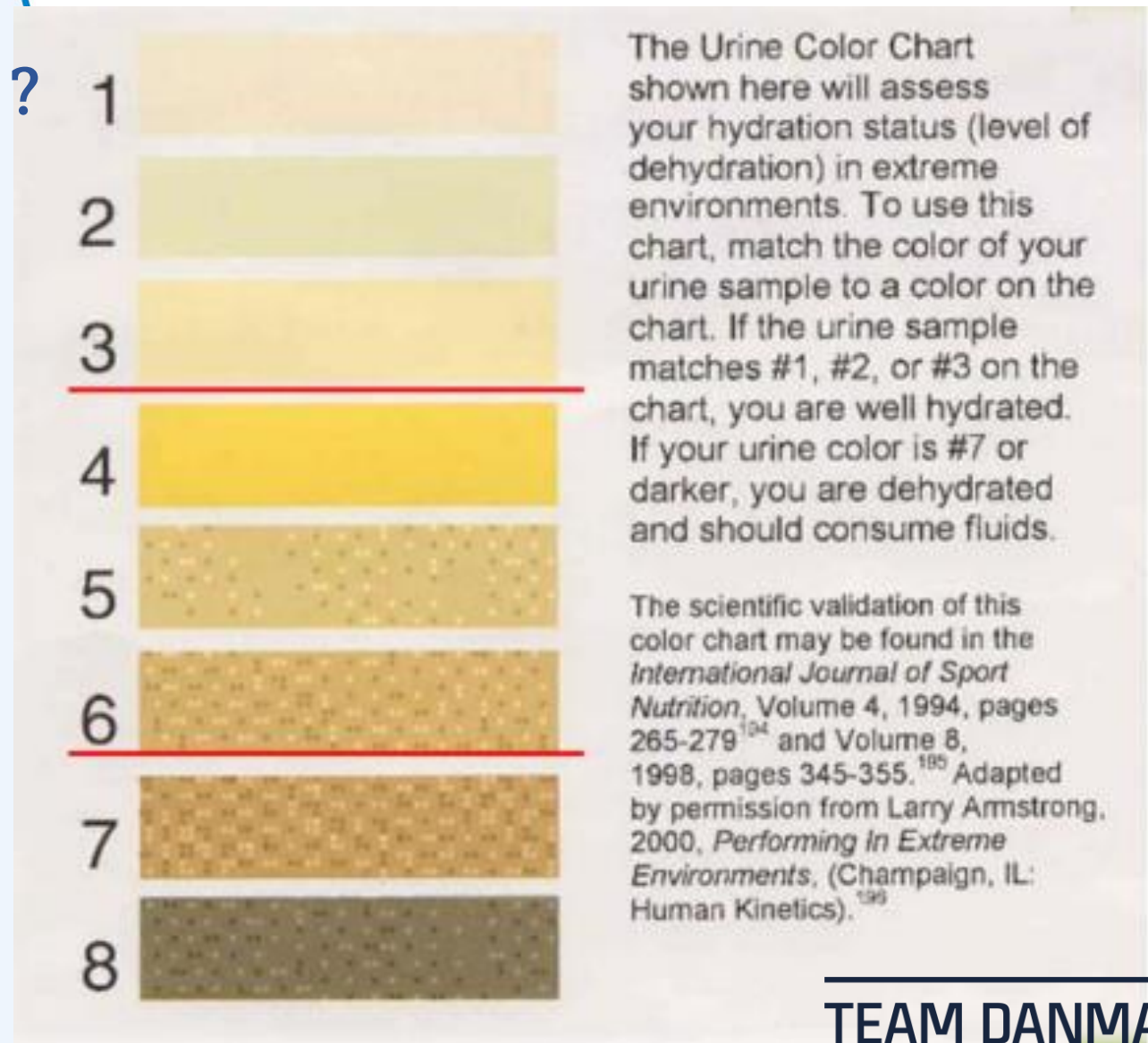
Født med den, men når vi bliver ældre, kan vi ignorere (sult/mæthed)

Dit barn er det bedste til at mærke

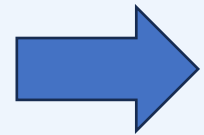


Er væskeindtaget tilstrækkeligt ?

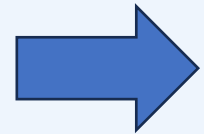
- Snak med dit barn
- Opleves kvalme, opkast, utilpashed, kramper?
- Er der nedgang i præstation?



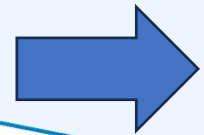
Timing, timing, timing



Hvornår man spiser (3-4 timer før træning) 🕒



Hvad man spiser før træning 🤔



Hvad man spiser efter træning 💪

Skønt med en måltidsstruktur, som
fx. kan se sådan ud

- 4-6 måltider om dagen
- Højest 2-3 timer mellem hvert måltid
- Måltider fordeles og placeres efter træning
- Mellemmåltider justeres, så der også er appetit til hovedmåltiderne

Output

- Nok energi
- De 3 B-er og vigtige S
- Fødevarer kan ikke opdeles i sundt og usundt – det handler om mængde og kontekst
- INTET er forbudt, men der er fødevarer man med fordel kan spise for at forbedre sundhed og præstationsevne

✉ joanvhansen@hotmail.com

☎ 22 29 29 41

