



Hvorfor er det viktig at jeg spiser nok?

Når vi driver idrett er det avgjørende at kostholdet vårt sikrer god helse og trivsel. Mange mennesker undervurderer ofte betydningen av å spise nok mat, men faktum er at kroppen vår er som en kompleks maskin som trenger riktig drivstoff for å fungere optimalt. Det er slik at når denne maskinen vår får nok energi og næringsstoffer at den kan yte sitt beste.


Et smart kosthold er et kosthold hvor du får i deg nok mat til din kropp og bruk.

Energi er drivstoffet som kroppen trenger for å fungere optimalt, fra daglige aktiviteter til mer krevende treningsøkter. Vi får vår energi fra mat og drikke. Har du hørt om lav energitilgjengelighet? Det er et lang ord som betyr at det er for lite energi (fra mat) i kroppen til aktiviteten vi gjør. Det er en ubalanse mellom energiinntak og energiforbruk. Dette er uheldig fordi kroppen velger da å bruke mindre energi på andre viktige prosesser i kroppen og det kan føre til helseproblemer.

Det vil også over tid påvirke prestasjonen din på trening og i kickboxing. Når du ikke får nok energi gjennom kosten, reduserer kroppen hvilestoffskiftet for å bevare energi til livsnødvendige funksjoner. Resultatet er dårligere forbrenning, som kan påvirke din evne til å yte ditt beste både på trening og i skolen.

Muskelmassen din vil også lide under for lite mat. Når kroppen mangler nødvendig energi, risikerer du å miste muskelmasse. Dette påvirker direkte evnen til å opprettholde prestasjonsnivået og fremgangen i treningsøktene.

For lite mat vil også føre til dårlig konsentrasjon, nedsatt koordinasjon og redusert reaksjonsevne. Dette er viktige egenskaper både i skole og i kickboxing.



Hvorfor er det viktig at jeg spiser nok?

For jenter kan lav energitilgjengelighet føre til tap av menstruasjon og redusert produksjon av viktige hormoner. For lite mat vil påvirke jenter og gutter, og kan påvirker skjelettet negativt og øker risikoen for skader, spesielt stressbrudd. For ungdom i en vekstfase er nok mat avgjørende for å støtte skjeletthelsen og forebygge fremtidige problemer.

Når vi er aktive idrettsungdommer bør vi unngå restriktive dietter og fokuser heller på å inkludere et variert utvalg av sunne matvarer for å sikre nok av energien vi trenger.

I sammenheng med vektclasser og ønsket om å opprettholde en spesifikk vekt, er det viktig å forstå at for lite energi tilgjengelig i kroppen over tid kan ha alvorlige konsekvenser for helsen og prestasjonene.

Ved å lage gode vaner for kostholdet og måltidene bygger du et veldig godt grunnlag for å bli en som kan bli god i kickboxing og holde på med det lenge.