

Hva vil det si å spise smart?



Regelmessig inntak av mat og drikke med god næring. Da vil kroppen få energi og overskudd til hverdagen, skole, og trening.

Sunn idrett oppsummerer 1-3 hva som er å spise smart:

1. spise nok og variert

Du som trener mye, særlig du som trener mye utholdenhet, trenger mer energi enn andre. Derfor er det viktig at du spiser nok mat. Er du samtidig bevisst på å spise variert, kan du være sikker på at du også får i deg alle de næringsstoffene kroppen din trenger. Dette vil bidra til at du kan bygge en sterk kropp, få bedre kvalitet på hver treningsøkt, og ha større sjanse for å prestere bra på trening og i konkurranser.

Spiser du ikke nok, kan du bli ukonsentrert, kraftløs, nedstemt, og bryte ned kroppen i stedet for å bygge den opp. Over tid kan lavt energiinntak gi alvorlige konsekvenser for helse og prestasjon.





2. Spise regelmessig

Ikke bare hva du spiser, men også hvordan du fordeler maten utover dagen, kan virke inn på overskudd, konsentrasjon og prestasjon. Derfor er det viktig å spise ofte, slik at du holder et stabilt energinivå. Ikke la det gå noe særlig mer enn 3-4 timer mellom hvert måltid, og spis gjerne 1-2 mellommåltider i tillegg til frokost, lunsj, middag og kveldsmat.

For deg som trener er det viktig at du spiser et godt måltid før trening, og at du fyller på med væske og næring etter en økt. Dette vil gi deg energi til å trene med god kvalitet og i tillegg bidra til restitusjon og gjenoppbygning av muskulatur etter trening. Samlet gjør dette at du får mer effekt ut av hver eneste treningsøkt. Ganske smart, ikke sant?



3. Ha et kosthold som er smart for DEG!

Å spise smart handler om å tilpasse kostholdet til sin egen kropp og hverdag. Forskjellig aktivitetsnivå, kroppssammensetning, alder og kjønn krever ulikt energiinntak, og det som er smart for andre er ikke nødvendigvis smart for deg. Planlegg matinntaket ut ifra ditt energibehov uten å sammenligne deg med andre. I tillegg kan behovet ditt endre seg fort, om du enten vokser mye, får en mer hektisk hverdag eller trener mer. Slike perioder krever mer mat, og da er det viktig at du fyller litt ekstra opp i matpakken og på tallerkenen.

Og så til slutt: Husk at mat er så mye mer enn bare næringsstoffer. Mat er sosialt, mat er hygge, og mat er nytelse, kos og glede. Godteri og søtsaker hører også med i et idrettskosthold. Som Marit Bjørgen sier; "Hvis det er noen som kan spise godteri så er vi som trener så mye". Det er utøverne som fyller på med smart mat OG kosemat som tåler treningsbelastningen best!

