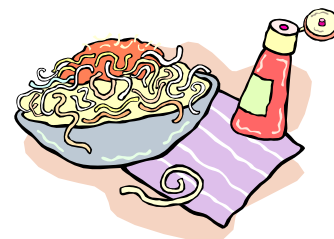


Generelle kostråd til svømmerne i Holstebro Elitesport

Det kræver meget energi at være så aktiv, som I er. Selv de slankeste piger i 7. klasse skal spise den samme mængde mad som en gennemsnitlig voksen mand. Derfor skal der noget mad indenbords, og det skal selvfølgelig være sundt, da en aktiv krop har brug for den helt rigtige brændstof for at kunne opfylde de store krav, der bliver stillet til den. Energi fra mad kommer fra kulhydrater, fedt, proteiner og alkohol.

Kulhydrater:

Det er meget vigtigt, at man spiser mange kulhydrater, når man er meget aktiv. Det er kulhydraterne, man bruger som brændstof, når man svømmer.



Kulhydrater findes i: brød, gryn, frugt, tørrede bønner/linser/ærter, ris, pasta, kartofler, mandler og nødder, grøntsager samt i sukker.

Spis godt med kulhydrater og sørg for, at der er kulhydrater i alle måltider, så kroppen løbende tankes op med energi, og derved hurtig er klar til næste svømmepas.

Når man er meget aktiv, må man indtage mere sukker end "almindelige" mennesker. Dette skyldes, at man skal spise rigtigt meget mad, når man er aktiv, og derfor er der plads i den daglige kost til at få alle vigtige næringsstoffer, selv om man også "synder" lidt ved siden af. Det er altså ikke bandlyst at drikke sodavand og energidrik og spise müslibarer, slik, is, chips, kage osv. MEN ALT MED MÅDE. Hvis man gerne vil have søde sager og junk, sætter det krav til den øvrige kost, som skal være sund og nærende, for at man får nok af vitaminer, mineraler, kostfibre og sunde fedtsyrer.



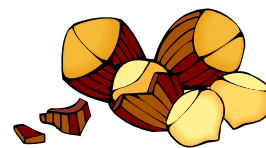
Det kan virke som om, at årsagen til, at nogle svømmere indtager en del tomme kalorier ikke nødvendigvis er for nydelsens skyld alene, men også for at få noget hurtigt og nemt energi uden at skulle spise for meget. Er det tilfældet, vil det være klogere at spise en daglig snackpose med forskelligt tørret frugt og nogle nødder, mandler og frø, da sådan en pose er meget energirig, og samtidig indeholder godt med kulhydrater, sunde fedtsyrer, proteiner, vitaminer, mineraler og kostfibre.

Fedt:

Indtaget af umættet fedt hos svømmerne er generelt lavt, mens indtaget af mættet fedt fra kød og mejeriprodukter er lidt højt. Det skal gerne byttes om, da det er det umættede fedt, vi har brug for. Umættet fedt findes i:

- **vegetabiliske olier**

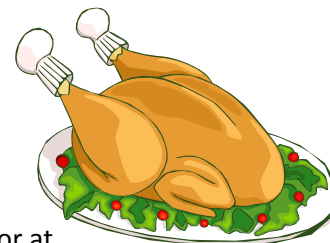
- Steg i oliven- eller rapsolie – og vælg magre kød og mejeriprodukter.
- Smør majonæse eller pesto på brødet i stedet for smør – når det giver mening.
- Brug en god olie/eddikedressing på salaten af f.eks. majs- eller solsikkeolie.
- Put olie i brød og kager i stedet for smør og margarine.
- **Avocado**
- **Oliven**
- **Nødder, mandler, frø og kerner**
 - Spis en lille, daglig snackpose med nødder, mandler, frø og kerner.
 - Spis brød med kerner.
 - Drys lidt frø på salaten og på bagværk.
- **Groft brød og gryn.**
 - Vælg grove brødtyper frem for lyst brød.
 - Vælg havregryn frem for cornflakes.
- **Fisk**
 - Fede fisk er især rige på sunde fedtsyrer, men varier mellem fede og magre slags. Fede fisk er bl.a. hellefisk, forel, ansjoser, sardiner, laks, makrel og sild.



Protein:

Protein findes i kød, fjerkræ og fisk, mejeriprodukter, tørrede bønner, linser og ærter, nødder/mandler/kerner/frø samt i brød og gryn og i grøntsager og frugt.

Der er generelt stor opmærksomhed fra elitelevernes side på, at de får tilstrækkeligt med protein, så der ses generelt ikke underskud hos nogen. Nogle svømmere kan være fristet til at spise proteinpulver eller kosttilskud med både proteiner og kulhydrater. Dette kan være en mulighed, hvis man taber sig og/eller simpelthen ikke kan spise så meget mad, som det kræves for at tilgodese behovet. Men ved at spise en sund og varieret kost, vil der sjældent være problemer med at indtage nok protein, da det egentligt ikke er så store mængder, det kræves. Sørg for at spise magert kød og kødpålæg dagligt, drik ½ liter mælk og spis ellers varieret, så er der ingen problemer med at få den mængde protein, som er nødvendig. Vær i stedet opmærksom på aldrig at træne på tom mave og at spise et måltid efter træningen.



Vitaminer og mineraler:

Svømmerne er meget aktive. Derfor er det ekstra vigtigt, at man får alle de næringsstoffer, som man har brug for. Ved at spise efter de 8 kostråd vil alle kunne få en tilstrækkelig mængde af både vitaminer og mineraler.

En del får, ifølge beregningerne, ikke alle de vitaminer og mineraler, som de har brug for. Dette gælder først og fremmest D-vitamin, som primært findes i fisk.

Calcium og jern er mineraler, som sammen med D-vitamin er særligt vigtige at få nok af, både pga. den høje fysiske aktivitet og pga. at I stadig befinder jer i voksenalderen.

Calcium er der generelt et fint indtag af. Calcium finder man i størst mængde i alle typer mejeriprodukter, her især i mælk og ost (drik ca. ½ liter mælk om dagen), i frugt og grønt, tørrede bønner og linser og brød og gryn.

Utilstrækkeligt indtag af jern er ofte et problem hos piger/kvinder. Jern finder man i alle typer kød, fisk og fjerkræ, i brød og gryn, tørrede bønner, frø/nødder og mandler. Oftest får man en del jern til aftensmaden. C-vitamin hjælper med til at øge optaget af jern. Derfor kan man vælge at drikke et glas juice til aftensmaden eller spise et stykke frugt til dessert.

BEGYND ALDRIG AT TAGE JERNTILSKUD INDEN MAN ER BLEVET TESTET FOR JERNMANGEL HOS EGEN LÆGE

Flere har et lavt indtag af E-vitamin. Dette kan afhjælpes ved at indtage mere vegetabilsk fedt frem for mættet, animalsk fedt.

Kostrådene:



Væske:



Svømmernes væsketab under en aftentræning viste sig ikke at være overvældende stort. I gennemsnit mistede de 350 ml. Dette vil dog variere meget under forskellige forhold – hvor varmt og tørt, der er i svømmehallen, intensiteten af træningen, varigheden af træningen og fra svømmer til svømmer. Sørg derfor altid for at være i væskebalance ved at drikke vand løbende og gerne et stort glas til alle måltider.

Som hovedregel skal man indtage 150 % af sit væsketab fra træningen i timerne efter.

Under træningen vil man kunne have gavn af at drikke en kulhydratrig drik. Dette skyldes, at man ved langvarig (over 1½ time) træning med høj intensitet, ofte opbruger sine kulhydratlagre i kroppen, og derved løber tør for brændstof. Ved at tilføre kroppen kulhydrater løbende under træning, vil man kunne undgå dette.

En kulhydratrig drik kan laves af 50 gram sukker pr. liter vand tilsat citronsaft efter behag.

Vil man hellere drikke vand under træningen, skal man være ekstra opmærksom på at være godt tanket op med kulhydrater inden træningen i form af et sundt og nærende måltid.

Måltidsrytme:

For at kunne indtage energi nok og for at tanke op med kulhydrater løbende, er det vigtigt, at man altid spiser sine hovedmåltider – morgenmad, frokost og aftensmad, samt spiser 2 – 4 mellemmåltider.

Man må aldrig træne på tom mave, da kroppen er indrettet sådan, at den nedbryder protein fra musklerne for at danne kulhydrat til brændstof under træning. Spis så vidt muligt et stort, kulhydratrigt måltid 2- 4 timer før træningen og igen et mindre måltid 1 – 2 timer før træningen. Maden, man skal spise før træningen kan indeholde groft brød, fuldkornspasta, ris eller kartofler og frugt. Umiddelbart efter træningen er det også en fordel at spise et lille måltid, især er det vigtigt de dage, hvor man træner 2 gange. Spiser man frokost eller aftensmad senest 30 minutter efter træningen, er dette mellemmåltid dog ikke nødvendigt.

Forslag til mulige ”efter-træning-snacks:

- En bolle med magert pålæg og en banan samt vand.
- 250 ml minimælk/drikkeyoghurt light og en grovbolle.
- ½ liter minimælk/drikkeyoghurt light og 2 frugtstænger.
- 400 ml kakaoskummetmælk og en frugtstang.

Find sunde opskrifter og flere ideer i Team Danmarks kokebog på:

[http://www.teamdanmark.dk/CMS/cmsresources.nsf/filenames/Spis_og_Vind.pdf/\\$file/Spis_og_Vind.pdf](http://www.teamdanmark.dk/CMS/cmsresources.nsf/filenames/Spis_og_Vind.pdf/$file/Spis_og_Vind.pdf)

Mad til svømmestævner:

Som udgangspunkt kan spises som til dagligt.

Sørg for at tanke godt op med væske og kulhydrater i dagene op til konkurrencer, så du er velhydreret og har fyldte depoter. Alle måltider skal være kulhydratrige, og der skal drikkes et stort glas vand til alle måltider.

På selve konkurrencedagen bør det sidste hovedmåltid før konkurrencestart ligge minimum 3 timer inden. Det er ikke nemt at yde sit optimale, når man lige har fyldt maven. Skal man svømme flere gange på én dag, kan det derfor være en fordel at spise mindre og flere måltider i løbet af dagen, så man hele tiden tanker på uden at blive proppet. Måltiderne skal selvfølgelig alle være kulhydratrige.

Mulige snacks kunne være:

- Pastasalat med grønt.
- Sandwich med salat og skinke
- Wraps smurt med pesto og rullet med salat og kylling eller laks.
- Rugbrødssandwich
- Snackposer med tørret frugt
- Grove pizzasnegle og gulerodstænger og frugt

Efter sidste konkurrence kan man igen spise et større og nærende hovedmåltid.