



**TEAM DANMARK'S  
KURSUS I BASAL SPORTSERNÆRING**

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 1

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**TD'S ERNÆRINGSTEAM**

**KØBENHAVN:**



**MAJKE JØRGENSEN**  
SPORTSDIÆTIST  
E-MAIL: MAJO@TEAMDANMARK.DK

**ÅRHUS:**



**LENE BUNDBGAARD**  
SPORTSDIÆTIST  
E-MAIL: LEBU@TEAMDANMARK.DK



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**TD'S EKSTERNE NETVÆRK**

**KØBENHAVN:**



**INGER BOL**  
KLINISK DIÆTIST  
E-MAIL: [DIÆTIST@INGERBOLS.DK](mailto:DIÆTIST@INGERBOLS.DK)

**KOLDING**



**JANNIE JOHANSEN**  
CAND. SCIENT I IDRÆT OG SUNDHED  
E-MAIL: [JANNIE082@HOTMAIL.COM](mailto:JANNIE082@HOTMAIL.COM)

**SILKEBORG**



**HEIDI SIMONSEN**  
BACHELOR I ERNÆRING OG SUNDHED  
E-MAIL: [HEST@ETLITESILKEBORG.DK](mailto:HEST@ETLITESILKEBORG.DK)

**HOLSTEBRO**



**LONE VIGGERS**  
KLINISK DIÆTIST  
E-MAIL: [LONE.VIGGERS@VEST.RM.DK](mailto:LONE.VIGGERS@VEST.RM.DK)

**ESBJERG:**



**MERETE ESPENSEN**  
KLINISK DIÆTIST  
E-MAIL: [MERETE.ESPENSEN@MAIL.DK](mailto:MERETE.ESPENSEN@MAIL.DK)

**HADERSLEV**



**TRINE RITZ ANDERSON**  
BACHELOR I ERNÆRING OG SUNDHED  
E-MAIL: [TRAN@HADERSLEV.DK](mailto:TRAN@HADERSLEV.DK)

**HERNING**



**KENNETH CHRISTIANSEN**  
BACHELOR I ERNÆRING OG SUNDHED  
E-MAIL: [KENNETHCHR@MAIL.DK](mailto:KENNETHCHR@MAIL.DK)

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## KURSUS I BASAL SPORTSERNÆRING

### INDHOLD

- ENERGIGIVENDE NÆRINGSSTOFFER (KULHYDRAT, PROTEIN, FEDT)
- HVORDAN SKAL DIT MÅLTIDSMØNSTER VÆRE
- KOST FØR / UNDER / EFTER TRÆNING
- DIT DAGLIGE ENERGIBEHOV
- DAGSKOSTFORSLAG
- VÆSKE
- VITAMINER OG MINERALER
- KOST, KROP OG UDVIKLING
- NÅR JEG FLYTTER HJEMMEFRA

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 4

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### → OPGAVERK 1



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 5

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## KOSTENS BETYDNING FOR PRÆSTATIONSEVNE



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 6

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## FORDELENE VED AT SPISE FORNUFTIGT...

- OPTIMALT UDBYTTTE AF TRÆNING
- SIKKER OPLAGTHED, PRÆCISION, KONCENTRATION
- MINDRE RISIKO FOR SKADER OG SYGDOM
- SIKKERHED FOR AT VÆRE VELFORBEREDT TIL KAMP
- SIKKER ENSARTETHED I RESULTATER

BASAL SPORTEJERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 7

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## INGEN KOST I SIG SELV GIVER SUPER-PRÆSTATIONER, MEN...



BASAL SPORTEJERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 8

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## KONSEKVENSER AF MANGELFULD KOST

### Nedsat træningsevne pga.:

- MUSKELNEDBRYDNING
- SMÅ KULHYDRATDEPOTER
- DÅRLIG RESTITUTION
- TRÆTHED
- JERNMANGEL

### Fysiologiske påvirkninger:

- VÆGTTAB/VÆGTØGNING
- NEDSAT IMMUNFORSVAR OG DERMED ØGET RISIKO FOR INFEKTIONER
- ØGET RISIKO FOR SKADER
- HORMONELLE FORSTYRRELSE → RISIKO FOR AFKALKNING AF KNOGLERNE
- NEDSAT KROPSTEMPERATUR
- LAVERE STOFKIFTE
- ØGET RISIKO FOR OVERTRÆNINGSSYNDROM

BASAL SPORTEJERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 9

---

---

---

---

---

---

---

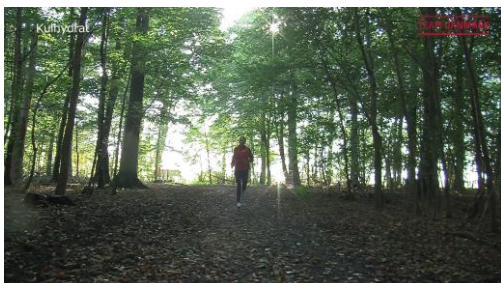
---

---

---

---

## KULHYDRAT MUSKLERNES VIGTIGSTE BRÆNDSTOF



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 10

---

---

---

---

---

---

---

---



→ HVAD ER GODE KILDER TIL KULHYDRAT ?



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 11

---

---

---

---

---




---

---

---



### HVILKEN ROLLE SPILLER KULHYDRAT FOR KROPPEN?

- MUSKLERNES VIGTIGSTE ENERGIKILDE  
- ISÆR VED TRÆNING MED HØJ INTENSITET 
- HJERNE OG NERVESYSTEMS ENESTE ENERGIKILDE -  
DERMED VIGTIG FOR KONCENTRATIONSEVNE 
- STABILISERER BLODSUKKERET 

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 12

---

---

---

---

---

---

---

---

**JO MERE OG HÅRDERE DU TRÆNER –  
DES STØRRE KULHYDRATBEHOV**



BASAL SPORTEERNÆRING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK /13

---

---

---

---

---

---

---

---



**KROPPENS KULHYDRATDEPOTER  
(GLYKOGEN-DEPOTER) ER MEGET  
SMÅ**

→ DE KAN TØMMES I LØBET AF EN 1½  
TIMES TRÆNING – HURTIGERE, HVIS  
DE IKKE ER FYLDTE FRA SIDSTE PAS...



BASAL SPORTEERNÆRING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK /14

---

---

---

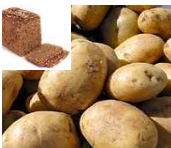
---

---


---

---

---




Få næret dækket dit behov for ca. 75 g fuldkorn dagligt.  
Eksempelvis ved at spise 2 @ havregryn og 1 @ vilt rugbrød dagligt.



**HVORNÅR DET ENE OG  
HVORNÅR DET ANDET, NÅR VI  
TALER KULHYDRAT???**




← Næringsstætte kulhydratkilder, der  
mætter meget og har mange  
vitaminer, mineraler og fibre  
• Del af den daglige kost.

?

→ Hurtige, mindre næringsstætte  
kulhydratkilder:

- 🕒 Inkluder i måltidet før lange og/eller  
intense træningspas og forud for kamp
- 🕒 Under langvarig/hård træning og kamp  
(sportsdrik, banan, energibar mv)
- 🕒 Efter træning/kamp, i  
restitutionsmåltid

→ Prioriteres højere, når der arbejdes  
med at øge vægt- og muskelmasse

BASAL SPORTEERNÆRING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK /15

---

---

---

---

---

---

---

---



## HVOR MEGET FRUGT OG GRØNT SKAL JEG HAVE DAGLIGT?

### HVFOR ER DET VIGTIGT?

- GIVER DIG MASSER AF VITAMINER, MINERALER, FIBRE OG ANTIKSIDANTER



- 1 GLAS JUICE TÆLLER MED I DE 6 OM DAGEN

BASAL SPORTEJERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK /16

---

---

---

---

---

---

---

---



## HVORDAN TILPASSER JEG MIT KULHYDRAT-INDTAG TIL TRÆNINGSBELASTNINGEN?

- GÅ EFTER FØLGENDE KULHYDRAT-MÆNGDER:

### 5-7 g/kg kropsvægt/dag:

- ved træning med moderat intensitet i mindre end 1-1½ time/dag eller ved træning med lav intensitet i længere tid

### 7-10 g/kg kropsvægt/dag

- ved træning ved moderat til høj intensitet i mere end 1½-3 timer/dag
- 1-2 dage forud for kamp for at 'load' kulhydrat-depoterne mest muligt

### 10-12 g/kg kropsvægt/dag:

- ved ekstrem træningsbelastning >4-5 timer moderat til højintens træning pr. dag



DVS. DET HANDLER OM AT FÅ OVERBLIK OVER MIT TRÆNINGSPROGRAM OG HEREFTER TILPASSE KOSTEN

BASAL SPORTEJERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK /17

---

---

---

---

---

---

---

---



## HVAD SKAL JEG SPISE DAGLIGT FOR AT FÅ 300-800 G KULHYDRAT?

	300 G	400 G	600 G	800 G
<b>CORNFLAKES / HAVREGRYN</b>	45 G	45 G	60 G MED SUKKER	80 G MED SUKKER
<b>RUGBRØD</b>	2 SKIVER (A 50 G)	3 SKIVER (A 50 G)	3 SKIVER (A 50 G)	3 SKIVER (A 50 G)
<b>FRANSKBROD</b>	1 SKIVE (A 40 G)	2 SKIVER (A 40 G)	3 SKIVER (A 40 G)	4 SKIVER (80 G) MED 2 SPSK. HONNING
<b>FRUGT</b>	1 BANAN 1 APPELSIN 1 GLAS JUICE	1 BANAN 1 APPELSIN 1 GLAS JUICE	1 BANAN 1 APPELSIN 1 GLAS JUICE	1 BANAN 1 APPELSIN 1 GLAS JUICE
<b>ROSINER</b>	½ DL (20 G)	1 DL (40 G)	1 DL (40 G)	1 DL (40 G)
<b>SPORTSDRIK / SAFTEVAND</b>	½ LITER	¾ LITER	2 LITER	2½ LITER
<b>PASTA/RIS (RÅ VÆGT) MED GRØNTSAGER</b>	80 G RÅ PASTA/RIS OG 300 G GRØNT	95 G RÅ PASTA/RIS OG 300 G GRØNT	130 G RÅ PASTA/RIS OG 200 G GRØNT	145 G RÅ PASTA/RIS OG 100 G GRØNT DESSERT: 3 DL YOGHURT MED 1 DL MØSLI

---

---

---

---

---

---

---

---



### FØLGENDE MÆNGDER INDEHOLDER 50 G KULHYDRAT

- 2 SKIVER BRØD eller 2 STK BOLLER
- 7 SKIVER KNÆKBRØD
- 2,5 DL KOGT RIS eller 2,5 DL KOGT PASTA
- 4 MELLESTORE KARTOFLER
- 4 DL CORNFLAKES
- 2,5 DL HAVREGRYN/MÜSLI
- 1 DL ROSINER
- 5 DL SAFT/JUICE
- 1½ ENERGI BAR (75 G)
- 2 MELLESTORE BANANER
- 4 MELLESTORE ÆBLER/PÆRER/APPELSINER
- 8 MELLESTORE GULERØDDER
- 1 KG HONNINGMELON
- 3,7 KG AGURK (1 agurk vejer 290 g, dvs. 12,7 agurker... 🍆)

BASAL SPORTEERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 19

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### TAL MED SIDENMANDEN OM...



- JUSTERER DU DIT INDTAG AF KULHYDRATER AFHÆNGIG AF DIN TRÆNINGSBELASTNING?
- HVIS JA, HVILKE STEDER JUSTERER DU INDTAGET?

BASAL SPORTEERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 20

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### SUKKER – HVORFOR BEGRÆNSE?

- REDUCERER INDHOLDET AF VITAMINER, MINERALER OG ANDRE VIGTIGE NÆRINGSSTOFFER I KOSTEN
- REDUCERER INDHOLDET AF KOSTFIBRE I KOSTEN
- INDEHOLDER EN GOD DEL ENERGI (KJ) - MEN MÆTTER KUN I KORT TID
- GIVER HURTIG STIGNING OG HURTIGT FALD I BLODSUKKER



BASAL SPORTEERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 21

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## SUKKER OG FEDT I MORGENMADSPRODUKTER



Billede: Fødevarerstyrelsen

### ANBEFALING:

- HØJST 13 G SUKKER
- HØJST 7 G FEDT

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 22



## SUKKER OG FEDT I MORGENMADSPRODUKTER

	SUKKER (G)	FEDT (G)
HAVREGRYN	1	7
RUGFRAS	4	4
CORNFLAKES	8	2
CHEERIOS HAVRE	10	6
RICE KRISPIES	10	1
HAVREFRAS	11	7
FROSTIES	37	1
COCO POPS	35	1
GULDKØRN	35	2
CHEERIOS MULTI	21	4
ALL BRAN	20	2
SPECIAL K	17	2
MÜSLI	0-32	4-20

Kilde: Fødevarerdirektoratet/Forbrugerinformationen

Basisfødevarer som morgenmadsprodukter, brød mv. bidrager i gennemsnit med ca. 15% (10 g) af det samlede indtag af tilsat sukker. De betyder at du, hvis du har et energibehov på 12.000 kJ (og er over 18 år) kun bør indtage (70 g - 10 g =) 60 g tilsat sukker pr. dag

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 23

## VIDSTE DU, AT...



2585 KJ = 615 kcal



2688 KJ = 640 kcal

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 24



## VIDSTE DU, AT...



2475 KJ = 590 kcal



2475 KJ = 590 Kcal

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 25



## PROBLEMER MED FOR MEGET SUKKER I KOSTEN

- REDUCERER INDHOLDET AF VITAMINER, MINERALER OG ANDRE VIGTIGE NÆRINGSSTOFFER I KOSTEN
- REDUCERER INDHOLDET AF KOSTFIBRE I KOSTEN
- INDEHOLDER EN GOD DEL ENERGI (KJ) - MEN MÆTTER KUN I KORT TID
- GIVER HURTIG STIGNING OG HURTIGT FALD I BLODSUKKER

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 26



## PROTEIN



- BYGEMATERIALE (MUSKEL, BINDEVÆV, CELLER, HÅR, BRUSK MV.)
- INDGÅR I FUNKTIONELLE PROCESSER (ENZYMER, HORMONER, TRANSPORTPROTEINER, IMMUNFORSVAR)

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 27

## TIMING AF PROTEIN OG HVORFOR ER FEDT VIGTIGT I KOSTEN



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 28

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### PROTEIN – 'TIMING' MERE VIGTIGT END MÆNGDE

- SELV VED VÆKST ER DER INTET PROBLEM MED AT FÅ DEN ØGEDE MÆNGDE PROTEIN VIA KOSTEN (1-2 G/KG/DAG)
- EN MYTE AT STORE MÆNGDER PROTEIN (>2 G/KG/DAG) ØGER MUSKELMASSEN



- I STEDET ER DET **TIMINGEN** AF PROTEININDTAGET, DER ER VIGTIGT I FORHOLD TIL RESTITUTION OG ØGNING I MUSKELMASSE
  - SAMT AT 'PULSE' PROTEIN IND GJENNEM DAGEN, OG SÆRLIGT LIGE EFTER TRÆNING MED LIDT KULHYDRAT

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 29

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### KONSEKVENSER AF AT INDTAGE EKSTREMT MEGET PROTEIN (MAD + PROTEINPULVER)

- OPTAGER PLADSEN FOR KULHYDRAT OG LIVSNØDVENDIGE FEDTSYRER
- SVÆRT AT DÆKKE ENERGIBEHOVET DA PROTEIN HAR STOR MÆTHEDSEFFEKT
- OVERSKUD OMDANNES TIL FEDT ELLER KULHYDRAT SOM FORBRÆNDES ELLER LAGRES
  - ENERGIKRÆVENDE PROCES
  - EKSTRA URINSTOF, ØGET URINPRODUKTION OG ØGET VÆSKEBEHOV

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 30

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### HVILKEN ROLLE SPILLER **FEDT** FOR KROPPEN?

- TILFØRER ENERGI, LIVSNØDVENDIGE FEDTSYRER OG FEDTOPLØSELIGE VITAMINER (A, D, E, K)
- INDGÅR I CELLEMEMBRANER OG NERVEVÆV
- LAGRES I FEDTVÆV SOM ENERGIRESERVE
- ER FORSTADIE TIL GALDESyre OG INDIREKTE TIL VITAMIN D
- ER VARMEISOLERENDE OG GIVER INDRE ORGANER BESKYTTELSE

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 33

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



→HVAD ER GODE KILDER TIL FEDT ?



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 33

---

---

---

---

---

---

---

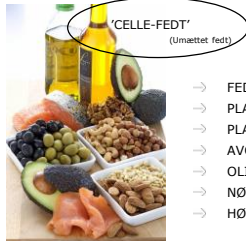
---

---

---



### OPBYG SUNDE CELLER + MODVIRK INFLAMMATION VED AT SPISE MEST UMÆTTET 'CELLEFEDT'



- FED FISK
- PLANTEOLIER
- PLANTEMARGARINE
- AVOCADO
- OLIVEN
- NØDDER
- HØRFRØ OG PINJEKERNER



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 33

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**UNDLAD – ELLER BEGRÆNS FASTFOOD**

- LAV NÆRINGSTÆTHED OG DERMED DÅRLIG RESPONS PÅ FYSISK TRÆNING/STRESS
- GIVER IKKE KONCENTRATION OG OPLAGTHED TIL TRÆNING
- KAN FREMME ØGNING AF FEDTMASSE (ENERGIRIET MAD, DER IKKE MÆTTER)



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 34

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

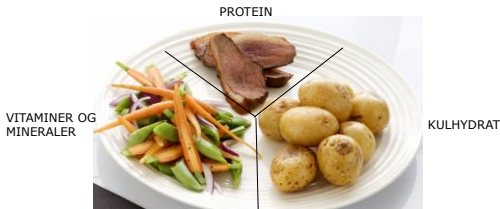
---

---



**Y-TALLERKEN-MODELLEN**

**NÅR DU TRÆNER MINDRE END 1,5 TIME PR. DAG ELLER LÆNGERE TID MED LAV INTENSITET**



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 35

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**ELITE-TALLERKEN-MODELLEN**

**NÅR DU TRÆNER HÅRDT 1,5 TIME ELLER MERE PR. DAG**



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 36

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## PAUSE



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 37

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MÅLTIDSFORDELING



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 38

---

---

---

---

---

---

---

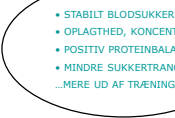
---

---

---



## SPIS REGELMÆSSIGT

KL. 5:30	LET MORGENMAD	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• STABILT BLODSUKKER</li> <li>• OPLAGTHED, KONCENTRATION</li> <li>• POSITIV PROTEINBALANCE</li> <li>• MINDRE SUKKERTRANG</li> <li>• ...MERE UD AF TRÆNING!</li> </ul>
KL. 6:00 – 7:30	TRÆNING	
KL. 07:45	MORGENMAD	
KL. 10:00	MELLEMMÅLTID	
KL. 12:00	FROKOST	
KL. 14:00	MELLEMMÅLTID	
KL. 16:00-18:00	TRÆNING + MELLEML- / RESTITUTIONSMÅLTID	
KL. 19:00	AFTENSMAD	
KL. 21:00	MELLEMMÅLTID	

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 39

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## KOST FØR, UNDER OG EFTER TRÆNING



BASAL SPORTEJERNERING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /40

---

---

---

---

---

---

---

---



### FØR TRÆNING

- ET STØRRE SAMMENSAT MÅLTID 3-4 TIMER FØR
- ET MELLEMMÅLTID 1-2 TIMER FØR (↑ KULH, ↓ FEDT, ↓ FIBRE, ↔ PROTEIN)
- **HUSK OGSÅ VÆSKEN**



BASAL SPORTEJERNERING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /41

---

---

---

---

---

---

---

---



### UNDER TRÆNING

#### KULHYDRAT I VÆSKE ER RELEVANT, NÅR...



- > 60 MIN. HÅRD TRÆNING **ELLER** > 90 MIN. UDHOLDENHEDSTRÆNING
- DER TRÆNES FLERE GANGE DAGLIGT
- VARME TEMPERATURER/STORE SVEDTAB
- NÅR KROPPENS KULHYDRATDEPOTER IKKE ER TILSTRÆKKELIG FYLDTE

BASAL SPORTEJERNERING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /42

---

---

---

---

---

---

---

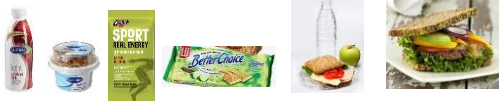
---





**IDEER TIL MELLEMMÅLTIDER – OGSÅ TIL BRUG UNDER KAMP**

- RUGBRØDSKLAPSAMMEN MED FX MAGERT PÅLÆG, OST, FIGENPÅLÆG, BANAN
- SMÅ (GROV)SANDWICH
- FRUGT, GRØNT
- FEDTFATTIGE MÆLKEPRODUKTER – FX YOGHURT MED DRYS
- FEDTFATTIGE KIKS (VÆLG IKKE DEM HELE DAGEN – KUN KULHYDRAT)
- FRUGTSTÆNGER MED GROVBRØD OG MÆLK



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK /46

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**DISKUTER 2 og 2**



- Har I nok mad og væske med, så det dækker før / under og efter træning

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK /47

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**KROPPENS ENERGIBEHOV**



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK /48

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## HVOR MEGET ENERGI SKAL JEG HAVE PÅ EN DAG?

→ BEHOV ER INDIVIDUELT AFHÆNGIG AF KØN, ALDER, VÆGT, HØJDE, TRÆNINGSMÆNGDE, INTENSITET



ENERGIFORBRUG

ENERGIINDTAG

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /49

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## BEREGN DIT ENERGI BEHOV

→ GÅ PÅ [WWW.TEAMDANMARK.DK](http://WWW.TEAMDANMARK.DK) (VÆLG EKSPERTER, SPORTSERNÆRING, KEND DIT ENERGI BEHOV – OG VÆLG ENERGI BEREGER)

→ FIND DESUDEN DAGSKOSTFORSLAG DER SVARER TIL DIT BEHOV:

### BEREGN DIT ENERGI BEHOV

MIT BASALSTOFSKIFTE

0 KJ

GENEREL AKTIVITET

NEJ, JEG ER IKKE TRÆNER. JA.   
 \* Baseret på 100 kg kropsvægt og 175 cm højde.   
 \* Baseret på 100 kg kropsvægt og 175 cm højde.

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /50

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## FORSLAG TIL MORGENMAD



12000 KJ

Træning 1 gang pr dag (1 1/2 - 2 timer)  
Vægt: 60 kg – kvinde



16000 KJ

Træning 1 gang pr dag (1 1/2 - 2 timer)  
Vægt: 75 kg – mand



20000 KJ

Træning 2 gange pr dag (1 1/2 - 2 timer)  
Vægt: 75 kg – mand

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /51

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### FORSLAG TIL MELLEMMÅLTID - FORMIDDAG



12000 KJ



16000 KJ



20000 KJ

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /52

---

---

---

---

---

---

---

---



### FORSLAG TIL FROKOST / MADPAKKE



12000 KJ



16000 KJ



20000 KJ

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /53

---

---

---

---

---

---

---

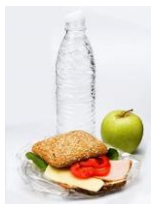
---



### FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER - EFTERMIDDAG



12000 KJ



16000 KJ



20000 KJ

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /54

---

---

---

---

---

---

---

---



### FORSLAG AFTEN



12000 KJ



16000 KJ



20000 KJ

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /55

---

---

---

---

---

---

---

---

---

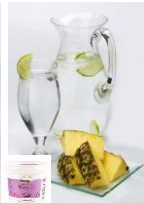
---



### FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER - AFTEN



12000 KJ



16000 KJ



20000 KJ

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /56

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### → OPGAVERK 2



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK /57

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## VÆSKE



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 50

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### VÆSKEBEHOV AFHÆNGER AF:

- LUFTTEMPERATUR
- LUFTFUGTIGHED
- VARIGHED AF TRÆNING
- TRÆNINGSENTENSITET
- EVNE TIL AT SVEDE
- PÅKLÆDNING
- ALDER
- KØN

Væsketab ved 28 °C: Håndbold, herrer A-landshold '06:  
0.6 - 2.3 liter/time træning  
Væsketab ved 0 °C: Ishockey, herrer A-landshold '07:  
0.6 - 2.8 liter/time træning  
Væsketab ved 23 °C: Bordtennis, herrer A-landshold '07:  
0.6 - 1.3 liter/time træning

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 50

---

---

---

---

---

---

---

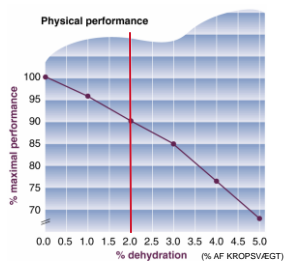
---

---

---



### VÆSKE HVORFOR ER DET SÅ VIGTIGT?



#### DEHYDRERING OVER 2% MEDFØRER:

- KREDSLØB STRESSES
- REDUCERET BLODVOLUMEN
- ØGET PULS
- MINDRE BLOD TIL MUSKLERNE
- ØGET TRÆK PÅ GLYKOGENLAGERET
- MINDRE FOKUS OG KONCENTRATION



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 50

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## KULHYDRAT OG ELLER SALT UNDER TRÆNING HVORDAN

→ INDTAG CA. 30 – 60 G KULHYDRAT PR. TIME FX I FORM AF



SPORTSDRIK

### HVORFOR KULHYDRAT

→ SIKRE INTENSITET I SIDSTE DEL AF TRÆNINGEN/KONKURRENCEN, KONCENTRATION KOORDINATION OG PRÆCISION

### HVORNÅR + SALT (NATRIUM) ?

→ NÅR STORE SVEDTAB (> 1 LITER PR. TIME.). SALT PÅ TØJ/HUD EFTER TRÆNING, OFTE MUSKELKRAMPE

→ FÅ TIMER TIL NÆSTE KONKURRENCE

BASAL SPORTEJERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK /61

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## VÆSKE – GODE RÅD

- SØRG FOR AT VÆRE I VÆSKEBALANCE FØR START
- SØRG FOR AT HAVE FYLDTE KULHYDRATDEPOTER
- DRIK FØR TØRSTEN FOR ALVOR MELDER SIG
- **TYDELIG GUL/MØRK GUL** URIN OG LAV VOLUMEN ER TEGN PÅ VÆSKEUNDERSKUD. OMVENDT: KLAR URIN OG STOR VOLUMEN ER TEGN PÅ VÆSKEBALANCE
- DRIK UNDERVEJS, CA. 1.5-2.5 DL PR 15. MINUT SMÅ MÆNGDER HYPPIGT. DRIK DOG IKKE MERE END 1.2 LITER I TIMEN
- 150 % AF TABT VÆGT FOR AT KOMME I VÆSKEBALANCE

BASAL SPORTEJERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK /62

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## VÆSKETEST

- \* Måling af væskeindtag og vægttab under træning eller konkurrence i løbet af træningstiden
- \* Forudsætning for beregning af væskeindtag
- \* Indtag af væske og salt under træning eller konkurrence skal være kendt
- \* Baseret på vægttab, indtag af væske og salt
- \* Baseret på vægttab og væskeindtag

INDTAST DIN VÆGT FØR OG EFTER TRÆNINGEN

10 kg 10 kg

INDTAST VÆSKEINDTAG OG TRÆNINGSTID

1,8 L 1,8 L/TIME

DEHYDRERINGSGRAD % KROPSVÆGT

**1,11 %**

VÆSKETAB VÆSKETAB PR. TIME

**1,8 LITER 1,8 L/TIME**

FREMADRETTET VÆSKEANBEFALING TIL SAMME TYPPE TRÆNING:

**1,2 LITER**

**0,8 LITER**



**DENNE BEREGNER ER AT FINDE PÅ TEAM DANMARKS HJEMMESIDE!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



→ OPGAVERK 3 ?



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK /64

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## PAUSE



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK /65

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## KOST, KROP OG UDVIKLING

- SUND OG TILSTRÆKKELIG KOST GIVER KROPPEN OPTIMALE BETINGELSER FOR AT KUNNE KLARE TRÆNINGEN OG FORTSAT UDVIKLING
- UNDGÅ SOM FORÆLDRE OG TRÆNER AT FOKUSERE PÅ ÆNDRINGER I KROPSSAMMENSÆTNINGEN – RET OPMÆRKSOMHEDEN PÅ DE UNGES TRIVSEL OG FORMIDL ET POSITIVT BUDSKAB OM MAD
- UNGE DER ER I PUBERTETSUDVIKLING ER I SÆRLIG GRAD OPMÆRKSOMME PÅ DERES KROP, VÆGT OG UDSEENDE
- SØG PROFESSIONEL HJÆLP VED OVER- / UNDERVÆGT

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK /66

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## VITAMINER, MINERALER, ANTIOXIDANTER

- SØRG FOR VARIATION I KOSTEN. FØLG ÅRSTIDERNE (FRUGT OG GRØNT) OG VARIER KULHYDRAT OG PROTEINKILDER
- "SPIS EFTER REGNBUE" HVER DAG I FORHOLD TIL FRUGT OG GRØNT
- VÆR OBS PÅ AT FÅ JERN, KALK OG D-VITAMIN



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK /70

---

---

---

---

---

---

---

---

---

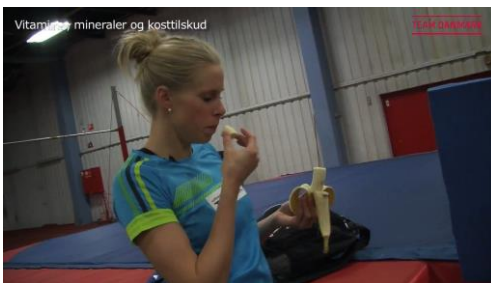
---

---

---

---

## VITAMINER, MINERALER OG KOSTTILSKUD



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK /71

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## HVORNÅR ER KOSTTILSKUD NØDVENDIG?

### MULTI-VITAMIN-MINERAL-TABLET:

#### ANBEFALES ALLE ELITEUDØVERE:

- VI SPISER IKKE EFTER KOSTRÅDENE (↓JERN, D-VITAMIN, E-VITAMIN, SELEN)
- ELITEUDØVERE HAR ET ØGET BEHOV (↑JERN og B-VITAMINER)  
Danskernes kostvaner 2000-2002, 2005

VÆLG EN MULTIVITAMINTABLET DER DÆKKER 100% AF ADT (ANBEFALET DÅGLIG TILFØRSEL)

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK /72

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## SPØRGSMÅL ???



BASAL SPORTEBENNING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 79

---

---

---

---

---

---

---

---



## → EVALUERINGSSKEMA



BASAL SPORTEBENNING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 80

---

---

---

---

---

---

---

---