


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




BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 1


1



TD'S ERNÆRINGSTEAM


BRØNDBY:


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

 **KASPER OTTE DIDERIKSEN**
ERNÆRINGSFYSIOLOG
E-MAIL: KODI@TEAMDANMARK.DK

CECILIE REFGAARD OLSEN
ERNÆRINGSFYSIOLOG
E-MAIL: CROL@TEAMDANMARK.DK


ÅRHUS:

 **LENE BUNDGAARD**
ERNÆRINGSFYSIOLOG
E-MAIL: LEBU@TEAMDANMARK.DK


 **JANNIE HAUGAARD JOHANSEN**
ERNÆRINGSFYSIOLOG
E-MAIL: JHJO@TEAMDANMARK.DK

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 2


2




KØBENHAVN:

 **CHRISTINA NIELSEN**
KLINISK DIÆTIST
E-MAIL: INFO-BEVIDSTE-VALG.DK


ESBJERG:

 **KATHRINE RYVIG**
BACHELOR I ERNÆRING OG SUNDHED
E-MAIL: KR@SPORTSERNAERING.NU


SILKEBORG:

 **HEIDI SIMONSEN**
BACHELOR ERNÆRING OG SUNDHED
E-MAIL: HESI@ELITESILKEBORG.DK


HADERSLEV:

 **TRINE RITZ ANDERSON**
BACHELOR I ERNÆRING OG SUNDHED
E-MAIL: TRAN@HADERSLEV.DK

HOLSTEBRO:

 **LONE VIGGERS**
KLINISK DIÆTIST
E-MAIL: LONE.VIGGERS@VEST.RM.DK

HERNING:

 **KENNETH CHRISTIANSEN**
BACHELOR I ERNÆRING OG SUNDHED
E-MAIL: KENNETHCHR@MAIL.DK

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 3

3

LB1




KURSUS I BASAL SPORTSERNÆRING

INDHOLD

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

BASAL SPORTSERNÆRING VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK / 4

4



→ OPGAVERK 1



BASAL SPORTSERNÆRING VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK / 5

5

KOSTENS BETYDNING FOR PRÆSTATIONSEVNEN



BASAL SPORTSERNÆRING VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK / 6

6

Slide nummer 4

LB1

Lene Bundgaard; 22-05-2013



FORDELENE VED AT SPISE FORNUFTIGT...

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

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 7

7



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



BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 8

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 FORSTYRRELSESL
 - RISIKO FOR AFKALKNING AF KNOGLERNE
- NEDSAT KROPSTEMPERATUR
- LAVERE STOPSKIFTE
- ØGET RISIKO FOR OVERTRÆNINGSSYNDROM

BASAL SPORTSERNÆRING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 9

9

KULHYDRAT MUSKLERNES VIGTIGSTE BRÆNDSTOF



BASAL SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 10

10



→ HVAD ER GODE KILDER TIL KULHYDRAT ?



BASAL SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 11

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 SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 12

12



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 SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 13

13

JO MERE OG HÅRDERE DU TRÆNER – DES STØRRE KULHYDRATBEHOV



BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 14

14

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

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



→ Hurtige, mindre næringstætte kulhydratkilder:

- Inkluder i måltidet for lange og/eller intense træningspas og forud for kamp
- Under langvarig/hård træning og kamp (sportsdrik, banan, energibar m.v.)
- Efter træning/kamp, i restitutionsmåltid
- Prioriteres højere, når der arbejdes med at øge vægt- og muskelmasse

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 15

15



HVOR MEGET FRUGT OG GRØNT SKAL JEG HAVE DAGLIGT?

SOM HER:
3 STYKKER FRUGT (CA. 300 G) + 300 G GRØNTSAGER:

HVORFOR ER DET VIGTIGT?
→ GIVER DIG MASSER AF VITAMINER, MINERALER, FIBRE OG ANTIOXIDANTER



Billede: Fødevarerstyrelsen

- 1 GLAS JUICE TÆLLER MED I DE 6 OM DAGEN

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 16

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 en 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 højtintens træning pr. dag

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



BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 17

17



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

	300 G	400 G	600 G	800 G
HAVREGRYN	45 G	45 G	60 G MED SUKKER	80 G MED SUKKER
RUGBRØD	2 SKIVER (A 50 G)	3 SKIVER (A 50 G)	3 SKIVER (A 50 G)	3 SKIVER (A 50 G)
FRANSKBRØD / ANDET LYST BRØD	1 SKIVE (A 40 G)	2 SKIVER (A 40 G)	3 SKIVER (A 40 G)	4 SKIVER (80 G) MED 2 SPSK. HONNING
FRUGT	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
ROSINER	½ DL (20 G)	1 DL (40 G)	1 DL (40 G)	1 DL (40 G)
SPORTSDRIK / SAFTEVAND	½ LITER	¾ LITER	2 LITER	2½ LITER
PASTA/RIS (RÅ VÆGT) MED GRØNTSAGER	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 MØSLE

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 18

18



FØLGENDE MÆNGDER INDEHOLDER 50 G KULHYDRAT

- 2 SKIVER BRØD eller 2 STK BOLLER
- 7 SKIVER KNEKBRØD
- 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 ENERGIBAR (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 SPORTSERNÆRING VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 19

19




TAL MED SIDEMANDEN OM...



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

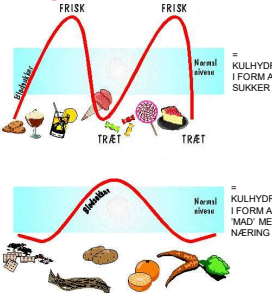
BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 20

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 SPORTSERNÆRING VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 21

21



SUKKER OG FEDT I MORGENMADSPRODUKTER



Billede: Fødevarerstyrelsen

ANBEFALING:

- HØJST 13 G SUKKER
- HØJST 7 G FEDT

BASAL SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 22

22



SUKKER OG FEDT I MORGENMADSPRODUKTER

	SUKKER (G)	FEDT (G)
HAVREGRYN	1	7
RUGFRAS	4	4
CORNFLAKES	8	2
CHERIOS HAVRE	10	6
RICE KRISPIES	10	1
HAVREFRAS	11	7
FROSTIES	37	1
COCO POPS	35	1
GULDKORN	35	2
CHERIOS 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 SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 23

23

VIDSTE DU, AT...



2585 KJ = 615 kcal



2688 KJ = 640 kcal

BASAL SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 24

24

VIDSTE DU, AT...



2475 KJ = 590 kcal



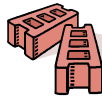
2475 KJ = 590 Kcal

BASAL SPORTSERVIERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 25

25

PROTEIN



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

BASAL SPORTSERVIERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 26

26

TIMING AF PROTEIN OG HVORFOR ER FEDT VIGTIGT I KOSTEN



BASAL SPORTSERVIERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 27

27



PROTEIN – 'TIMING' MERE VIGTIGT END MÆNGDE

- SELV VED VÆKST ER DET INTET PROBLEM 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 Gennem dagen, og særligt lige efter TRÆNING MED LIDT KULHYDRAT

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 28

28



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

- OPTAGER PLADSEN FOR KULHYDRAT OG LIVSNØDVENDIGE FEDTSYRER
- SVÆRT AT DÆKKE ENERGI BEHOVET 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 KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 29

29



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 GALDESURE OG INDIREKTE TIL VITAMIN D
- ER VARMEISOLERENDE OG GIVER INDRE ORGANER BESKYTTELSE

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 30

30



→ HVAD ER GODE KILDER TIL FEDT ?



BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 31

31



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



'CELLE-FEDT'
(Umættet fedt)

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



BEGRÆNS
'ÅRE-FEDT'
(mættet fedt)



BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 32

32

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 (ENERGITÆT MAD, DER IKKE MÆTTER)

56 g fedt, 4009 kJ

66 g fedt, 4580 kJ

22 g fedt, 1670 kJ

29 g fedt, 2460 kJ

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 33

33



Y-TALLERKEN-MODELLEN

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



PROTEIN

VITAMINER OG MINERALER

KULHYDRAT

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 34

34



ELITE-TALLERKEN-MODELLEN

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




KULHYDRAT

VITAMINER OG MINERALER


PROTEIN

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 35

35



PAUSE



BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 36

36

MÅLTIDSFORDELING



BASAL SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 37

37

SPIS REGELMÆSSIGT

KL. 5.30	LET MORGENMAD
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 + MELLE-/ RESTITUTIONSMÅLTID
KL. 19:00	AFTENSMAD
KL. 21:00	MELLEMMÅLTID

- STABILT BLODSUKKER
- OPLAGTHED, KONCENTRATION
- POSITIV PROTEINBALANCE
- MINDRE SUKKERTRANG
- ...MERE UD AF TRÆNING!

BASAL SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 38

38


KOST FØR, UNDER OG EFTER TRÆNING



BASAL SPORTSERNERING




VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 39

39



FØR TRÆNING

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

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 40

40



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 SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 41

41



KULHYDRAT OG/ELLER SALT UNDER TRÆNING, HVORDAN

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






HVORFOR KULHYDRAT

- SIKKER INTENSITET I SIDSTE DEL AF TRÆNING/KONKURRENCE, 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 SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 42

42



EFTER TRÆNING: RESTITUTIONSMÅLTID

INDTAGES INDENFOR 30 MIN. EFTER TRÆNING:

- GENOPFYLDNING AF KULHYDRATDEPOTER
- REPARATION OG ØGNING AF MUSKELVÆV
- GENETABLERE VÆSKE- OG SALTBALANCE

SPIS ET HOVEDMÅLTID, EFTER TALLERKENMODELLEN 1-2 TIMER EFTER ENDT TRÆNING.



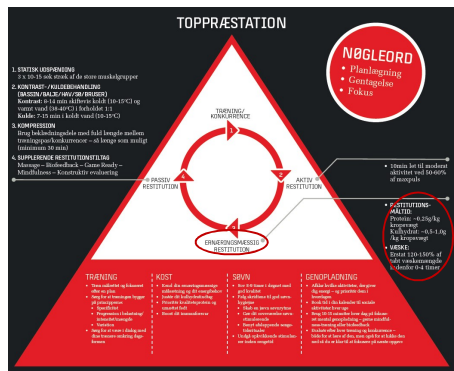

MÆLKEPROTEIN HAR VIST SÆRLIG GOD EFFEKT PÅ ØGNING AF MUSKELMASSE

- HURTIGT OPTAGELIGE KULHYDRATER FREMMER GLYKOGENLAGRINGEN, LIGE EFTER TRÆNING

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 43

43

RESTITUTIONSKONCEPTET



TOPPRÆSTATION

NØGLEORD

- Planlægning
- Genopbygning
- Fokus

5-10 %

- 1. EDITION: UDFØRELSE**
5 x 10-15 min. 2-3x/uge af de store muskelgrupper
- 2. KONTAKT: FULDTNØJLELSE**
(KONTAKT MED TRÆNER/PT) (1-2x/uge)
Kontakt til en fysioterapeut (1-2x/uge) og kontakt til en PT (1x/uge) (1-2x/uge)
- 3. KOMPRESION**
Vigtig for at opnå gode resultater i træningen. Indlæggelse af indlæggelse - af træning som muligt (1-2x/uge)
- 4. SUPPLERENDE RESTITUTIONSTILTAG**
Massebalance - Kvalitets ernæring

90-95 %

TRÆNING

- Træning med fokus på teknik og kvalitet
- Træning med fokus på teknik og kvalitet
- Træning med fokus på teknik og kvalitet
- Træning med fokus på teknik og kvalitet
- Træning med fokus på teknik og kvalitet

KOST

- Erstat de energiressourcer, der er brugt i træningen
- Erstat de energiressourcer, der er brugt i træningen
- Erstat de energiressourcer, der er brugt i træningen
- Erstat de energiressourcer, der er brugt i træningen
- Erstat de energiressourcer, der er brugt i træningen

SOVN

- Sovn er en vigtig del af træningen
- Sovn er en vigtig del af træningen
- Sovn er en vigtig del af træningen
- Sovn er en vigtig del af træningen
- Sovn er en vigtig del af træningen

GENOPKLARING

- Atter træning med fokus på teknik og kvalitet
- Atter træning med fokus på teknik og kvalitet
- Atter træning med fokus på teknik og kvalitet
- Atter træning med fokus på teknik og kvalitet
- Atter træning med fokus på teknik og kvalitet

RESTITUTIONS-ÅRBEJDE

- Protein: ~0,25g/kg kropsvægt
- Kulhydrat: ~5-10g/kg kropsvægt
- VÆSKE: Drik 1,5-2 liter vand pr. liter sved

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 43

44

RESTITUTIONSMÅLTIDER

80-75 KG

75-80 KG

1000 Kcal

1000 Kcal

1000 Kcal

1000 Kcal

BASAL SPORTSERNÆRING TEAM DANMARK

45



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 SPORTSERNERING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 46

46



DISKUTER 2 og 2



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

BASAL SPORTSERNERING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 47

47

KROPPENS ENERGIBEHOV



BASAL SPORTSERNERING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 48

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 KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 49

49



BEREGN DIT ENERGI BEHOV

→ GÅ PÅ WWW.TEAMDANMARK.DK (VÆLG EKSPERTER, SPORTSERNÆRING, KEND DIT ENERGI BEHOV – OG VÆLG ENERGI BEREGNER)

→ FIND DESUDEN DAGSKOSTFORSLAG DER SVARER TIL DIT BEHOV:

ENERGI BEREGNER

BEREGN DIT ENERGI BEHOV

MIT BASALSTØFSKIFTE

0 KJ

GENEREL AKTIVITET

VAR DESUDE TRÆNER SÅ
© Skulle du dog have en afsluttende erfarings og for at aktivitet i forhold til din træning.
© Skulle du dog have en afsluttende erfarings og for træning aktivitet i forhold til din træning.

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 50

50



FORSLAG TIL MORGENMAD



12000 KJ
Træning 1 gang pr dag (1 ½ - 2 timer)
Vægt: 60 kg – kvinde



16000 KJ
Træning 1 gang pr dag (1 ½ - 2 timer)
Vægt: 75 kg – mand
Træning 2 gange pr dag (1 ½ - 2 timer)
Vægt: 60 kg – kvinde



20000 KJ
Træning 2 gange pr dag (1 ½ - 2 timer)
Vægt: 75 kg – mand

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 51

51

TEAM DANMARK

FORSLAG TIL MELLEMMÅLTID - FORMIDDAG



12000 KJ 16000 KJ 20000 KJ

BASAL SPORTSERVERING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 52

52

TEAM DANMARK

FORSLAG TIL FROKOST / MADPAKKE



12000 KJ 16000 KJ 20000 KJ

BASAL SPORTSERVERING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 53

53

TEAM DANMARK


FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER - EFTERMIDDAG






12000 KJ 16000 KJ 20000 KJ

BASAL SPORTSERVERING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 54

54



FORSLAG AFTEN

		
12000 KJ	16000 KJ	20000 KJ

BASAL SPORTSERNERING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 55

55

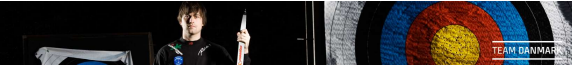


FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER - AFTEN


		
12000 KJ	16000 KJ	20000 KJ

BASAL SPORTSERNERING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 56

56



→ OPGAVERK 2



BASAL SPORTSERNERING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 57

57

VÆSKE



BASAL SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 58

58



VÆSKEBEHOV AFHÆNGER AF:

- LUFTTEMPERATUR
- LUFTFUGTIGHED
- VARIGHED AF TRÆNING
- TRÆNINGSINTENSITET
- 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

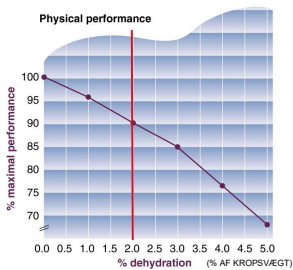
BASAL SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 59

59



VÆSKE HVORFOR ER DET SÅ VIGTIGT?



DEHYDRERING OVER 2% MEDFØRER:


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



BASAL SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 60

60



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 SPORTSERNÆRING VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 61

61

VÆSKETEST

- For at sikre at du er i væskebalance, må du for og efter træning måle vægten på din væskeindtag.
- For at sikre at du er i væskebalance, må du for og efter træning måle vægten på din væskeindtag.
- For at sikre at du er i væskebalance, må du for og efter træning måle vægten på din væskeindtag.
- For at sikre at du er i væskebalance, må du for og efter træning måle vægten på din væskeindtag.
- For at sikre at du er i væskebalance, må du for og efter træning måle vægten på din væskeindtag.
- For at sikre at du er i væskebalance, må du for og efter træning måle vægten på din væskeindtag.

INDTAST DIN VÆGT FØR OG EFTER TRÆNINGEN

INDTAST VÆSKEINDTAG OG TRÆNINGSTID

DEHYDRERINGSGRAD % KRØPSVÆGT

1,11 %

VÆSKETAB VÆSKETAB PR. TIME


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

FREMADRETTEDE VÆSKEANBEFALING TIL SAMME TYPE TRÆNING:

INDTAG UNDER TRÆNING VÆSKEINDTAG EFTER TRÆNING

1,2 LITER **0,8 LITER**

* Ca. 20-30 ml pr. minut og 10-15 min før træning



DENNE BEREGRER EK AT FINDE PÅ TEAM DANMARKS HJEMMESIDE!

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 62

62

VITAMINER, MINERALER OG KOSTTILSKUD



Vitamin, mineraler og kosttilskud

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 63

63



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

JERN



KALK



C VITAMIN



D-VITAMIN
N-3 FEDTSYRER



JOD SELEN

350 g fisk om ugen

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 64

64



HVORNÅR ER KOSTTILSKUD NØDVENDIG?

MULTI-VITAMIN-MINERAL-TABLET:

ANBEFALES ALLE ELITEUDØVERE:

- DER IKKE SPISER EFTER KOSTRÅDENE (JERN, D-VITAMIN, E-VITAMIN, SELEN)
- DER UDELUKKER HELE FØDEVAREGRUPPER ELLER HAR LAV VARIATION I KOSTEN

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

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 65

65



HVORNÅR ER KOSTTILSKUD NØDVENDIG?

KALKTILSKUD:

- NÅR MÆLK OG MÆLKPRODUKTER UDELUKkes

JERNTILSKUD:

- NÅR JERNMANGEL ER KONSTATET



BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 66

66




→ OPGAVERK 3 ?




BASAL SPORTSERVERING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 67

67



PAUSE



BASAL SPORTSERVERING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 68

68



KOST, KROP OG UDVIKLING

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

BASAL SPORTSERVERING VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 69

69




TRÆNER OG FORÆLDRE VÆR OPMÆRKSOM PÅ:

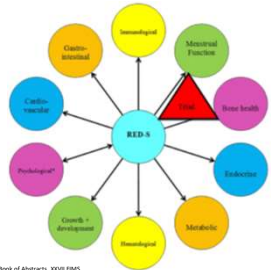
- EKSTREM FOKUS PÅ MAD OG VÆGT
- PERSONEN FORETRÆKKER AT SPISE ALENE
- VEJER SIG OFTE / NÆGTER AT VEJE SIG
- MANGE LAG TØJ / UNDGÅR AT GÅ I BAD SAMMEN MED ANDRE
- TRÆNING UD OVER ANBEFALET, - EVT. PÅ TRODS AF SKADER
- ÆNDRET SOCIAL ADFÆRD: ÅBEN / POSITIV / SOCIAL - LUKKET / ASOCIAL
- KONCENTRATIONSPROBLEMER, SØVNPROBLEMER, TRÆTHED, SVÆRT VED AT SLAPPE AF
- TOILETBESØG LIGE EFTER SPISNING, TEGN PÅ OPKAST: RØDE ØJNE / SÅR PÅ HÆNDER
- ANVENDELSE AF AFFØRINGSMIDLER OG / ELLER DIURETIKA
- MISBRUG AF MEDICIN (SMERTESTILLENDE MV.)

BASAL SPORTSERNERING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 70

70



RELATIV ENERGI-MANGEL I SPORT (RED-S)



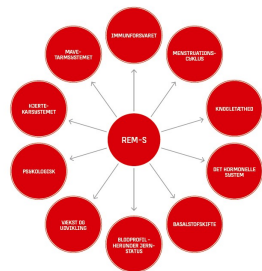
Consultative NFM Medical Symposium of the Danish, Book of Abstracts, XXV FMS World Congress of Sports Medicine, Budapest, Hungary, 2022:151.

BASAL SPORTSERNERING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 71

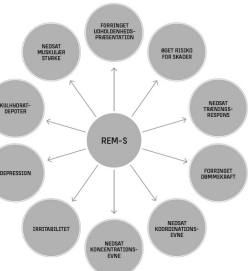
71

SYNDROMET RELATIV ENERGI-MANGEL I SPORT (REM-S)

SUNDHEDSMÆSSIGE KONSEQUENSER AF REM-S



POTENTIELLE PRÆSTATIONSMÆNDE EFFEKTER AF REM-S



- SYNDROMET HAR MERE END 3 ENHEDER
- PÅVÆRER OGSÅ MÆND, DERFOR NY TERMINOLOGI: "RELATIV ENERGI-MANGEL I SPORT"

BASAL SPORTSERNERING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 69

72

INDKØB OG MADPLANLÆGNING



BASAL SPORTSERNERING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK / 71

73



HVAD KAN MADPLANLÆGNING GØRE FOR EN ELITEATLET?

- ✓ GIVE OVERBLIK OVER UGEN
- ✓ SPARE DIG I SIDSTE ENDE FOR TID
- ✓ SPARE DIG FOR PENGE (MADSPILD EL. FØRKESTE MADVALG)
- ✓ SIKRE AT DU I HØJERE GRAD TRÆFFER FORNUFTIGE MADVALG
- ✓ GIVE GOD ENERGI TIL TRÆNING OG HVERDAGEN



BASAL SPORTSERNERING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK / 74

74



HVAD SKAL DU HAVE HJEMME?

I SKABET

- PASTA, RIS, CORNFLAKES/MÜSLI, HAVREGRYN OG MEL
- TUN, MAKREL I TOMAT OG TORSKEROGN
- FLÆDE TOMATER, TOMATPÜRÉ, BOUILLON OG KRYDDERIER
- VINEDDIKER
- ROSINER, HØNNING, MARMELADE
- KONSERVERET FRUGT FX ANANAS
- MAJS
- RUGBRØD
- FORSKELLIGE SLAGS BRØD FX RUGBRØD, PITABRØD, GROVBOLLER


I KØLESKABET

- SKUMMETMÆLK, MINIMÆLK, LETMÆLK, LETMÆLKSOGHURT ELLER LIGNENDE OG OST MAX 30+ (18%) FEDT
- KAKAOSKUMMETMÆLK/DRIKKEYOGHURT
- JUICE
- 1-2 SLAGS MAGERT PÅLÆG, FX SKINKE, FOREL, KALKUN
- ÆG
- RAPSOLIE, PLANTEMARGARINE
- KETCHUP, SENNEP
- HOLDBARE GRØNTSAGER, FX KARTOFLER, GULERØDDER, LØG, HVIDKÅL
- ANDRE GRØNTSAGER, FX PEBERFRUGT, TOMAT, BROCCOLI

BASAL SPORTSERNERING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK / 75

75



HVAD SKAL DU HAVE HJEMME?

I FRYSEREN

- MAGERT KØD FX KYLLING, KALKUN, HAKKET ØKSEKØD 10% FEDT
- FÆRDIGRETTER MED FEDTINDHOLD PÅ MAX. 10 G FEDT PR. 100 G
- 1 SLAGS FISK ELLER SKALDYR
- 1-3 SLAGS FROSNE GRØNTSAGER
- BRØD FX BOLLER, FLUTES
- EVT. IS. FX SORBET

I FRUGTSKÅLEN

- 2 SLAGS FRUGT

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 76

76



VÆRKTØJER

GA PÅ WWW.TEAMDANMARK.DK (VÆLG EKSPERTER, SPORTSERNÆRING OG GÅ NED UNDER VÆRKTØJER)

VÆRKTØJER	NYHEDER
<p>LAV DIN EGEN VÆKSETEST & Ved at lave en selvtest kan du bestemme dit aktuelle væksetilstand og træning.</p> <p>VÆKSESTATUS & Lær dig at læse væksetilstand og træningstilstand af kroppens udseende i Team Danmark.</p> <p>FÅ OVERBLIK OVER ENERGIEN & Regn på energitilstanden og med Team Danmarks energitilstand.</p> <p>STØR PÅ MADPLANLÆGNINGEN & Lær dig at lave en god madplanlægning af måltiderne.</p> <p>INSPIRATION TIL RESTITUTIONSÅLTERER & Få inspiration til hvordan du kan gøre din restitution efter træning.</p> <p>RESTITUTION EFTER VÆRET & Lær dig om de forskellige måder, som er velegnede efter træningen.</p>	<p>KØDTILBUD & Team Danmarks eksperter vejleder omkring kød og træning i brug af træning, kost og livsstil og betændelse.</p> <p>MÅLING AF KROPSKOMPOSITION & Team Danmarks eksperter vejleder omkring måling af kropssammensætning, som væksthormon og fedtforbrændelse du bør gøre forud for hver måling.</p> <p>07.06.2015 ER DER MERE, VI KAN GØRE? & Spørgsmål til alle landshold, der er landsholdet i håndbold, ishockey, alpinisme og nordiske skisport er velkomne til Team Danmarks ekspert omkring restitution, SPORTSERNÆRING / SPORTSØKOLOGI / SPORTSPSYKOLOGI / TEAM DANMARK LÆS MERE ></p> <p>14.09.2015 TRE DAGE MED FOKUS PÅ RESTITUTION & Team Danmark og Danmarks Sportsphysiologiske Selskab i samarbejde afholder workshop om restitution til alle landsholdene som del af Team Danmarks restitution. LÆS MERE ></p> <p>21.12.2015 TEAM DANMARK SIDER 3 TIDE MEDSPILLEDRE & Team Danmark vil styrke samarbejdet og fokus på samarbejdet mellem sportsfysikere og fysioterapeuter. LÆS MERE ></p>

BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 77

77

SPØRGSMAÅL ???



BASAL SPORTSERNÆRING VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 78

78



→ EVALUERINGSSKEMA



BASAL SPORTSERNERING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 79
