

RG webinar – Spis smart, 12.10.2020



TKRG inviterte til webinar for senior og juniorgymnaster i rytmask gymnastikk med temaet «Spis smart», som handlet om kosthold for unge utøvere. Det var Sunn Idrett v/ Kristin Lundanes Jonvik som holdt webinarret. Kristin er rådgiver og utdannet som klinisk ernæringsfysiolog.

Innhold

Relative Energy Deficiency in Sport.....	2
Energibalanse	2
Spis variert!	2
Hva betyr variasjon?	3
Hva med kosttilskudd og energidrikk?	4
Slik spiser du smart!	4
Sunn Idrett.....	5
Spørsmål fra webinarret	5



Relative Energy Deficiency in Sport

Når vi trener i en ellers aktiv hverdag, kan det være vanskelig å få i seg nok energi.

Dette kalles Relative Energy Deficiency in Sport, eller forkortelsen RED-S.

Dette er en stor utfordring for mange og det å få i seg for lite energi over tid kan få følger for kroppen din og hvordan du fungerer i hverdagen.

For lite energi over tid:

- Slapp og sliten
- Lite overskudd
- Jernmangel
- Presterer ikke i arenaen
- Konsentrasjonsvansker
- Dårligere forbrenning
- Tap av menstruasjon/testosteron
- Tap av muskelmasse
- Tap av skjelettmasse
- Økt risiko for bekymringstanker
- Økt risiko for å bli syk
- Økt risiko for skader

Tap av menstruasjon hos jenter kan være et tegn på at man får i seg for lite energi.

Det kan være opp til fem ganger høyere risiko for tretthetsbrudd hvis vi får i oss for lite energi over tid.

Energibalanse

Det er viktig å opprettholde energibalansen din i kroppen.

Tegn på god energibalanse:

- Overskudd
- Rask restitusjon
- Frisk og skadefri
- Stabil vekt
- For jenter: regelmessig menstruasjon (uten p-piller).

Spis variert!

Kroppen har behov for at vi ivaretar de tre B'ene.

De tre B'ene står for:

- Bensin
- Beskyttelse
- Byggestein

Dette gjør vi ved å passe på at vi spiser variert og at vi fyller opp lagrene våre.

Kroppen er vår maskin, musklene er vår motor og maten er vår bensin.



Bensin: Karbohydrater (grovt brød, poteter, bønner, ris, pasta osv.)
Når vi trener og skal trene hardt er det viktig at vi fyller på med bensinen.

Beskyttelse: Vitaminer (frukt, bær nøtter og grønt)

Byggesteiner: Kalsium (fisk, kylling, kjøtt, egg, melk osv.)

Frem til man er ca. 20 år bygger kroppen opp skjelettet og det er derfor viktig at vi fyller på med byggesteiner.

I tillegg har maskinen vår behov for «motorolje».

Motorolje: Matfett (margariner og oljer)

Så må vi ikke glemme at vi også skal kose oss, gjerne kose oss sammen.
Vi skal kose oss med maten og vi må unne oss noe godt.

Hva betyr variasjon?

Vi skal spise variert og vi trenger mange forskjellige matvarer.
Ingen mat er feil – og vi trenger mest bra mat!

Det å spise variert er å passe på at vi får i oss det vi trenger, som de tre B'ene.

Vi må også passe på at vi får i oss riktig mengde av hver B og at vi får i oss alle B'ene til hvert måltid.

Det anbefales at vi får i oss tre om dagen av matvarer som inneholder kalsium, som melk, yoghurt og ost for å ha nok i «banken».

Tallerkenen bør bestå av bensin, byggesteiner og beskyttelse.





Hva med kosttilskudd og energidrikk?

Har man et godt kosthold anbefales det ikke å benytte kosttilskudd. Vi anbefaler dere å spise mat – ikke preparat!

Når det gjelder energidrikker anbefales det ikke i et generelt kosttilskudd fordi de ofte inneholder store mengder med sukker og koffein. Koffein i store doser kan gjøre deg urolig og noen kan føle på angst. I tillegg lurar vi hjernen til å tro at den ikke er sliten, noe som igjen kan gjøre at du belaster kroppen mer enn den egentlig bør.

Slik spiser du smart!

1. Tenk enkelt!

Mer trening = Mer mat
Mer trening = Mer hvile
Mer trening = Mer søvn

2. Planlegg:

Vi er flinke til å planlegge trening, men ikke alltid like flinke til å planlegge måltidene også.

Få en rutine på at du planlegger dagen din og dine måltider.

Tenk at du skal planlegge måltidene dine på samme måte som du planlegger treningene dine.

Du bør ha minimum fire hovedmåltider per dag (frokost, lunsj, middag og kveldsmat).

I tillegg bør du ha mindre mellommåltider gjennom dagen.

Eksempel:

Frokost – Mellommåltid – Lunsj – Middag – Trening – Restitusjonsmåltid - Kveldsmat

Når:

Dette er litt individuelt, men for å kunne prestere på trening må du ha nok påfyll før. Spis et stort måltid 2-3 timer før trening. Har du morgentrening anbefales du at du spiser frokost før trening – litt er bedre enn ingenting!

Under trening er det viktig å drikke. Har du lengre treningsøkt er det viktig å fylle på med karbohydrater (når treningen varer lenger enn 1 time). Raskt påfyll av karbohydrater kan for eksempel være rosiner. Da må du passe på at du har med deg dette.

Etter trening er det viktig å fylle på lagrene våre igjen. Jo raskere vi gjør dette, jo raskere vil restitusjonen vår være.

Noen eksempler på hva du kan spise rundt treningsøkten:





Matbag:

Ofte er det slik at vi drar på skolen, deretter rett på trening og kommer ikke hjem før det er kveld. Det er derfor viktig å planlegge at du har med deg nok mat til alle måltidene dine frem til du kommer hjem igjen. For at maten skal holde seg kan du gjerne ha med deg en matbag i baggen. Denne bør ofte fylles opp med mer enn det du tror du trenger. Det er bedre med for mye enn for lite!

3. Matglede:

Kos dere med maten, prøv nye ting og hjelp hverandre til å ha matglede og et godt matmiljø i treningsgruppen.

Det er altså tre ting vi skal huske på når vi spiser smart, det er

1. Tenk enkelt
2. Planlegg
3. Matglede

Sunn Idrett

Sjekk ut hjemmesiden for tips, e-læring og informasjon <https://sunnidrett.no/>
Her kan dere også melde dere opp til nyhetsbrevene våre.

Vi i Sunn Idrett har en chatt hver mandag fra kl. 19:30 – 20:30 som er åpen for alle
<https://sunnidrett.no/chat-med-sunn-idrett/>

Har dere spørsmål kan dere sende mail til oss på post@sunnidrett.no

Sjekk også ut opptaket fra Sunn Idrett sitt foreldrewebinar i oktober 2020
<https://sunnidrett.no/se-opptaket-fra-sunn-idrett-foreldrewebinar-2020/>

Spørsmål fra webinaret

1. Har dere tips til hvordan vi skal huske på å spise nok i en travel hverdag med skole og trening?

Svar: Planlegg hvilke pauser du kan ta gjennom dagen til å spise og pass på å ha med mat til dette gjennom hele dagen.

2. Spise plantebasert?

Svar: Det er ikke noe problem å spise plantebasert, men man må følge opp at man erstatter det som man ikke får i seg. Spesielt jern kan være noe vi må passe på. Da kan det være greit å ta en blodprøve og å få råd og veiledning på hva vi må fylle på. Det er ikke farlig å spise plantebasert, men vi må være mye mer nøye.

3. Forslag til vegansk måltid (middag)?

Svar: Bønner kan for eksempel erstatte kjøtt (byggesteiner), tacolefse er karbohydratene (bensin) og grønnsaker (beskyttelse). I tillegg juice. Det er i så tilfelle viktig at dere tenker på balansen, for dere må for eksempel fylle på med en del lefser for å dekke behovet for bensin.



4. Hva tenker du om proteinpulver?

Svar: Det er dyrt og unødvendig. Det er kun 20% vi klarer å bruke til byggesteiner og det er ingen vits i å ta ekstra tilskudd dersom man spiser måltider med nok proteiner (eks, to brødkiver med pålegg).

5. Hva er det lurt at vi spiser sent etter trening?

Svar: Fyll på med karbohydrater og protein. Det kan for noen ofte være lettere med noe som er flytende når det går mot kveld, som for eksempel havregrøt på melk eller yoghurt med müsli, samt litt frukt.

6. Hva skjer hvis vi ikke får i oss alle B'ene?

Svar: Dette var vi litt inne på i presentasjonen. Beskyttelse er viktig for å holde deg frisk og skadefri, bensinen er viktig for å holde kroppen i gang og byggesteinene er viktig for å bygge kroppen opp igjen.

7. Stemmer det at kroppen trenger fett fra melkeprodukter for å absorbere kalsium?

Svar: Ja, delvis. Vi har behov for D-vitamin for å bryte ned kalsium.

8. Forslag til hva vi bør spise før trening?

Svar: Spis mest karbohydrater (pitabrød, rundstykker, pastasalat ol.) og litt proteiner og grønt.

9. Hvor lenge før treningsøkten bør vi spise?

Svar: Dette er litt forskjellig, men spis gjerne et stort måltid 2-3 timer før økten, og eventuelt litt mindre 1 time før.

10. Forslag til en bra frokost?

Svar: Hvis du ofte får dårlig tid på morgenen kan du gjerne lage deg frokost kvelden før, som kjøleskapsgrøt.

11. Forslag til påfyll av karbohydrater under trening (eks 3 timers økt)?

Svar: Er treningsøkten mer enn 1 time handler det om å fylle på underveis. Underveis i treningen er det da lurt med raske karbohydrater, som rosiner, bananer, brød med syltetøy. Vi kan evt. også fylle på med svak saft med sukker.



12. Bør man spise proteiner etter kl. 20:00?

Svar: ja, vi bør spise alle de tre B'ene både før og etter trening. Under trening fyller vi på med karbohydrater ved lengre økter. Etter trening er det viktigst å fylle på med mest karbohydrater og litt protein.

13. Skader under vekst og tester

Svar: Hvis kostholdet ikke er bra nok kan det være en årsak til at man får skader. Er du mye syk og skadet kan det være lurt å gå til legen for en blodprøve som kan vise om det er noe du mangler. I tillegg må dere huske på de andre rådene på hvilke tegn dere skal se etter som vi gjennomgikk i dag.

14. Bør vi spise en full middag etter trening når det er sent på kveld?

Svar: Å spise en full middag sent på kvelden etter trening er helt greit. Det kan imidlertid føles litt tungt for magen, da kan dere eventuelt la de andre tingene ligge og spise mest karbohydrater.

15. Hva hvis vi ikke får lov til å spise under trening av treneren?

Svar: Utfordre treneren på at dette er viktig. Legg gjerne en plan sammen med treneren.

16. Hvor mange prosent proteiner trenger man i et måltid?

Svar: I hvert måltid trenger man ca. 20 gram protein for å sørge for best muskeloppbygging. Det tilsvarer ca. ett lite kjøtt- eller fiskestykke, 2-3 egg, eller 2 glass melk eller yoghurt. Så ca. 1/3 av tallerkenen er mer enn nok for å dekke proteinmengden. Når du trener mye, bør 1/2 av tallerkenen være karbohydrat og da holder det med 1/4 proteindel og 1/4 grønnsaker.

17. Bør man drikke tran daglig hvis man spiser fisk tre ganger i uken?

Svar: Hvis man spiser FET fisk som makrell, laks og ørret 3 ganger i uka bør det akkurat være nok til å dekke behovet for vitamin D og omega 3. Hvit fisk kommer i tillegg fordi det ikke inneholder vitamin D og omega-3 (men andre bra stoffer). De fleste klarer ikke det hver uke og trenger derfor tran - og for å være sikker skader det ikke å ta tran, i alle fall gjennom vinteren når man ikke får vitamin D fra sola sånn som man får om sommeren.

18. Kan man spise den samme middagen før trening og etter trening, altså spise det samme før treningen og det samme etter treningen?

Svar: Ja, det går helt fint å spise den samme middagen før og etter trening. Så hvis du lager en stor porsjon kan du dele den i én porsjon til før trening og én porsjon til etter trening. Viktigst er at det er mest karbohydrater (pasta, ris, potet, brød) og litt protein (kjøtt, fisk, egg, bønner). Fint om du har grønnsaker i måltidet, men da er det lurt å spise litt mindre av grønnsaksdelen i måltidet før trening (siden dette ligger litt tungt på magen) - så kan du heller spare resten av grønnsakene til etter trening.



19. Finnes det relevante og oppdaterte studier på forekomsten av spiseforstyrrelser innen RG?

Svar: Man vet ikke så mye om forekomsten i RG - altså hvor vanlig spiseforstyrrelser er. Men man vet at det er en høy forekomst i idretter hvor det estetiske spiller en rolle og hvor man har lite klær på. Det er gjort en studie i Norge hvor man har sett på en gruppe RG utøvere, men denne er gammel (fra 1996): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?sort=date&term=Sundgot-Borgen+J&cauthor_id=8744783