



**Ernæring og restitution for
unge idrætsudøvere**

Generelt om ernæring

For at maksimere din vækst, styrke og energi, bør du som hockeyspiller have en kostplan. Det er bare en plan, og der er ingen planer, der er perfekte, men målet bør være at ramme planen 90% af tiden. Den rigtig ernæring vil ikke forbedre dine hockeyevner, men uden den rigtige ernæring vil du ikke være så stærk eller så hurtig som muligt, og du vil hurtigere blive træt.

Den simple fysiologi bag kosten:

- **Kulhydrat** er kroppens brændstof til hockey-aktiviteter.
- **Protein** er nødvendigt for muskelvækst og restitution
- **Fedt** er nødvendigt for at kunne lagre energi og isolere kroppen.
- **Vitaminer og mineraler** bliver ikke produceret i kroppen og de er derfor en vigtig del af din kost, da de har et hav af vigtige roller, bl.a. for knoglerne, heling af sår og for immunforsvaret generelt.

Når du sammensætter din kostplan bør du følge disse anvisninger:

Kulhydrat – (fuldkorn brød og pasta, ris, cereal, frugt, grøntsager, energibar) bør svare til 60% af din daglige kost. Mangel på kulhydrat giver reduceret energi, hvilket betyder, at du ikke kan gennemføre et træningspas/kamp med samme vedholdende in-

tensitet fra start til slut, og det giver samtidigt større risiko for skader. Kulhydrat skal derfor være en del af alle dine måltider.

Protein – protein kan ikke lagres i kroppen, men den skal være der, når musklerne har brug for vækst eller reparation. Derfor er det bedst at fordele indtagelsen af protein over hele dagen – sørg for, at du får protein via dine måltider 4-5 gange dagligt.

Protein fra almindelige råvarer (som kød, fisk, æg, yoghurt osv.) er bedre end proteinpulver. Der er i øvrigt ikke nogen fordele ved at spise for meget protein.

En hockeyspiller i voksenalderen har brug for ca. 2 gram protein pr. kilo kropsvægt pr. dag. Det vil sige, at hvis du vejer 50 kg, har du brug for cirka 100 g protein pr. dag (100 g kyllingebryst indeholder cirka 25 g protein).

Spis morgenmad – morgenmaden er dagens vigtigste måltid, og her skal du især have fokus på væske, kulhydrat og proteiner.

Væske – for at din krop kan fungere optimalt, skal du altid være i væskebalance. Ved at holde øje med din urin kan du nemt tjekke om din væskebalance er i orden – mørk urin = drik mere vand. Vand er den allerbedste væsk kilde og du bør drikke ca. 6-8 250 ml glas vand om dagen for at holde væskebalancen. De såkaldte 'energidrikke' (Redbull, Cult, Monster og lignende drikke), er ikke godkendt af klubben, og er dokumenteret decideret farlige i forbindelse med ungdomssport.

Lav en madplan og forsøg at spise sammen som familie så ofte som muligt, det giver et mere balanceret måltid. Spring ikke måltider over. Kig altid på din trænings- og kampplan og sørg for, at måltiderne tager hensyn til denne. Husk målsætningerne for kulhydrat og protein.

Før træning eller kamp:

- 4-6 timer før = balanceret måltid (60% kulhydrat, 20% protein og 20% fedt).
- 1-2 timer før = snack, Høj kulhydrat, lidt protein, ingen fedt. 3-5 cl vand.

Efter træning eller kamp:

- 5 cl vand eller kakaomælk plus en snack med højt kulhydrat- og proteinindhold (indenfor en time).
- 1-2 timer efter – spis et balanceret måltid.

8 gode råd

1. Spis balanceret og varieret, men hold fast i 60% kulhydrat, 20% protein og 20% fedt.
2. Undgå sauce og dressinger, medmindre de er hjemmelavet.
3. Udgå at stege din mad – det er meget bedre at grille og dampe.
4. Slet sodavand fra din kost. Drik vand, mælk og kakaomælk.
5. Undgå de tomme kalorier – de har ingen ernæringsværdi (kiks, slik, sodavand, chips, færdigretter, købt kage).
6. Undgå at mærke sult. Sult er et signal om, at din krop er i gang med at bruge af sine reserver.
7. Undgå alkohol, tobak og snus. Alle 3 ting har en negativ påvirkning på kroppens effektivitet og er decideret helbreds-mæssigt dårligt for den unge idrætsudøver.
8. Hvis du spiser en varieret og ernæringsrig kost og drikker rigeligt med vand, er der ingen fordele ved at begynde at tage proteinpulver før du er fuld-voksen. Har du flere træningspas/kampe på samme dag, kan en energibar bruges som supplement.

Generelt om søvn

Hvis du ikke er veloplagt og klar, kan træning og kampe hurtigt blive til en dårlig oplevelse for dig og dine holdkammerater. Det er derfor vigtigt, at du altid sørger for at møde op til dine træninger og kampe i den bedst mulige form, frisk og veludhvilet.

Vi ser desværre, at der er en tendens i dagens Danmark til, at man får alt for lidt søvn, men søvn er ikke til forhandling – for manglende søvn kan ikke indhentes.

De første 4-6 timer af søvnen bruges til genopbygning af dine muskler, sener og alle andre fysiske dele af kroppen, som er blevet brugt dagen før. Først efter den fysiske restitution, bruges søvnen på det psykiske og intellektuelle.

Det vil sige, at hvis man ikke får søvn nok, går det først udover hjernen – skolearbejdet kan være sværere at huske, din indlæring påvirkes, følelsesmæssige udfordringer kan blive større og måske uoverkommelige

for dig, og din logiske sans og sundt fornuft daler.

Du kan godt føle dig nogenlunde tilpas fysisk, selv om du ikke har fået nok søvn, men hvis du møder op til træning eller kamp uden mentalt overskud, går det udover det fysiske. Det kan resultere i dårlige beslutninger, manglende positivitet og manglende fokus samt nedsat koncentrationsevne og skader.

Som absolut minimum skal du have 8 timers søvn hver nat og du skal undgå al brug af elektroniske skærme den sidste time inden sengetid, da din hjerne påvirkes og aktiveres af dem på en måde, som har en negativ effekt på din søvn.

Frederikshavn Ishockey Klub

Iscenter Nord • Skøjtealléen 4 • 9900 Frederikshavn
www.fik.dk