

Kost, krop og træning



Jannie Haugaard Johansen



BEVÆGER
DANMARK

I dag skal vi snakke om:



Hvad det vil sige at have et godt og naturligt forhold til mad og krop.

Hvordan du passer godt på din krop, også når du træner.

Hvordan man forholder sig til viden om mad og træning.

Hvad god kost til hverdag og træning helt grundlæggende handler om.

Hvordan man ved, om man spiser nok, uden at tænke på kalorier.

S
P
Ø
R
G



KOST



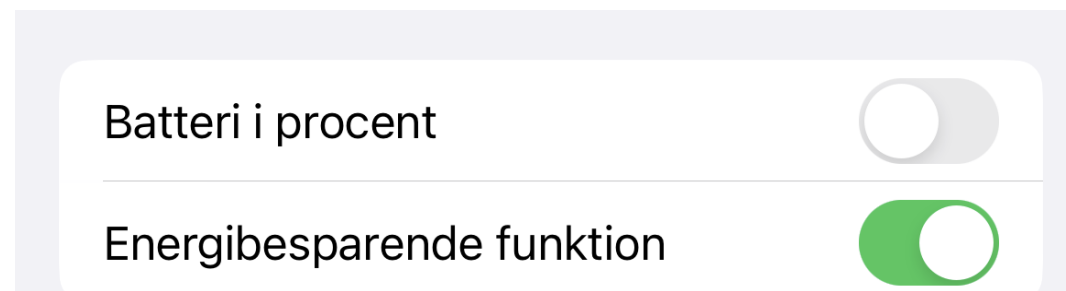


Hvad handler god kost egentlig om?

- ✓ At spise varieret.
- ✓ At have et regelmæssigt og tilstrækkeligt indtag af mad/drikke.

Hjælpe kroppen med at have energi og overskud til træning, skole, stævner, kammerater, familie og andre aktiviteter.

Mad er kroppens **strøm** og **brændstof**.





Hvordan ved man, om man spiser **nok**?





Godt humør; du er glad og positiv

God koncentration; du kan holde fokus i skole/arbejde og til træning



God restitutionsevne; du restituerer hurtigt efter træning

Du føler dig **udhvilet** og sover nok og godt



Kan klare at blive **presset** til træning og ved konkurrencer



Holder dig **rask** og undgår lange sygdomsperioder

Har få eller ingen **overbelastningsskader**

+ *regelmæssig menstruation (månedligt)*

Beskyttelse



Byggesten

Brændstof

De andre siger, at slik
er usundt.

Sandt eller falsk?


Broccoli er sundere end pizza



Al mad kan og må spises.

Grøntsager er gode at spise hver dag.

...men broccoli er ikke sundt, hvis det er det eneste, du spiser.

Spis varieret		Spis varieret	
<p>Pizza er usundt</p> 	<p>Hvis du ikke spiser andet</p> 	<p>Broccoli er sundt</p> 	<p>Men ikke hvis det er det eneste, du spiser</p> 

Hvad vil det sige at være en god spiser?



Hvad de fleste tror, at det vil sige:

At man spiser op

At man spiser alle sine grøntsager

At man prøver at smage på nye madvarer

At alle måltider er varieret

Hvad det i virkeligheden vil sige:

At man stoler på og lytter til egen sult og mæthed

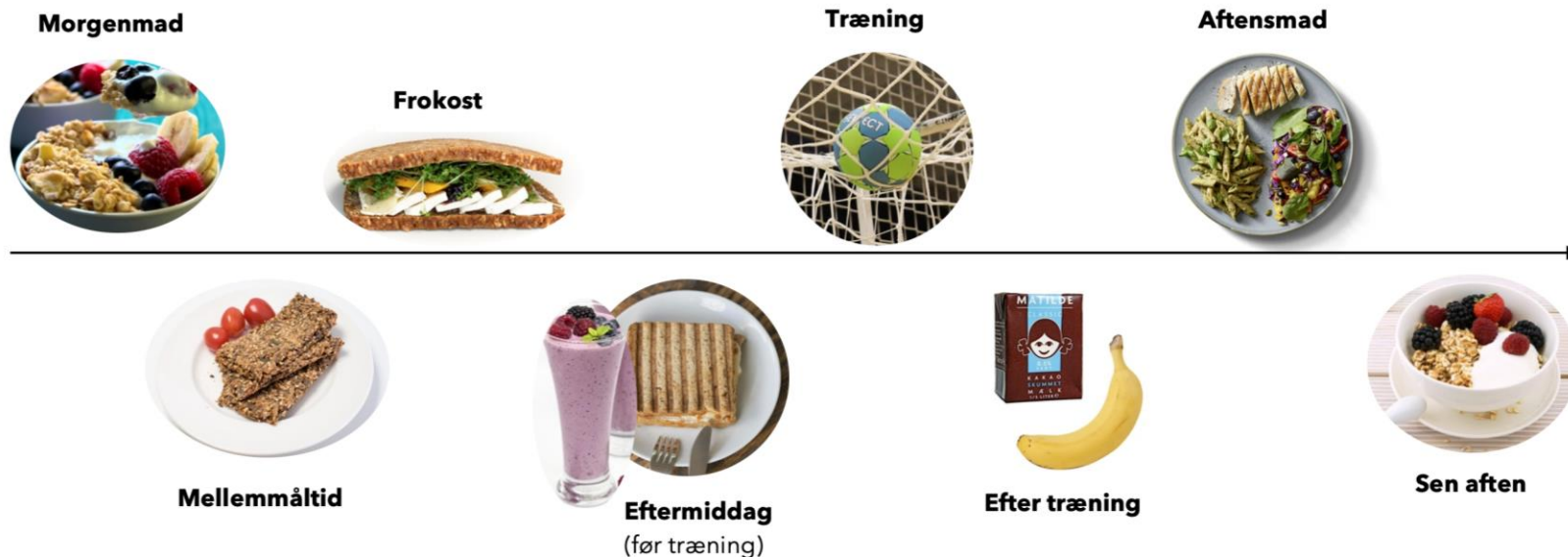
At man selv vælger, hvad man spiser af det, der er tilgængeligt

At man prøver nye madvarer, fordi man har lyst, og i eget tempo

At man spiser varieret, over en uge

En måltidsstruktur giver energi til hverdag, træning og konkurrence

- ✓ Det er **trykt** at vide, at der er mulighed for at spise ofte (4-6 måltider om dagen)
- ✓ Struktur kan sikre, at der opbygges **ny sult** før spisning (2-3 timer mellem måltider)
 - ✓ Overvej, om noget **distraherer**, mens der spises (fx telefon eller tv)
- ✓ En måltidsstruktur giver mulighed for variation, så **al mad** kan indgå i måltiderne





KROP





Hvad er tegnene på kropsumtilfredshed?

- Du har svært ved at mærke, hvordan du har det, og hvad du har brug for.
- Du er sur på din krop.
- Du oplever modstand på at mærke efter i kroppen.
- Du bryder dig ikke om eller undgår helt at se dig selv i spejlet.
- Du har mange kritiske tanker om din krop.
- Du tænker dig frem til dine fysiske behov (f.eks. for mad, hvile eller bevægelse)
- Du stoler ikke på din krops egne signaler (måske bortforklarer eller overhører du dem)
- Du frygter, hvad der vil ske, hvis du følger kroppens signaler.



Kropsidealer ændrer sig.

Hvordan påvirker kropsidealer Jer? Hvem spejler I jer i?



Undgå at sammenligne dig med andre.
Men vid også, at det er fuldstændig normalt at komme til det.

Ingen har samme genetiske historik.

Ingen vokser og udvikler sig lige hurtigt.

Ingen har samme aktivitetsniveau udover træning.

Ingen har samme madpræferencer.

Ingen træner lige meget.



Like me!



Påvirkninger fra de sociale medier

Mange har 'råd' og meninger om kost, krop og træning.

Det er let og naturligt at blive sundhedsforvirret.

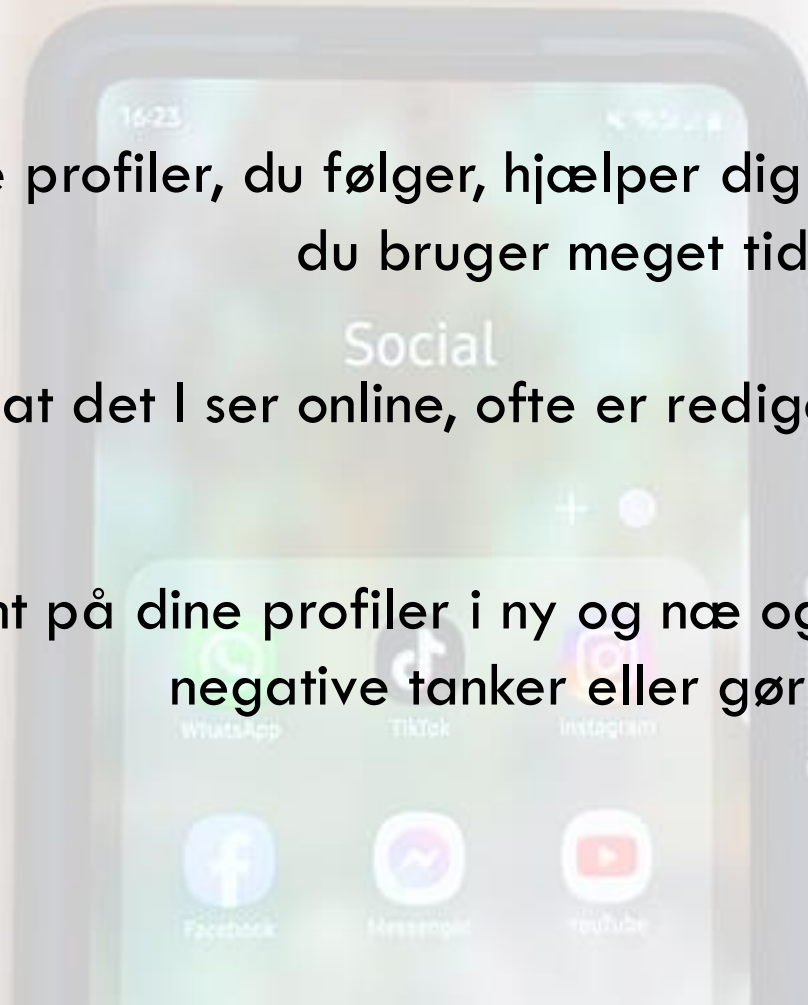
Meget sundhedsinformation er kommercielt/reklame.

Store profiler, også fra sportsverdenen, betales tit for at reklamere for produkter.
De bruger dem ikke altid selv.

Når du klikker/likes præsenteres du igen og igen for lignende indhold.

Pas godt på dig selv, når du er online

- ✓ Sørg for, at de profiler, du følger, hjælper dig med at have det rart – især hvis du bruger meget tid her 😊
- ✓ Husk, at det I ser online, ofte er redigeret, og ikke virkelighed
- ✓ Gør hovedrent på dine profiler i ny og næ og fjern de profiler, der giver dig negative tanker eller gør dig usikker.





TRÆNING



I perioder kan der være behov for ekstra mad, fordi:

Der trænes mere / flere stævner.

Vækst / muskelmasse skal øges.

Mere hektisk og aktivitetspræget hverdag end ellers.



LAV

Mange fibre/fuldkorn
Sunde fedtsyrer
Lavere kulhydrat
Høj protein



HØJ

Mindre fibre/fuldkorn
Lavere fedt
Høj kulhydrat
Moderat protein



MODERAT

Moderat kulhydrat
Lavere fedt
Hurtige kulhydrater eftertræning
Moderat protein



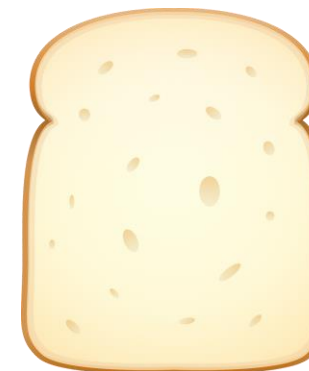
Men hvordan gøres det bedst?

- ✓ Mere i madpakken.
- ✓ En 'madpose' i tasken.
- ✓ Mere på tallerkenen til hovedmåltider.
 - ✓ Flere mellemmåltider.
 - ✓ Mere mad efter træning.
- ✓ Eventuelt energiindtag under træning.
 - ✓ Kalorier fra væske.





De hurtige kulhydrater



Sandt eller falsk?

Energidrik og sportsdrik er det samme



Energidrik er ikke sportsdrik

Sportsdrik er ikke det samme som energidrik.
Energidrik ofte har et højt indhold af sukker og koffein.

Det kan være udfordrende, fordi:

- Den store mængde sukker kan give maveproblemer under træning.
- Koffein får pulsen til at stige (udfordrer den finmotoriske kontrol/teknik).
- Risiko for sure opstød, hovedpine, muskelrystelser og koncentrationsbesvær øges.
 - Søvnkvalitet kan forringes.

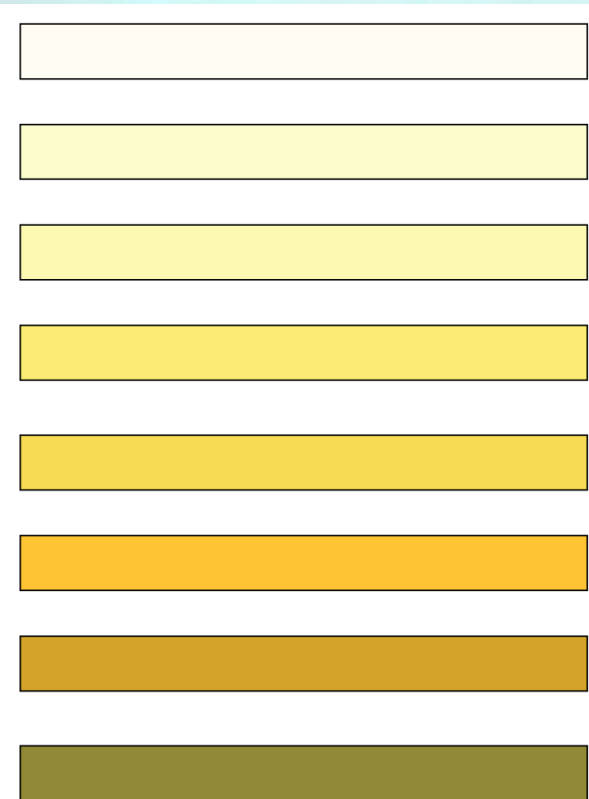


Gå efter at drikke **1 ½ - 2** liter væske om dagen.

Tørst er en dårlig **indikator** for væskebalance.

Drik derfor lidt og hyppigt gennem hele dagen,

Mælk, juice, kakaomælk, saftvand m.m. tæller også
som væske.



Søvn

Et kosttilskud med positiv betydning for sundhed, fysisk udvikling, præstation og restitution på en og samme tid.



For lidt søvn kan betyde



Nedsat indlæring og hukommelse.

Nedsat koncentration og overskud.

Flere stresshormoner.

Forringet immunforsvar.

Nedsat genopbygning af bindevæv mm. og generel restitution.

Nedsat fedtforbrænding.



Hvad er vigtigt for at sove nok og godt?



Søvn og weekend

- Mange tror man kan indhente søvn i weekenden. Det kan man ikke.
- Søvnpres; – frigivelse af adenosin i hjernen (efter 16 timer)
- Opvågning kl. 6 → søvnpres kl. 22.
- Opvågning kl. 11, fx weekend → søvnpres kl. 03.
- Så hvis man ønsker søndag aften at sove ved 22-23 tiden for at være klar til skole/træning, så mangler man 25-30 procent før søvnpres og det kan derfor være svært at falde i søvn.
- Opvågning kl. 6 i hverdagene og kl. 11-12 i weekenden = tidszone fra København til New York (jetlag). Det biologiske ur presses.

Hvad er gode søvnrutiner?

Når man har gode vaner i forhold til, hvordan man falder i søvn

Når man har et rum, der er velegnet til at sove i, dvs. med tilpas temperatur og mulighed for mørklægning

Når man har et nogenlunde fast tidspunkt at gå i seng på

Når man er opmærksom på forstyrrelser og indtryk omkring sengetid, fx fra skærmbrug og lysindtryk



Tænk enkelt og husk, at...

- ✓ Mere træning = mere mad
- ✓ Mere træning = mere hvile og søvn
 - ✓ Pas på hinanden

Mad er ikke:

Godt/dårligt, sundt/usundt eller noget, man skal gøre sig fortjent til.

Madvalg bør altid vurderes ud fra:

Evne til at mætte og mængden, der spises.

