



Mat og drikke før trening og konkurranse har stor betydning for prestasjonen. Det siste måltidet før trening eller konkurranse er siste mulighet til å fylle opp karbohydratlagrene og sørge for at væskebalansen er optimal. I tillegg er det viktig at dette måltidet er tilstrekkelig, slik at utøveren ikke blir sulten under økten.

Fyll karbohydratlagrene

Karbohydrat blir lagret i mindre mengder i leveren. Dette lageret sørger for å holde blodsukkeret normalt. Faste natten igjennom er med på å tømme lagret i leveren, noe som kan føre til lavt blodsukker og påvirke prestasjonen negativt. Inntak av et karbohydratrikt måltid med moderat til lav glykemisk indeks før trening hjelper kroppen til å holde blodsukkeret normalt. På den måten kan både mental og fysisk prestasjon optimaliseres.

Under fysisk aktivitet brukes karbohydrat og fett som energikilde. For å kunne yte maksimalt trenger kroppen et lager av karbohydrat i muskulatur og i lever. Karbohydrat blir lagret i muskulaturen som glykogen, og disse glykogenlagrene brukes som energikilde under trening – jo høyere intensitet på treningen, jo større andel av energien kommer fra glykogen. For utøvere som trener eller konkurrerer hver dag er det viktig å fylle opp glykogenlagrene. Dette gjelder spesielt utøvere som har flere økter om dagen. Det siste måltidet før aktiviteten kan være med på å toppe disse lagrene, og sørge for at utøveren klarer å opprettholde intensiteten og kvaliteten på hele økten.

Tidspunktet er viktig

Inntak før trening bør planlegges for å unngå mageproblemer under treningsøkten. Fordøyelsestiden kommer an på type og mengde mat. Generelt er det slik at mat som inneholder mye fett, protein og fiber tar lengre tid å fordøye, og kan føles "tung" i magen under treningen. Store mengder mat tar lengre tid å fordøye enn små mengder. Det anbefales å drikke til måltidet og tygge maten godt for å lette fordøyelsen. Utøvere bør prøve seg frem for å finne ut når det passer best å spise før trening. Utøvere i idretter som har

lav intensitet eller hvor kroppen har støtte (som for eksempel svømming og sykling) tolererer mer mat i magen enn idretter som løping hvor magen er i bevegelse under aktiviteten. For de fleste utøvere passer det å spise et hovedmåltid 2-3 timer før trening, eller et mindre måltid 1 time før.



Tykk, grove brødskeer med proteinrikt pålegg er et godt eksempel på et passende måltid før trening.

Type mat og drikke

Måltidet før trening bør være karbohydratrikt og inneholde noe protein. Moderat fiber- og fettinnhold er med på å redusere sjansen for magetrøbbel under økten. Det bør velges næringsrike måltider som inneholder en rekke næringsstoffer, inkludert vitaminer og mineraler, slik at det totale næringsstoffbehovet blir dekket i løpet av dagen.

Eksperimentering bør gjøres i treningssammenheng

Utøvere bør ikke prøve ut nye matvarer og rutiner i forbindelse med konkurranser, men holde seg til utprøvde regimer. Utøvere som er plaget med mage eller tarmproblemer og som syns det er vanskelig å spise før trening, kan prøve å spise matvarer som er rike på karbohydrat og fattige på fiber. Et redusert fiberinntak i måltidet før trening, kan føre til mindre diaré og mageproblemer. Et annet alternativ kan være flytende måltider, som for eksempel drikkeyoghurt og hjemmelagede frukt-smoothies. Disse måltidene gjør det enkelt å fylle på med energi uten å gi en tung metthetsfølelse.

Blodsukkerregulering

Noen idrettsutøvere opplever et fall i blodsukkeret, og symptomer som utmattelse, skjelvinger og ørhet etter å ha spist karbohydrat rett før trening. Dersom dette er tilfelle kan følgende råd vurderes:

- Det anbefales å spise matvarer med lav glykemisk indeks (yoghurt, grovbrød, pasta, frukt) før økten. Dette vil resultere i en mer langsom utskillelse av glukose under aktiviteten, og en mindre utskillelse av insulin i forhold til høy-glykemiske matvarer.
- Inkluder trening med høy intensitet i oppvarmingen. Dette hjelper til med å stimulere utskillelse av glukose fra leveren og motvirker blodsukkeret i å falle for lavt.
- Innta karbohydrat under treningen.

Det er viktig å innta nok væske før treningen, slik at du er i væskebalanse når økten begynner.



Trening om morgenen

Det er ikke alltid praktisk å innta et måltid 2-3 timer før trening. Utøvere som trener tidlig

om morgenen, bør likevel velge å spise en liten frokost ca. 1/2-1 time før økten begynner. Kornblanding med melk, frukt yoghurt, smoothies eller frukt kan være gode alternativer sammen med væske. Dette vil føre til at utøveren vil være i bedre stand til å opprettholde intensiteten, og dermed få bedre utbytte av treningsøkten.

Eksempler på mat og drikke **2-3 timer før** trening/konkurranse:

- Kornblanding med lettmelk og frukt
- Havregrøt med lettmelk og fruktjuice
- Grove brødsiver med proteinrikt pålegg (ost, skinke, egg, kalkunpålegg og lignende)

Eksempler på mat og drikke **1 time før** trening/konkurranse:

- Fruktsalat med lettyoghurt
- Fruktsmoothie eller drikkeyoghurt
- Flytende måltid
- Frukt
- Sportsbarer
- Juice