



KOSTENS BETYDELSE FÖR SEGLAREN

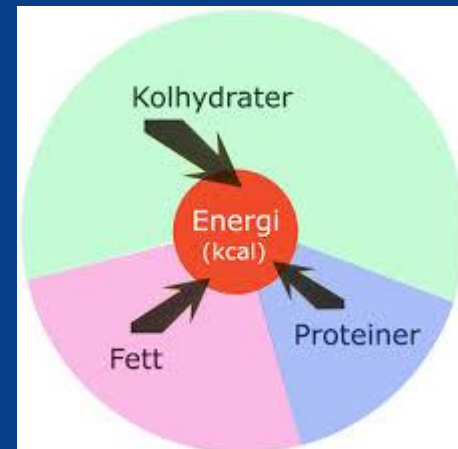


Kravprofil Segling

- ⦿ Kombinerat intervallarbete med långvarigt arbete
- ⦿ Hög syreupptagning – stor energiåtgång
- ⦿ Isometriskt arbete - kolhydratförbränning

Vad ska jag äta och när?

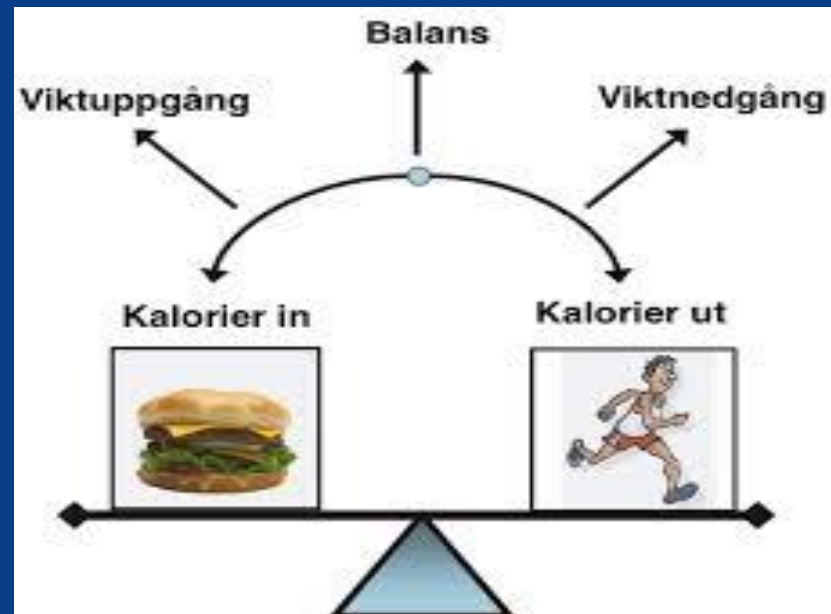
- Tillräcklighet
- Sammansättning
- Timing



Energiåtgång



Hur mycket ska jag äta?





Hur mycket ska jag dricka?

- ⦿ Barn / Ungdom: ca 2-3 liter/dag
- ⦿ Vuxna män: ca 3.5 – 4 liter /dag
- ⦿ Vuxna kvinnor: ca 3 liter /dag

Om du idrottar: + 150 % av det du förlorar.

Tänk på värmen!

Svettning



Innan träning

- Huvudmål 3-4 timmar innan

Mycket kolhydrater: spagetti, gröt, bröd, müsli, banan, juice

- Mellanmål ca 30 – 60 min innan

Gröt, ris, potatis, banan

**Träna eller tävla inte hungrig!
Se till att inte vara för mätt!**



Under träning

- ⦿ Vatten < 60 minuter
- ⦿ Kolhydratlösning > 60 minuter
Kissnödig!
- ⦿ Energikakor > 3 timmar

Blodglukosnivån upprätthålls, glykogenet sparas



Bra beslut fattas!



Efter träning

⦿ Återställ vätskebalansen

Snabb ersättning, 5 dl direkt
150 % av förlusten
Salt underlättar
Samtidigt matintag
underlättar
Hög kolhydratkoncentration

⦿ Mellanmål omedelbart

Snabba kolhydrater 1,2g/kg
Protein ca 20 gr

⦿ Kompletta måltid inom 1 – 2 timmar

Återhämtning





GI – glykemiskt index

- ⦿ **Lågt GI** – majs-korn, banan, vetebröd, juice, rågbröd, müsli, morot, all bran, spaghetti, äpple, smoothie
- ⦿ **Högt GI** – kokt potatis, vitt bröd, cornflakes, riskakor, popcorn, Gatorade, Powerade

Se till att äta lågt GI innan träning. Det förbättrar prestationen för att du ger kroppen bra förutsättningar när det gäller ämnesomsättningen.

Under och efter träning/tävling - högt GI



Vad kan jag ta med mig i båten?

- ⦿ Riskakor
- ⦿ Russin
- ⦿ Powerade, Gatorade, Oboy
- ⦿ Dextrosol
- ⦿ Smörgås vitt bröd
- ⦿ Banan
- ⦿ Vatten
- ⦿ Huvudbonad! Solskydd!



Kosttillskott?

Lycka till!

