

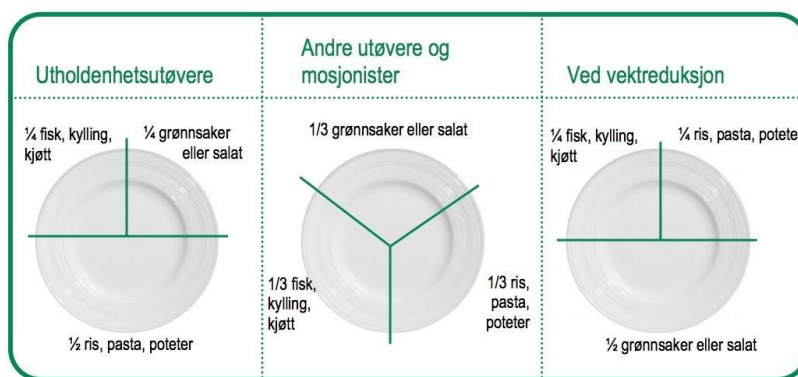


Tre kostholdsråd til utøvere i en annerledes hverdag:

Til tross for at mange utøvere nå har fått en annerledes treningshverdag, kan det være lurt å opprettholde gode kostholdsrutiner. Når treningstider og -former endres, så kan tidene man spiser på også endres. For mange kan det bety færre måltider i løpet av en dag, som kan føre til at man spiser mindre mat. Over tid kan dette gi en uønsket vektreduksjon og en potensielt dårligere prestasjon på trening.

Her er tre ernæringsråd for deg som utøver:

- Oppretthold måltidsfrekvensen!** For de fleste utøvere kan det være gunstig med fire til seks måltider per dag. På den måten klarer man å dekke både energi- og næringsstoffbehov, uten at man trenger å spise kjempestore måltider. Veldig store måltider kan medføre ubehag, spesielt før trening.
- Spis en god frokost!** En skikkelig god frokost basert på sunne og næringsrike matvarer er oppskriften på en god start. Veldig mange utøvere har sin første trening etter frokost eller tidlig på dagen, og det er dermed viktig med en god frokost for å opprettholde god prestasjon gjennom hele treningen.
- Variasjon i kostholdet!** Alle dagens måltider bør ha en viss variasjon. Variasjonen i måltider sikrer at du får i deg forskjellige næringsstoffer i tillegg til at du unngår å bli matlei. Hva og hvor mye mat du trenger kan være veldig individuelt avhengig av hvilken idrett du konkurrerer i. Allikevel kan det være greit å ha en «tommelfingerregel» - noe du ser illustrert på bildet under.



Bildet er hentet fra Faktaark serien til Ernæringsavdelingen, Olympiatoppen.

<https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/idrettsernaering/faktaark/page459.html#>

Prioriterte utøvere må gjerne ta kontakt på andre.baumann@olympiatoppen.no for spørsmål. Vi i Olympiatoppen er fortsatt operative i vårt arbeid, selv om veiledningen nå foregår via telefon, skype, e-post eller liknende.