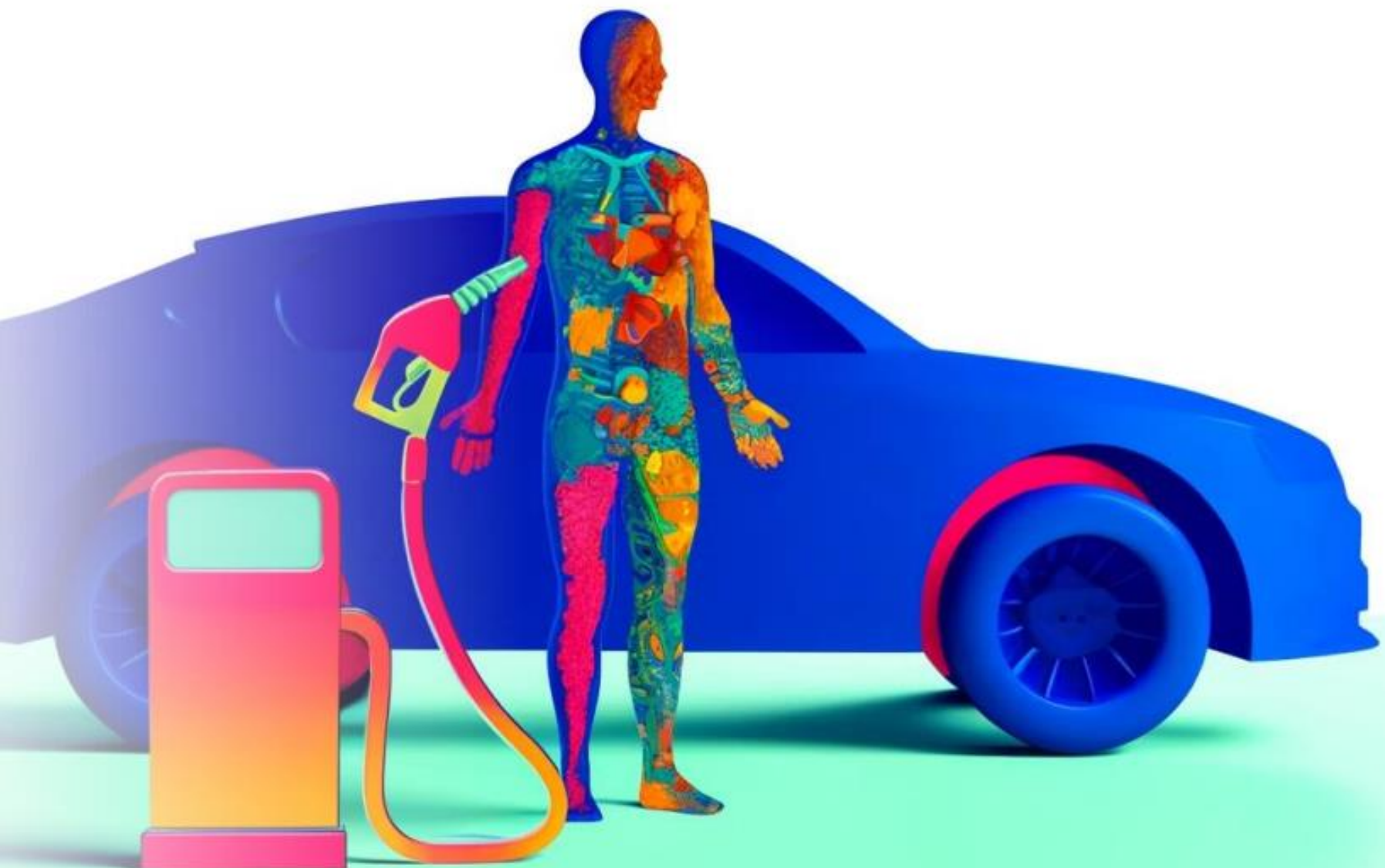


Januar, 2025

Mad, performance og alt indimellem







Brændstof



Byggesten



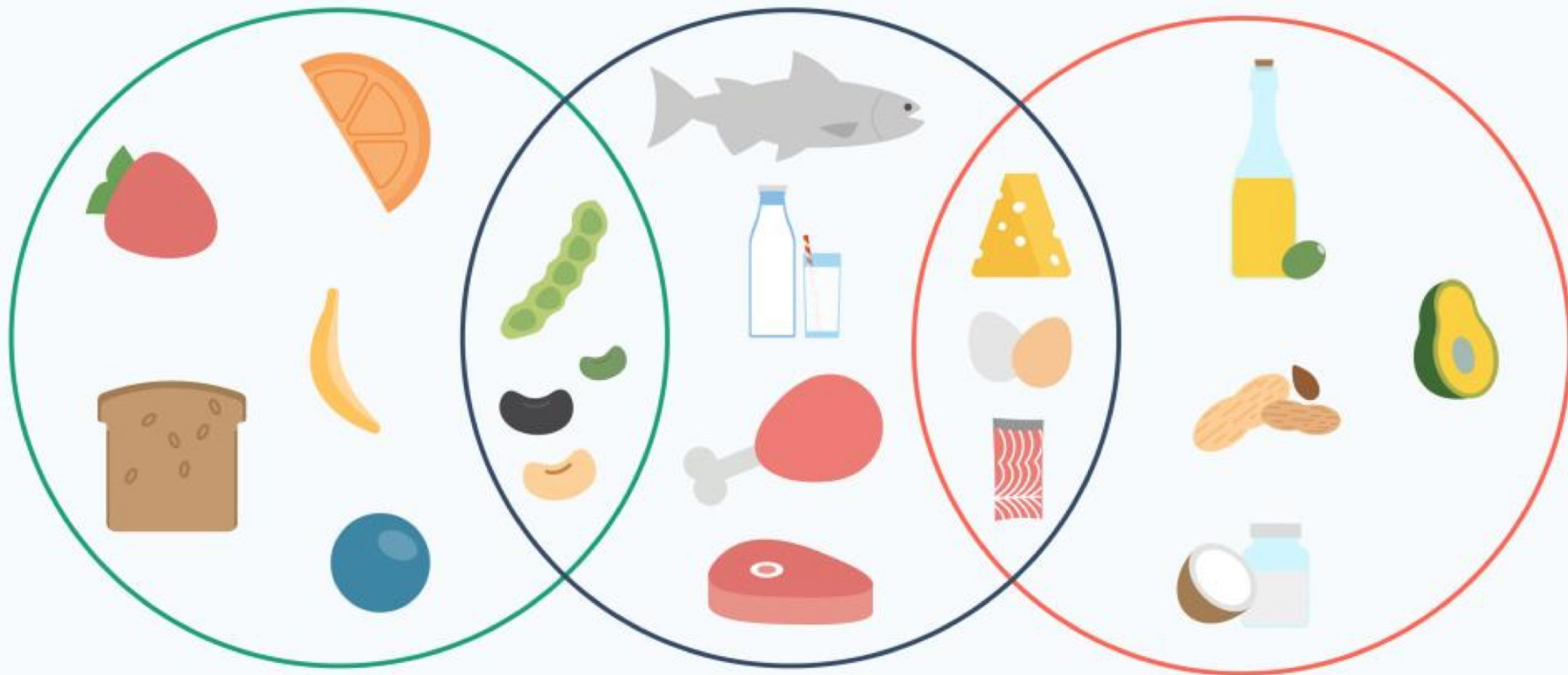
Beskyttelse



Søvn



Hvad er hvad?







TABEL 5. MÆNGDER AF EN FØDEVARE, DER INDEHOLDER 50 G KULHYDRAT

- 2 skiver brød (100 g brød)
- 2 boller (100 g brød)
- 7 skiver knækbrød (70 g knækbrød) 2,5 dl kogt ris (150 g kogt ris)
- 2,5 dl kogt pasta (140 g kogt pasta)
- 4 mellemstore kartofler (300 g kartofler)
- 4 dl cornflakes (80 g cornflakes)
- 2,5 dl havregryn/müsli (75 g havregryn/müsli)
- 1 dl rosiner (60 g rosiner)
- 2 mellemstore bananer (240 g banan)
- 4 mellemstore æbler/pærer/-appelsiner (460 g frugt)
- 550 g jordbær
- 1 kg honningmelon
- 400 g ærter
- 8 mellemstore gulerødder (550 g gulerod)
- 12 mellemstore tomater (900 g tomat)
- 8 agurker (2,4 kg agurk)
- 5 dl saft/juice









ONSDAG

LAV

Mange fibre/fuldkorn
Sunde fedtsyrer
Lavere kulhydrat
Høj protein



TORSDAG

HØJ

Mindre fibre/fuldkorn
Lavere fedt
Høj kulhydrat
Moderat protein



FREDAG

MODERAT

Moderat kulhydrat
Lavere fedt
Hurtige kulhydrater eftertræning
Moderat protein



Måltidsstruktur kan hjælpe

- ✓ 4-6 måltider om dagen
- ✓ Højest 2-3 timer mellem hvert måltid
- ✓ Fordel og placer måltider efter træning
- ✓ Mellemmåltider justeres, så der også er appetit til hovedmåltider



Morgenmad



Frokost



Træning



Aftensmad



Mellemmåltid



**Eftermiddag
(før træning)**



Efter træning



Sen aften

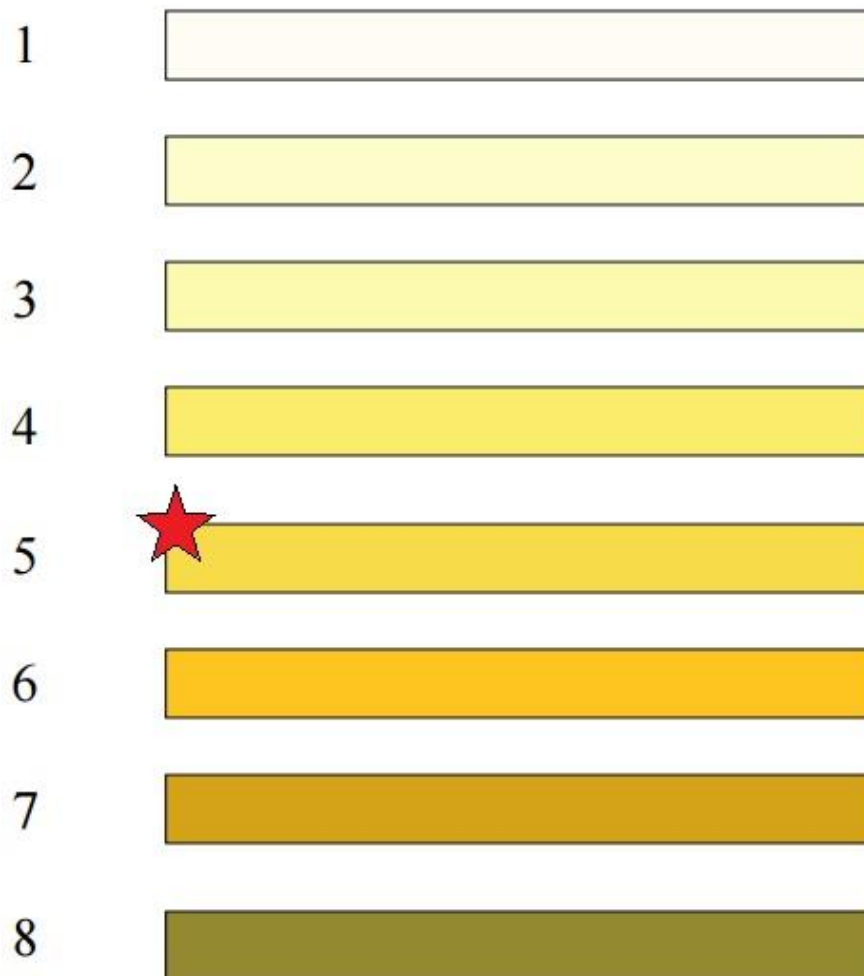
Hvordan gøres det bedst?

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



Hvordan ved man, om man drikker nok?





Myter om vand

Væske og sundhed

Du skal drikke 4-6 liter vand hver dag for din sundhed.



Fakta: Raske mennesker kan drikke efter deres tørst og anbefales at drikke 1-1.5 liter væske dagligt.

Mere, hvis man er fysisk aktiv, og især i et varmt miljø 

Hvad tæller med som væske?

Kun rent vand tæller med i dit væskeregnskab.




Fakta: Alt væske, inklusive soft, mælk, sodavand, kaffe, the og lignende tæller med 

Hvad hydrerer kroppen?

Vand hydrerer kroppen bedst.




Fakta: Mælk, juice og saft scorer alle højt på et såkaldt 'hydration index'.

Kroppen holder typisk bedre på væske fra drikkevarer, som indeholder salte, kulhydrater m.m., da det kan være med til at øge optaget 

Elektrolytter og præstation

Elektrolytter fra tilskud er afgørende for hydrering og præstation.



Fakta: Elektrolytter er med til at opretholde det rigtige niveau af salte som fx natrium og kalium, og kan fås gennem mad eller kosttilskud 

Natrium:

Hjælper med at opretholde kroppens væskebalance og er vigtig for nervesystemets funktion og muskelkontraktion.



Kalium:

Kalium er vigtig for korrekt muskelfunktion, herunder hjertemusklens. Har også en rolle i regulering af blodtryk og væskebalance.





SØVN

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

PERFORMANCE-LUR

Efter Lastella et al 2021



Påvirker din nattesøvn
negativt!



Bedre fysisk
præstationsevne



Bedre kognitiv
præstationsevne



Mere friske og klar
muskler



Mindre træthed



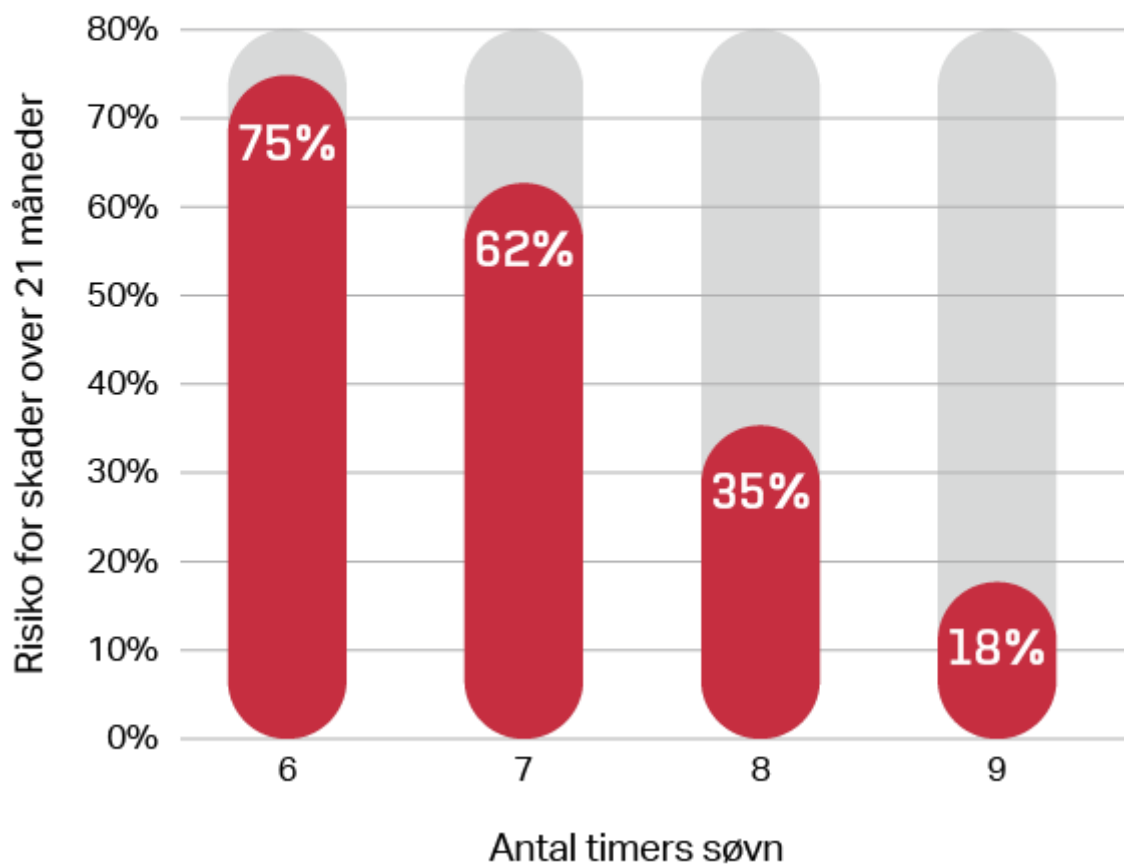
Bedre mental balance



Bedre nattesøvn
(eller upåvirket)

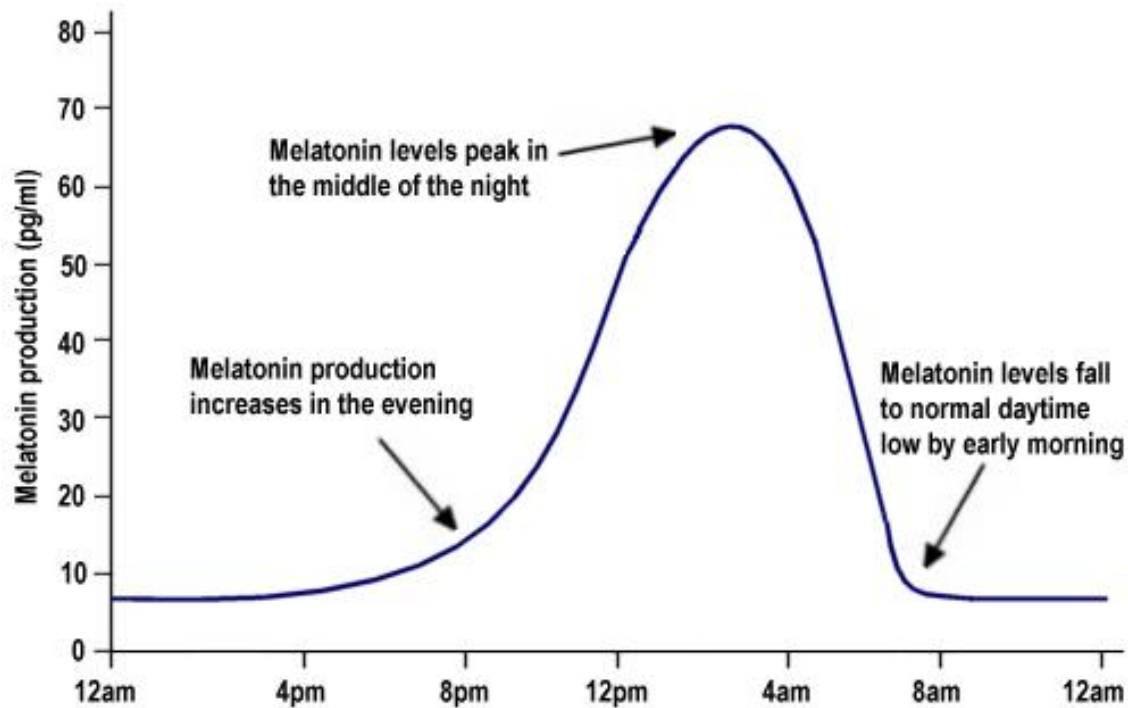
RISIKO FOR SKADER

Efter Milewski et al 2014



Melatonin

Mørkehormonet



Søvn og weekend

- Mange tror, at man kan indhente søvn i weekenden.
- 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, 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 skærmb brug og lysindtryk

Tak for i dag!

