

## Sammenheng mellom **trening, restitusjon, mat og drikke,** - for maksimal ytelse.

Mat og drikke før og etter trening er veldig viktig for optimal innsats under trening/kamp.

Viktig med **karbohydrater** (energi som varer lenge), **protein** (byggeklosser, fornyer celler i kroppen, bygger muskler), **fett** (som man bruker av når glykogenlagrene er tomme og som da vil tære rett på musklene) og **salt** (binder vann til kroppen (spesielt viktig ved varmt vær)).

Glykogenlagrene (energi) tømmes mye fortere enn man tror, derfor er det viktig å fylle på med mat/drikke, etter oppvarming og i pausen, OG spesielt etter harde økter/kamper.

Hvis man ikke fyller på, vil disse være «tomme» etter max 60 min. Og resten av kampen vil kroppen ta energi fra fett og muskelmassen. Dette tærer veldig på kroppen og utsetter ekstra for skader.

Næring i nær forbindelse med kamp :

- Vann før trening og kamp.
- Sunn mat med mye karbohydrater, (energi som varer lenge, f.eks pasta, ris, kylling ....).
- Energidrikke, sportsdrikke under oppvarming, (siste timen før kamp).
- En matbit, banan, sjokolade nærme kampstart (energi som tas raskt opp i kroppen).
- Sportsdrikke, energidrikke under kamp og i pausen, gjerne en banan, sjokolade eller noe i pausen (energi som tas raskt opp).
- Få i seg mat og drikke så fort som mulig etter kamp/trening, helst innen 30 min (jo fortere, jo bedre), f.eks sportsdrikke, sjokmelk, brus, rusinerbolle, brødskeive med nugatti (energi som tas fort opp). Dette for å ikke gå for lenge med tomme lagre. Viktig å fylle på litt, og heller spise et skikkelig måltid senere. Desto fortere man får i seg mat og drikke, jo fortere restituerer kroppen. Og man tåler mer og tøffere trening uten å gå på smeller (som f.eks skader, overtrening o.l.).

Det er ikke så viktig hva vi spiser i pausen eller like etter kamp, bare det er noe lett mat man selv liker godt.