



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Íþróttir og næring



Purfa þeir sem stunda íþróttir annan mat?

- Það þarf ekki að vera á sérfæði eða borða öðruvísi mat en þann sem almennt er ráðlagður sem hollur og góður matur þótt maður stundi íþróttir með afköst og árangur í huga.
- Aukin orkuþörf
 - Unglingar sem æfa íþróttir þurfa aukna orku til að geta bætt árangur á sama tíma og líkaminn er að vaxa.



Íþróttanæring - nóg af fjölbreyttu fæði

- Fjölbreytt fæði
 - Til að byggja upp og halda sér í góðu formi verður líkaminn að fá vatn, prótein, kolvetni, fitu, steinefni og vítamín.
- Nægt magn
 - Það er ekki nóg að huga að samsetningu fæðunnar og vanda fæðuvalið heldur þarf líka að gæta þess að fá næga orku úr matnum.
 - Tryggir að líkaminn fái næringar-efni í samræmi við auknar þarfir.
- Fjölbreytt fæði + nægt magn = allt sem þarf



Vatn er besti svaladrykkurinn

- Vökvi eða vatn er sérstaklega mikilvægt fyrir íþróttafólk.
- Mikilvægt er að drekka vatn fyrir æfingar.
- Best er að drekka vatn á 15-20 mín fresti á meðan á æfingu stendur
 - Oft en lítið í einu – t.d.1-1,5dl.
- Einnig er mikilvægt að drekka vatn eftir æfingar.
- Ekki bíða eftir að finna fyrir þorsta því þá hefur líkaminn þarfnast vatns í nokkurn tíma.



Orka

- Öll orkuefnin eru mikilvæg
 - Kolvetnin og fita til brennslu.
 - Prótein til uppbyggingar og viðhalds.
- Vöðvar vinna úr blöndu orkuefnanna en ekki hreinum bruna eins orkuefnis
 - Þess vegna þarf allt íþróttafólk að borða mat sem veitir prótein, kolvetni og fitu.
 - Algengur misskilningur er að halda að:
 - kolvetni sé fyrir hlaupara.
 - prótein sé fyrir kraftþjálfun.

Prótein

- Unglingar sem æfa íþróttir þurfa örlítið meira prótein en þeir sem ekki æfa
 - Auðvelt að fá það úr matnum.
 - Íþróttafólk borðar almennt meira en aðrir og fær þar með meira magn af próteini.
- Prótein fæst aðallega úr:
 - Fiski
 - Kjöti
 - Eggjum
 - Mjólkurvörum
 - Hnetum, baunum og fræjum



- Það er rangt að íþróttafólk þurfi stóra skammta af viðbótarpróteini (próteindufti) til að byggja upp vöðva, vöðvarnir stækka fyrst og fremst við æfingar.
 - Hins vegar getur enginn vöxtur orðið nema næg orka sé til staðar.
 - Uppbygging krefst þess því að nóg sé borðað.
- Mjög mikið prótein getur til lengri tíma litið skaðað líkamann t.d. valdið vökvatapi, kalkskorti og álagi á nýru.
- Almenn próteinþörf er 0,8 g/kg á dag.
- Próteinþörf íþróttamanna er heldur hærri, oft um 1,2 g/kg og getur farið allt uppí 1,6-1,8 g/kg.

Próteinduft?

- Ókostir:
 - Dýrt.
 - Próteinvörur eru ekki endilega gæðaprótein.
 - Missum þá af öðrum næringarefnum sem maturinn veitir.



Auðvelt er að fá nægilegt magn próteins úr fæðunni

- Nokkur dæmi um orku og próteinmagn í próteinstykkjum, próteindrykkjum og almennri fæðu.

Próteindrykkur (500 ml) 277 kcal, 41 g prótein	Soðin ýsa (150 g), kartöflur og salat 262 kcal, 38 g prótein
Próteindrykkur (330 ml) 207 kcal, 25 g prótein	Skyrdrykkur (330 ml) 228 kcal, 20 g prótein
Próteinstöng (60 g) 230 kcal, 17 g prótein	Gróf brauðsneið með 17% osti og glas af fjörmjólk 210 kcal, 17 g prótein

Kolvetni

- Gefa orku – aðal orkugjafinn fyrir íþróttafólk.
- Án nægs magns kolvetna í fæðunni gerir þreyta fyrr vart við sig og árangur verður slakari.
- Íþróttafólk, eins og aðrir, þarf að borða trefjaríkt fæði en þó ekki rétt fyrir æfingu eða keppni.



Fita

- Íþróttafólk þarf að borða fitu eins og allir aðrir.
- Lýsi eða annar D-vítamíngjafi ætti að vera hluti af fæðu íþróttamannsins.



Vítamín og steinefni

- Vítamínin eru 13 og auk þeirra þarf líkaminn fjöldann allan af stein- og snefilefnum.
- Tvö efni eru sérstaklega mikilvæg fyrir íþróttafólk:
 - Kalk er mikilvægt til að styrkja beinin og koma í veg fyrir beinbrot.
 - mjólk og mjólkurvörur
 - kalkbætt sojamjólk
 - möndlur
 - sardínur
 - spergilkál
 - kalktöflur
 - Járn er mikilvægt til að flytja súrefni til vöðvanna.
 - rautt kjöt, kornvörur og dökkt grænmeti.



Íþróttta- og orkudrykkir

- Íþróttadrykkir (t.d. Powerade og Gatorade, Aquarius) eru almennt óþarfir nema
 - æfingar séu lengri en 90 mínútur í einu.
 - æft sé í miklum hita.
- Hægt er að blanda saman vatni og ávaxtasafa (½ safi og ½ vatn) en það gerir svipað gagn og íþróttadrykkirnir.
- Orkudrykkir sem innihalda koffín (t.d. Magic, Cult, Orka, Euro Shopper) geta valdið vökvaskorti og kvíða sem dregur úr árangri íþróttafólks.
 - Magnið af kolvetnum í orkudrykkjum er of mikið miðað við vökvann sem líkaminn fær með drykknum sem kemur í veg fyrir að vökvinn nýtist líkamanum sem skyldi.

Fyrir keppni

- Á keppnisdegi er best að borða mikið af kolvetnum, smávegis af próteini og lítið af fitu
 - Borða máltíð 2-4 klst. fyrir keppni.
 - Ef ekki næst að borða á þeim tíma er mikilvægt að fá sér hollan bita 1-2 klst. fyrir keppni.
 - Gott er að hver finni fyrir sig hvaða tími hentar best, hvaða matur og hvaða magn



Eftir keppni

- Góð máltíð eftir keppni fær líkamann til að endurhlaða sig og búa sig undir næstu átök.
- Gott er að fá sér ávöxt og jafnvel líka mjólkurdrykk strax eftir keppni.
- Æskilegt er að borða góða máltíð innan tveggja tíma eftir keppni.



Umræða

- Er nauðsynlegt fyrir íslenska íþróttamenn að fá viðbótarprótein í formi próteindrykkja og próteinstykkja?
 - Hvað er hægt að borða í staðinn en uppfylla samt aukna próteinþörf?

