



Orkuefnin og samsetning máltíða

Elísa Viðarsdóttir



Elísa Viðarsdóttir

- BSc í Næringarfræði
- MSc í Íþróttanæringafræði
- M.S. í Matvælafræði



Mátturinn í næringunni

- Minnkum líkur á meiðslum
- Bætt ofnæmiskerfi
- Seinkun á vöðvapreytu = betra úthald
- Hröðum endurheimt
- Meiri orka
- Bætt einbeiting

Gjón Valur búinn að semja við Paris



Hverjar eru helstu áskoranir íþróttamanna tengt næringu?



Of lítil orka

Tími

Magaónot

Of lítið af kolvetnum

Drekka ekki nóg

Þekking

Hverjar eru afleiðingarnar af lélegu mataræði íþróttamanna?



Ofþjálfun

Sýkingar

Alvarleg
meiðsl

Tími

Hægir á endurheimt

Andleg
þreyta

Hvað er orka?



- Líkaminn virkar eins og mótor í bíl
- Þarf eldsneyti til að keyra
- En hvaða eldsneyti eigum við að gefa líkamanum?
 - Kolvetni
 - Prótein
 - Fita

Kolvetni



- Kolvetni virka sem **eldsneyti** fyrir vöðvana og heilann
 - Flókin eða einföld
 - Flókin í formi fjölsykra
 - Lengur að meltast
 - Einföld í formi ein- og tvísykra
 - Auðmeltanleg

Æskileg kolvetni



Hugsum um **GÆÐI** kolvetnanna

Aðal orkugjafi íþróttamanna

- Brauð
- Haframjöl, bygg og hrísgrjón
- Pasta
- Kartöflur
- Ávextir/grænmeti

Kolvetni finnst einnig í...

- Sykri
- Sælgæti
- Kökum
- Gosi
- Ís



Tómar kaloríur sem innihalda
EKKI góða næringu



Prótein



- Prótein eru **byggingarefna vöðva og vefja**
- Próteinskortur óalegnur á meðal Íslendinga

Æskileg próteín



- Fiskur
- Kjöt
- Egg
- Mjólkurvörur
- Hnetur, baunir og fræ
- Tofu

TÍMASETNING

Fita



shutterstock.com • 670802917

- Við nýtum fitu við dagleg störf
- Mettuð og ómettuð
- Líkaminn getur geymt mikið magn af fitu

Æskilegt að fá fitu úr...



- Olíum
- Fisk
- Hnetum
- Avocado
- Fræum

Fita finnst einnig í...



- Skyndibita
- Kökum
- Kexi
- Súkkulaði

Næringarríkt & næringarsnautt

Spínat

A-vitamin, E-vitamin, C-vitamin,
Fólat, Kalk, Kalíum & Járn



Snakk

Kartöflur, Sólblómaolía, Repjuolía,
Sykur, Krydd & Bragðefni



*Þetta þýðir samt ekki að við megum alls ekki borða næringarsnauðan mat. Við eigum bara að borða meira af næringarríka matnum.

Hvað og hvenær?



- Borðum reglulega yfir daginn
- 3 stærri máltíðir og 2-3 minni
- Hugsum um tímasetningu máltíða með tilliti til vinnu/skóla/æfinga
 - Veitir okkur jafnari orku yfir daginn

Fyrir æfingu eða leik



- Einbeitum okkur að því að **byggja upp orku**
- Kvöldið fyrir:
 - Vel samsett og næringarrík máltíð
 - Dæmi: Kjúklingur með brúnum hrísgrjónum og grænmeti
 - Kvöldsnafl ef æft er snemma að morgni
 - Dæmi: Ristað gróft brauð með sultu
- Morgunmatur/Hádegismatur:
 - Aðaláhersla á **kolvetni og prótein**
 - Einföldum kolvetnin eftir því sem styttest í æfingu eða leik
 - Borðum minni skammta eftir því sem styttest í æfingu eða leik

Eftir æfingu eða leik



- Einbeitum okkur að því að **ná upp orku**
- Drekkva vatn
- Borða eða drekka kolvetni eins fljótt og hægt er (30 mín)
 - Ávexti, jógúrt, brauð með álegg, morgunkorn með mjólk
- Borða stærri máltíð ekki seinna en 2 klst eftir að æfingu eða leik lýkur

Vökvi



- Getur bætt einbeitingu og aukið afköst
- **Lágmörkum** sykraða drykki, áfengi og orkudrykki
- Látum vatn vera helsta svaladrykkinn (2,5 – 3,5 L á dag)
- Miðum við að þvagið sé ljóst

Samsetning máltíða



- Það er pláss fyrir allan mat
- Meira af næringaríkum mat
 - Matur í sinni upprunalegu mynd
- Minna af næringarsnauðum mat
 - Mikið unninn matur
- Magnið fer eftir því hversu svöng/södd við erum
 - Hlustum á innri boð líkamans

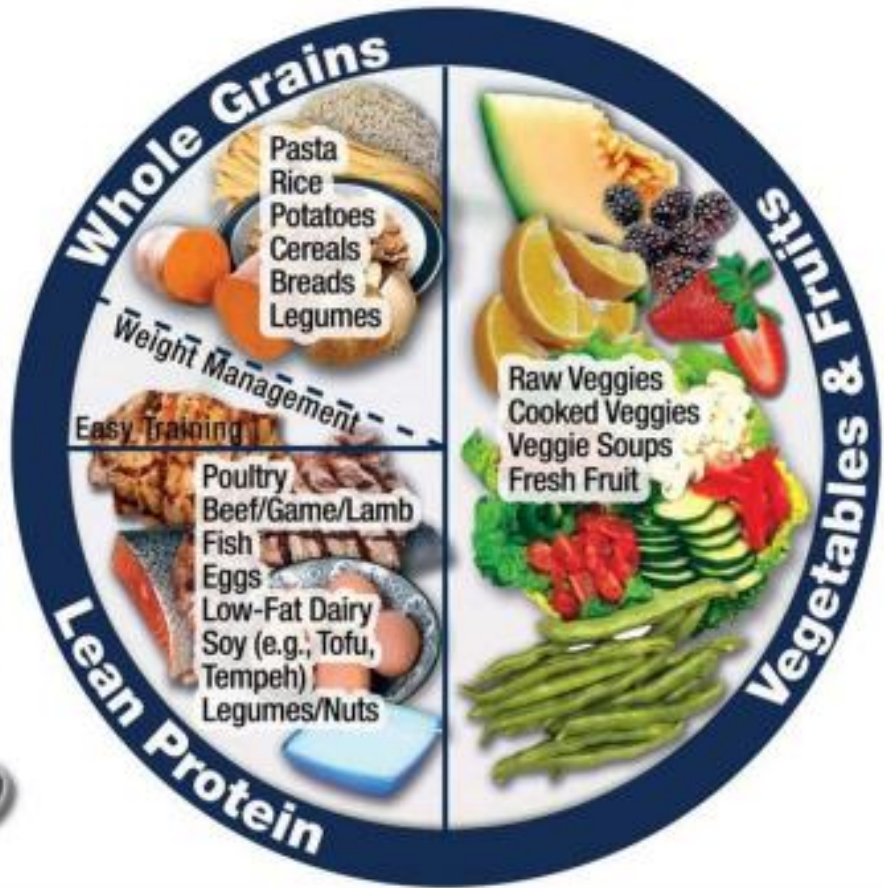
EASY TRAINING / WEIGHT MANAGEMENT:

FATS

1 Teaspoon



- Avocado
- Oils
- Nuts
- Seeds
- Cheese
- Butter



- Water
- Dairy/Nondairy Beverages
- Diluted Juice
- Flavored Beverages

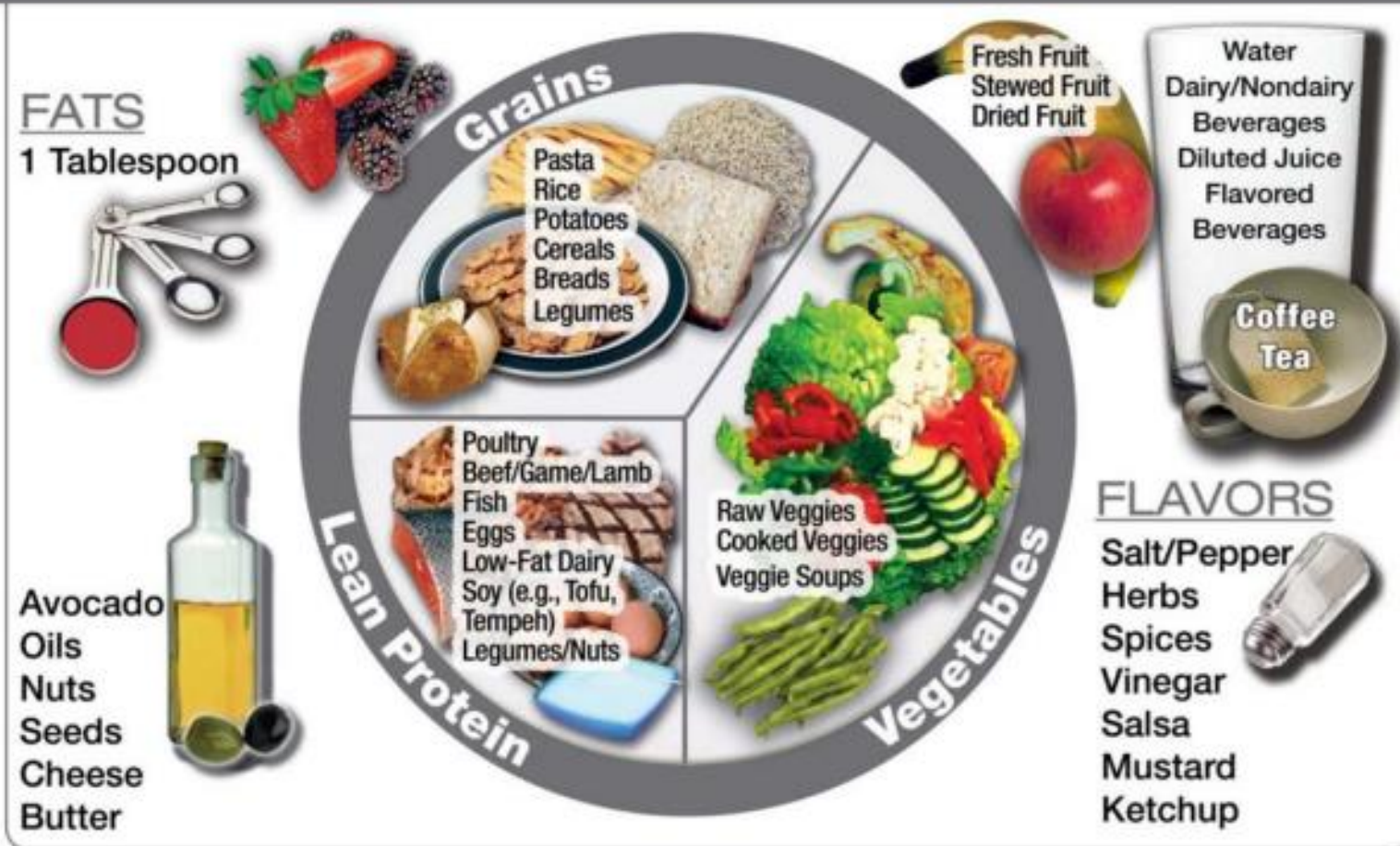
Coffee
Tea

FLAVORS

- Salt/Pepper
- Herbs
- Spices
- Vinegar
- Salsa
- Mustard
- Ketchup



MODERATE TRAINING:



HARD TRAINING / RACE DAY:

FATS

2 Tablespoons



Avocado
Oils
Nuts
Seeds
Cheese
Butter



Grains

Pasta
Rice
Potatoes
Cereals
Breads



Fresh Fruit
Stewed Fruit
Dried Fruit



Water
Dairy/Nondairy
Beverages
Diluted Juice
Flavored
Beverages



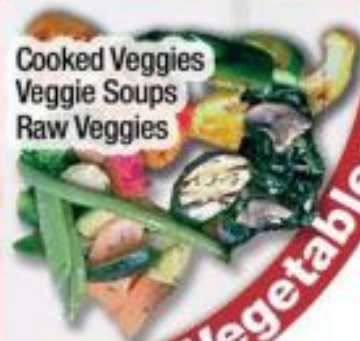
Coffee
Tea

Lean Protein

Poultry
Beef/Game/Lamb
Fish
Eggs
Low-Fat Dairy
Soy (e.g., Tofu,
Tempeh)
Legumes/Nuts



Cooked Veggies
Veggie Soups
Raw Veggies



Vegetables

FLAVORS

Salt/Pepper
Herbs
Spices
Vinegar
Salsa
Mustard
Ketchup



Íþróttadrykkir ekki orkudrykkir



Skipulag, skipulag, skipulag



- Með því að skipuleggja innkaup og eldamennsku má stuðla að:
 - Næringaríku mataræði (tryggjum góða orku yfir daginn)
 - Draga úr matarsóun (vernda umhverfið)

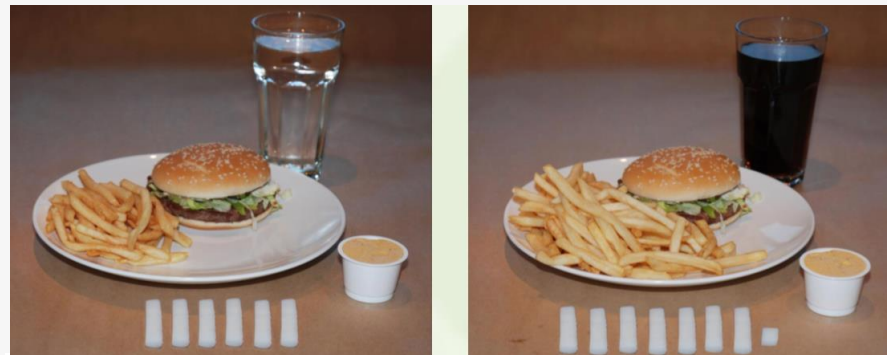
Þú ert bílstjórinn



- Tökum ábyrgð á því hvernig við nærum okkur
- Reynum að velja hollari kostinn oftast
- Nærum okkur vel **80%** af tímanum þá búum við til pláss fyrir mat sem er ekki eins næringaríkur **20%** af tímanum
 - 20% eru mikilvæg!

Litlar breytingar eru betri en engar breytingar

- Ég skora á ykkur að finna slæman ávana hjá ykkur sem þið viljið breyta
- Setjið ykkur markmið (ekki of stór)
- Minnið ykkur á markmiðið



Það er í lagi að
borða allt, bara ekki alltaf og
ekki allt í einu

