

# ladda för simning

► GUIDEN TILL HUR DU ÖKAR DIN PRESTATIONSFÖRMÅGA  
GENOM ATT GE KROPPEN RÄTT ENERGI



FOTO: KJELL JOHANSSON/BILDHUSFT



# Simning – kräver mycket energi

Här kan du som tävlar i simning läsa vad du kan äta och dricka för att orka mer. Du får också praktiska tips om hur du kan lägga upp dina måltider och vad som är lämpligt att äta före, under och efter träning eller tävling – allt för att du ska prestera så bra som möjligt.

**S**immare tränar ofta med låg intensitet under lång tid. Denna typ av träning ger en energiomsättning på 500-700 kcal per timme. De högre talen gäller för manlig elit och de lägre för den kvinnliga eliten. Kolhydratförbrukningen är inte större än 50-75 g per timme, då all energi kommer från förbränning och fett kan förbrukas.

Simningens mer intervallbetonade träning är mer energikrävande och uppgår till 900-1100 kcal per timme. Här adderas spjälkning till förbränningen och kolhydratförbrukningen per timme blir därför 150-180 g. Kvinnliga simmare förbrukar nästan lika mycket kolhydrater vid denna typ av träning, men deras totala energiomsättning ligger på 700-800 kcal per timme.

Med ett träningspass om dagen på 1,5-2 timmar blir den totala energiomsättningen för manliga simmare 3500 kcal per dygn och för kvinnliga simmare 3000 kcal per dygn. Perioder då två träningspass genomförs per dag och de omfattar mer än 2 timmar blir energiomsättningen under dygnet förhöjd med cirka 1000 respektive 800 kcal. Under träningsläger i uppbyggnadsperioder kan energiomsättningen, beroende på mycket distansträning, bli extremt stor. Mätningar visar att för både manliga och kvinnliga simmare kan den uppgå till 5000-6000 kcal per dygn med en kolhydratförbrukning på 600 g.

BENGT SALTIN, PROFESSOR I FYSIOLOGI VID KAROLINSKA INSTITUTET, STOCKHOLM



## Grunden för god prestation

När du tränar behöver du med jämna mellanrum fylla på med ny energi, dels för att ersätta den som gått åt under träningen och dels för att ladda inför kommande aktiviteter. Planera därför in frukost, lunch, middag, kvällsmål och några mellanmål i ditt dagsschema. Måltiderna behöver inte komma i den ordningen. Lägg upp det så att det fungerar med dina träningsstider.

Välj kolhydratrika livsmedel. Kolhydrater från mat lagras som glykogen i muskler och lever och är den mest lätt-tillgängliga energin under träning och tävling. Men kolhydratförråden är begränsade, och när de börjar ta slut, efter ungefär en timmes hård träning, sjunker tempot. Fyll därför på med kolhydrater vid varje måltid.

Vätskebrist är det som snabbast sätter ner din kapacitet. Drick därför vatten med jämna intervaller under hela dagen.

## Träningsperioder

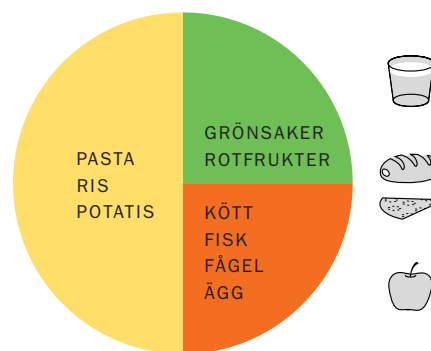
För simmaren är träningsperioder i regel mer energikrävande än tävlingsdagar. Exakt hur mycket kolhydrater det går åt beror på vilken typ av träning du har. Om du utför intervallträning eller tillbringar många timmar i bassängen kan kolhydratförbrukningen variera mellan 500-800 g per dag. Det enda sättet att

fylla på nytt muskelglykogen är att äta kolhydratrik mat mellan träningspassen, planera därför dina måltider väl när du tränar. Och kom ihåg att alltid varva träning, mat och vila.

En bra grundregel är att äta 2-4 timmar före träningen och så snart som möjligt efter avslutat pass. Den som tränar hårt bör äta 6-8 g kolhydrater/kg kroppsvikt och dag. Det betyder att du bör äta 360-480 g kolhydrater/dag om du väger 60 kg, och 480-640 g om du väger 80 kg. Hur mycket mat det är kan du se på sista sidan.

## Idrottarens tallriksmodell

Om du lägger upp maten enligt idrottarens tallriksmodell får du som simmare automatiskt i dig rätt proportioner av de energigivande näringsämnen; kolhydrat, protein och fett.



Fyll halva tallriken med pasta/potatis/ris. Fördela andra halvan jämnt mellan kött/kyckling/fisk/ägg och grönsaker/rotfrukter. Drick vatten eller mjölk, ät alltid bröd till maten och avsluta med frukt eller annan efterrätt. Ta flera portioner om du behöver mer energi.

## Morgonträning

Kolhydraterna som simmaren äter efter kvällens träningspass finns kvar i musklerna på morgonen, därför är kvällsmålet viktigt för dig som tränar på morgonen. Men en lätt frukost före träningen behövs ändå för att höja blodsockernivån

### visste du att?

...det är enkelt att blanda sin egen sportdryck. Du behöver:

- 1 liter vatten
- 0,5 dl druvsocker
- 1 krm koksalt (NaCl)
- 1–2 msk koncentrerad juice eller saft

*Blanda ut druvsocker och salt i vattnet.  
Tillsätt därefter juice eller saft.*



som sjunkit under natten. Ät exempelvis müsli med fil, mjölk eller blåbärssoppa, en smörgås med pålägg eller en frukt, och drick något varmt. Ät sedan en andra frukost efter träningen. Andra frukosten är extra viktigt om du har ytterligare ett pass på eftermiddagen. Om du går direkt från träningen till skolan eller arbetet, kan du ta med dig en bärbar frukost, exempelvis dubbelsmörgåsar.

### Träningsläger

Under träningsläger ökar ofta både träningsmängd och intensitet. Är dina muskler fulladdade med kolhydrater (glykogen) orkar du mer. Ät därför enligt idrottarens tallriksmodell, men dubbla portionerna eller öka mängden pasta, ris eller potatis. Planera träningen så att det finns möjlighet till minst två timmars vila mellan måltiden och träningspasset. Och glöm inte att dricka rikligt med vatten.

### Kolhydratinnehåll i några livsmedel

livsmedel	vikt	kolhydrater totalt*
pasta, okokt	1 portion/70 g	50 g
ris, okokt	1 portion/50 g	40 g
potatis	1 portion/200 g	33 g
basmüsli	1 portion/40 g	27 g
rågflingor	1 portion/40 g	24 g
havregryn	1 portion/35 g	22 g
vita bönor i tomatås	1 portion/250 g	29 g
fullkornsbröd	1 skiva/35 g	16 g
vitt bröd	1 skiva/25 g	12 g
knäckebröd	1 skiva/12 g	8 g
banan	1 st/100 g	22 g

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelstabell: Kolhydrater (1996)  
\*) Kostfibrer ingår ej.

### Vätska – viktigt för prestationen

Normalt behöver du 2-3 liter vätska/dag. Ungefär 1 liter får du genom maten, resten måste du dricka. När du tränar eller tävlar går det åt ytterligare 1-2 liter/timme. Har du inte tillräckligt med vätska i kroppen försämras snabbt din prestationsförmåga.

Börja redan vid frukosten med att fylla på ditt vätskeförråd med juice, mjölk och något glas vatten. Drick sedan vatten med jämna mellanrum under hela dagen. Mellan heaten eller under träning bör du sedan ta alla tillfällen att dricka.

### Dag eller dagar före tävling

Om du deltar i någon enstaka tävling under en dag räcker det att äta likadant som du gör under träningsperioden. Om du däremot deltar i flera tävlingar under flera dagar kan du göra en kolhydratuppladdning i 1-3 dagar. Det innebär att du ökar din energireserv av muskel-

glykogen och på så sätt får du lättillgänglig energi. På sista sidan hittar du en endagsmatsedel som ger 500 g kolhydrater. Kom ihåg att dricka mycket vatten.

Mer om kolhydratuppladdning kan du läsa på [www.uppladdningen.nu](http://www.uppladdningen.nu) eller i broschyren *Uppladdningen*. Beställningsadressen hittar du längst bak i foldern.

### Tävlingsdagen – före heatet

2-3 timmar före tävlingsstart är en bra tidpunkt att äta. Om du äter för tidigt hinner blodsockernivån sjunka vilket kan försämra din koncentrationsförmåga. Äter du närmare tävlingsstart än två timmar kan du få magbesvär. Välj en kolhydratrik måltid, exempelvis pasta, potatis eller ris med kokt fisk, kyckling eller grönsaksgröta. Ät ljust bröd och grönsaker till maten. Undvik alltför fet eller kostfibrerrik mat under tävlingsdagen. Fettet fördröjer matsmältningen och fibrer kan oroa magen. Och glöm inte bort att dricka mycket vatten.

Undvik sportdryck eller annan söt dryck fram till uppvärmningen. Drick istället vatten. När uppvärmningen påbörjats kan sportdryck användas, den tillför både vätska och energi.

### Mellan heaten

Ska du simma nästa heat inom 24 minuter bör du äta något lätt, exempelvis en väl mogen banan eller potatismos, och dricka sportdryck. Är nästa heat inom två timmar kan du äta russin, en smörgås eller en banan direkt efter första tävlingen. Drick dessutom mycket vatten eller sportdryck. Om det är mer än tre timmar mellan tävlingarna kan du äta en kolhydratrik måltid direkt efter den



## visste du att?

### DU MÅSTE ÄTA/DRICKA SÅ HÄR MYCKET FÖR ATT DU SKA FÅ I DIG 360 G RESPEKTIVE 640 G KOLHYDRATER.

#### ● 360 gram kolhydrater:

1 portion havregrynsgröt  
1 portion müsli  
2 skivor hårt matbröd  
6 skivor mjukt bröd  
1 portion ris  
1 portion blandade grönsaker  
1,5 portion spaghetti  
1 portion rivna morötter  
1 banan  
1 äpple  
5 dl mjölk  
2 glas juice

#### ● 640 gram kolhydrater:

2 portioner havregrynsgröt  
3 portioner müsli  
3 skivor hårt matbröd  
8 skivor mjukt bröd  
2 portioner ris  
1 portion blandade grönsaker  
3 portioner spaghetti  
1 portion rivna morötter  
2 bananer  
1 äpple  
8 dl mjölk  
3 glas juice

första tävlingen, exempelvis en pastarätt eller havregrynsgröt. Drick dessutom rikligt med vatten eller sportdryck.

### Efter heaten

Dina muskler är nu tömda på kolhydrater (glykogen) och vätskeförrådet har minskat. För att påskynda återhämtningen bör du så snart som möjligt äta eller dricka något som innehåller kolhydrater. Första timmen efter en fysisk aktivitet är din förmåga att lagra in kolhydrater som störst.

Börja med en smörgås, en bulle eller en banan redan på bassängkanten så fort heatet är slut. Tillhör du eliten kan du dricka sportdryck, annars väljer du vatten, saft eller lättmjölk. Ät därefter en kolhydratrik måltid, inom 1-2 timmar. Under rubriken "Måltidsförslag före och efter aktivitet", här till höger, hittar du några bra förslag på måltider.

### På resa från tävling

Ju längre tid det går mellan tävling och mat desto längre tid tar återhämtningen. Är hemresan lång är det därför bäst att du äter en tillagad kolhydratrik måltid enligt idrottarens tallriksmodell innan du åker. Du kan också ta med dig matsäck, exempelvis pastasallad, dubbelsmörgåsar eller kalla pannkakor, att äta på hemresan. Kom ihåg att dricka mycket så att vätskebalansen snabbt återställs.



## Dagsmatsedel

Denna dagsmatsedel ger cirka 3000 kcal, 12,6 MJ och innehåller cirka 500 g kolhydrat.

### FRUKOST

2 portioner AXA havregrynsgröt (70 g gryn)  
2 dl mjölk, sylt eller frukt  
2 stycken grahambröd med bordsmargarin och ost (30 g) och paprika  
1 skiva franskbröd med bordsmargarin  
1 skiva hamburgerkött (15 g) och gurka  
2 dl apelsinjuice  
vatten

### LUNCH

100 g stekt kycklingfilé eller 1/4 kyckling med ben  
2 portioner (5 dl) kokt ris (100 g okokt)  
2,5 dl grönsakssås typ ratatouille vitkålssallad (valfri mängd) bröd, dryck  
vatten

### MIDDAG

2 portioner spaghetti (140 g okokt)  
2 dl köttfärsås  
sallad av morot, vitkål, majs (valfri mängd)  
bröd, dryck  
stekt äpple med glass  
vatten

### KVÄLLSMÅL

2 dl müsli med  
2 dl fil eller mjölk  
1 skiva hårt eller mjukt bröd med kaviar  
plus någon grönsak  
banan eller annan frukt

### Måltidsförslag före och efter aktivitet

Gröt- eller müsli måltid.  
Pasta med någon sås t ex. grönsaker, köttfärs, fisk eller ost.  
Ris eller kokt potatis med kokt fisk och/eller någon sås.  
Undvik starkt kryddade såser, de kan ge magbesvär.

Vi vill öka kunskapen om sambanden mellan bra kost och hälsa. Uppladdningen är en satsning från Lantmännen.



# uppladdningen®

BRÖD, MJÖLK, GRYN PASTA OCH FRUKOSTFLINGOR INNEHÅLLER DE KOLHYDRATER SOM ÄR IDROTTARENS VIKTIGASTE ENERGIKÄLLA. LÄS GÄRNA MER PÅ WWW.UPPLADDNINGEN.NU