

Innehåll

Introduktion 10

Frågor och svar om kost och prestation 14

I idrottarens skafferi 20

Mixer är bra att ha 25

Att läsa och förstå innehållsförteckningen och näringsvärdesdeklarationen 25

Vad ska jag titta efter? 27

Laktos- och glutenintolerans 30

Laktosintolerans 30

Glutenintolerans 32

Vegetarianism och idrott 33

Idrottande vegetarianer 34

Energi 35

Protein 35

Järn 35

Kalcium 36

Vitamin B12 37

Zink 37

Kreatin 37

Diabetes typ 1 och idrott 38

Lågt blodsocker vid träning 39

Högt blodsocker vid träning 40

Träning förbättrar insulinkänsligheten 40

Ät ordentligt innan träningspasset! 40

Praktiska råd i korthet vid diabetes typ 1 41

Vad är en högenergiförbrukare?	42
Tallriksmodellen	43
Dieter ur ett idrottsperspektiv	44
Övervikt inom idrotten	45
Undervikt inom idrotten	46
Varning för oförnuftiga viktklassmål	46
”GI-metoden” – om glykemiskt index och glykemisk belastning	47
Glykemiskt index, GI	48
Glykemisk belastning, GL	51
GI- och GL-tabellerna	52
Bra med högt GI och mycket insulin för idrottare	60
Viktväktarna	61
LCHF	62
Ketogen kost	63
Idrottarnas tips och favoritrecept	64
Mat för tävlingsdagar	65
Mat vid träningsläger och tävling utomlands	66
Till tränaren/kostansvarig	67
Tips till alla idrottare	68
Lunch i förbifarten	69
Grötlunch	69
Ostkaka	69
Grillad kyckling med keso och tomat	70
Om recepten	70
Uthållighetsidrotter	
Cykel: landsväg	72
Friidrott: ultralöpning	78
Kano: maraton	84
Skidor: längd	90
Rodd	96
Orientering	102
Nutritionistens tips och kommentarer till uthållighetsidrottare	108

Kraftidrotter

- Styrkelyft 112
- Fröidrott: spjut 118
- Ankis tips och kommentarer till kraftidrottare 121

Mixade idrotter

- Simning 124
- Badminton 130
- Ridsport 136
- Fröidrott: stavhopp 142
- Fotboll 148
- Skridsko: short track 154
- Karate 160
- Taekwondo 166
- Nutritionistens tips och kommentarer till kampsportare 172
- Fröidrott: 10-kamp 174
- Amerikansk fotboll 180
- Nutritionistens tips och kommentarer till mixidrottare 186

Teknik- och precisionsidrotter

- Golf 188
- Skytte 194
- Nutritionistens tips och kommentarer till teknik- och precisionsidrottare 200

Mellanmålstips till idrottare och måltidspersonal på idrottsserveringar 203

- Argument i diskussionen 204
- Bra mellanmål i idrottsserveringen 205
- Recept på lättlagade mellanmål 206
 - Smörgåsar 207
 - Baka eget matbröd 211
 - Fruktigt 213
 - Drycker 215
 - Annat gott för högenergiförbrukaren 217

Näringslära för idrottare	220
Energiomsättning	222
Kolhydrater	224
Kolhydraternas uppbyggnad	224
Kolhydratbehov	225
Kolhydrater och uthållighetsidrott	225
Kolhydrater och styrketräning	228
Protein	229
Proteinernas uppbyggnad	229
Proteinbehov	230
Protein och träning	231
Proteinkvalitet	231
Fett	232
Fetternas uppbyggnad	232
Fettbehov	233
Fett och träning	233
Högt fettintag under längre tid	234
Vatten och vätskebalans	235
Vätska och uthållighetsträning	235
Vätskebehov	236
Vätska och styrketräning	237
Efter träning	237
Kosttillskott	238
Kosttillskottens vara eller icke-vara	238
Kreatin	238
Koffein	240
Vitaminer och mineraler	242
Vitaminer och mineraler och prestation	243
Antioxidanter och prestation	244
Särskilda näringsbehov hos barn och ungdomar	245
Energi	245
Protein	245
Fett	246
Kolhydrater	246

Vatten och vätskebalans	246
Vitaminer och mineraler	246
Särskilda näringsbehov hos kvinnor	247
Energi	247
Protein	247
Kolhydrater och glykogen	248
Övriga näringsämnen	249
Livsmedels- och måttabell	250
Länkar	251
Referenser och rekommenderad litteratur	252