



Kost til eliteidrætsudøvere

Behov for kulhydrat:

Træning med moderat til høj intensitet i mere end 1 ½ - 2 timer pr. dag:

7 – 10 g kulhydrat pr. kg. kropsvægt.

Eksempler:

- Svømmer på 60 kg → 510 g kulhydrat.
- Svømmer på 75 kg → 638 g kulhydrat.

500 g kulhydrat fås ved indtag af f.eks.:

6 skiver rugbrød (300 g):

2,5 dl havregryn:

1 dl rosiner (60 g):

4 kartofler (300 g):

1 l saft / juice:

2 bananer (240 g):

2 boller(100 g):

150 g kulhydrat

50 g kulhydrat

50 g kulhydrat

50 g kulhydrat

100 g kulhydrat

50 g kulhydrat

50 g kulhydrat

Læs mere side 17 og 18 i "Kost og Elitesport"

Behov for protein:

Unge eliteidrætsudøvere, der stadig vokser, anbefales at spise:

1,2 – 2 g protein pr. kg. kropsvægt.

De fleste eliteidrætsfolk vil som regel få dækket deres behov via den almindelige kost.

Eksempler:

- Svømmer på 60 kg → 72 - 120 g protein
- Svømmer på 75 kg → 90 - 150 g protein.

100 g protein fås ved indtag af f.eks.:

6 dl mager mælk / magert mælkeprodukt:	20 g protein
35 g ost:	10 g protein
6 skiver rugbrød (300 g):	18 g protein
150 g magert kød / pålæg:	30 g protein
50 g havregryn:	6 g protein
1 æg (60 g):	7 g protein
60 g rejer:	10 g protein

Obs.:

Proteinbehovet stiger ved for lille indtag af energi (kalorier). Får kroppen for lidt energi, begynder den at nedbryde muskelmasse.

Læs mere side 22 og 23 i "Kost og Elitesport"

Restitutionsmåltid

- Kulhydrat: 1 g kulhydrat pr. kg. kropsvægt hurtigst muligt efter endt træning.
- 0,25 g protein pr. kg. kropsvægt (10 - 20 g) hurtigst muligt efter endt træning.
- Væske: 0,5 – 1 liter hurtigst muligt efter endt træning, efterfulgt af 0,5 – 0,7 liter vand pr. time i de efterfølgende timer svarende til i alt 150 % af væsketabet under træning.

Læs mere side 37 i "Kost og Elitesport".

Mængde af en fødevarer, der indeholder 50 g kulhydrat:

2 skiver brød (100 g)
2 boller (100 g)
7 skiver knækbrød (70 g)
2,5 dl kogt ris (150 g kogt ris)
2,5 dl kogt pasta (140 g kogt pasta)
4 mellemstore kartofler (300 g)
4 dl Cornflakes (80 g)
2,5 dl havregryn / mysli (75 g)
1 dl rosiner (60 g)
2 mellemstore bananer (240 g)
4 mellemstore æbler / pærer / appelsiner (460 g)
550 g jordbær
1 kg honningmelon
400 g ærter
8 mellemstore gulerødder (550g)
12 mellemstore tomater (900 g)
8 agurker (2,4 kg)
5 dl saft / juice.

Mængde af en fødevarer der indeholder 10 g protein:

3 dl mager mælk / mælkeprodukt
35 g ost 30+
85 g hytteost 20+
85 g kvark 5+
40 g tun
60 g rejer
80 g æg
50 g magert kød (okse, svin eller fjerkræ)
170 g rugbrød
80 g havregryn
50g tørrede bønner.

Kilde: Kost og Elitesport. Basal sportsernæring. Team Danmark.