TIL FORÆLDRE OG ATLETER PÅ SCG

# KOSTVEJLEDNING

**Træner og ernæringskonsulent Jonas Enemark giver vejledning til en sund og varieret kost, der giver et godt ernæringsmæssigt udgangspunkt for at yde maksimalt i sin sportsgren.**

# 5 GODE RÅD TIL EN SUND KOST SOM SPOTRSUDØVER

## SPIS MASSER AF GRØNTSAGER OG FRUGTER

Grøntsager og frugter indeholder en masse kostfibre, vitaminer og mineraler, som er ekstremt vigtigt for at holde kroppen sund og rask og for kroppens vækst og udvikling. Grøntsager indeholder få kalorier, så hvis din kost indeholder store mængder af grøntsager, kan du spise store portioner uden at tage på i vægt.

## GODE KULHYDRATER ER DIN VEN

De gode kulhydrater er f.eks. rugbrød, fuldkornspasta, grove/brune ris, kartofler, groft brød/fuldkornsbrød, havregryn, grøntsager og forskellige typer af frugt f.eks. banan, æble og pærer. Gode kulhydrater giver dig energi til at udøve maksimalt i din sport. Vær opmærksom på hvilke kulhydrater du spiser og skær ned på de dårlige/usunde kulhydrater som slik, kage, sodavand, chokolade, nutella osv. Disse typer vil give dig hurtig energi, men dit energiniveau vil hurtigt falde og du vil føle dig træt og uoplagt. Husk at få nok med kulhydrat gerne et par timer inden træning og nok efter træning, så du kan genopfylde kroppen med god energi.

## DET ER VIGTIGT AT FÅ NOK PROTEIN

Protein hjælper med at genopbygge vores muskler, når vi har brugt dem til træning eller kamp. Protein findes i fisk, kylling, kalkun, oksekød, æg, skyr, bønner, linser, ærter, nødder, kerne, frø mm.

## DRIK MASSER AF VAND

Som sportsudøver sveder vi en masse. Hvis ikke vi drikker nok vand, dehydrerer vi og risikerer at hverken vores kardiovaskulære system, stofskifte eller fordøjelse fungerer optimalt. Det har en stor negativ effekt på vores sundhed, men også præstationen i vores sport.

## INGEN FØDEVARER FORBUDTE

Selvom man er seriøs sportsudøver skal man have lov til at spise noget usundt engang imellem. Dog er det vigtigt at disse fødevarer ikke fylder en for stor andel af ens kost, da dette kan påvirke din sundhed og udvikling i sporten. Prøv at begrænse indtag af søde sager og ikke for store portioner.

**HAR DU SPØRGSMÅL**
**TIL DIN KOST?**
**SPØRG DIN TRÆNER**
**ELLER SKRIV TIL INFO@SPORTGLADSAXE.DK**
**VI ER HER FOR AT HJÆLPE DIG!**

KILDE

Byrd-Bredbenner, C., Moe, G., Beshgetoor, D., & Berning, J. (2013). Wardlaw's perspectives in nutrition (9th ed.). New York: McGraw-Hill.