




Linda tipsar om mat och träning


Linda Bakkman är näringsfysiolog och kostrådgivare på SOK, Sveriges Olympiska Kommitté.

TRÄNING KRÄVER VÄTSKA!

Du består av 50–75 % vatten. Vattnet behövs för att kroppens livsviktiga funktioner, som till exempel andning, blodcirkulation och matsmältning, ska fungera. Men också för att du ska kunna prestera på topp.

När du svettats ut mycket vätska eller druckit för lite ...

 ... försämras reaktionsförmågan, koncentrationen och precisionen. Du kanske passar fel, missar korgen, blir sen i starten




 ... får musklerna mindre syre och du drar lättare på dig mjölksyra.

 ... försämras balansen, och skaderisken ökar. Du riskerar att trilla av hästen eller missa landningen efter hoppet



När vi rör på oss stiger kroppstemperaturen. Att svettas är kroppens sätt att sänka temperaturen. Därför förloras mycket vätska, i form av svett, när vi rör på oss.

VÄTSKEKONTROLL!

-  Drick 2–3 dl extra timmarna innan träningen.
-  Ta alltid med vattenflaskan till träningen, särskilt om det är varmt eller du ska träna länge.
-  Om du tränar mycket är det bra att dricka något efter träningen, som till exempel mjölk eller en smoothie. En dryck går lätt att få i sig och tas ofta snabbt upp av kroppen.

Tips på bra mellanmål efter träning finns på arla.se/halsa