



Grunnupplýsingar um næringu

Kæru foreldrar og sundmenn

Góð næring er afar mikilvæg, sérstaklega þegar það kemur að því að ná hámarksárangri á keppnisdegi. Það getur þó vafist fyrir fólki hvað á að borða og hvenær. Þessar leiðbeiningar eru hugsaðar til þess að koma ykkur á sporið og eru góð byrjun í því að temja sér góðar venjur.

Leiðbeiningarnar eru upprunar frá:

<http://www.sportsdietitians.com/food/individual/swim.html> og voru þær settar saman af: Sharon Rochester, Sports Dietitian, Australia.

Einnig er góðar upplýsingar að finna á þessari síðu:

<http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition>

Um sund

- Sundmenn æfa yfirleitt tvisvar á dag, að morgni og síðdegis.
- Á hverri æfingu eru syntir allt frá 2 til 10 km en það fer eftir því hvar á tímabilinu æfingin er t.d. hvort það sé stutt í stórmót.
- Tíminn sem sundmenn verja á æfingum getur verið allt að 6 klst á dag
- Sundæfingar eru loftfirðar æfingar (anaerobic-mjólkursýra myndast) en loftháð efnaskipti aukast með keppnislengd.
- Keppnisgreinar eru allt frá 20 sek til 15 mínútna. Margir sundmenn keppa meira en tvisvar sama daginn.

Matarræði á æfingátímabili

- Orkuríkur matur, með háu hlutfalli kolvetna til þess að sundmaðurin hafi næga orku í æfingarnar sem, eru afar orkukrefjandi.
- Þar sem sundmenn æfa yfirleitt tvisvar á dag eru kolvetnaríkir millibitar og frikkir nauðsynlegir til þess að stuðla að því að líkaminn jafni sig flótt eftir æfinguna.
- Sundmenn sem æfa mikið og synda marga km á æfingum þurfa að auka fjölda millibita yfir daginn og borða fæðu sem er sérstaklega orkurík.

Tillaga að matarplani á æfingátímabili

Meal	Food
Morgunmatur	Stór skál af morgunkorni með léttmjólk, 2 brauðsneiðar m. bökuðum baunum og ávöxtur.
Millibiti	Múslístykki, fitulítill jógúrt.
Hádegisverður	Samloka með grænmeti og áleggji, glas af léttmjólk og ávöxtur.
Millibiti	Banani eða epli með hnetusmjöri.
Kvöldmatur	Kjöt og grænmeti með vænum skammti af hrísgrjónum eða núðlum og

	brauði.
Kvöldsnafl	Ís með ávöxtum.
Auka	Vatn, íþróttadrykkir, ávextir, múslístykki, næringardrykkir.
Athugið	Orkuþörf gegtur verið mjög há, sérstaklega fyrir sundmenn sem eru enn að vaxa.

Vökvabörf

- Flestir sundmenn þarfnast 2-3 l af vökva á dag. Á heitum dögum getur vökvatap með svita verið umtalsvert meira.
- Sundmenn geta metið hve miklum vökva þeir tapa á æfingu með því að vigta sig fyrir og eftir æfingu. Fyrir hvert kíló sem tapast á æfingu þarf að drekka 1,5 l af vatni.
- Íþróttadrykkir henta vel á löngum æfingum þar sem þeir innihalda auk vatns kolvetni og sölt.
- Einkenni ofþornunar eru m.a. svimi, vöðvakrampar, flökurleiki, höfuðverkur, dökkt þvag, þurr munnur og tilfinningin að vera allt of heitt.

Hvað á að borða fyrir keppni?

- Fitusnauðan og kolvetnaríkan máltíð 2-4 tímum fyrir keppni ásamt því að drekka vel.
- Léttan millibita t.d. múslístykki, ávöxt eða þurrkaða ávexti má borða um klukkutíma fyrir keppni.

Dæmi um máltíðir fyrir keppni:

- Morgunkorn með léttmjólk og ávöxtur.
- Smoothie eða aðrir slíkir þeytingar.
- Samlokur með góðu fitulitlu áleggji.
- Máltíðir með pasta, hrísgrjónum eða núðlum sem grunni.

Hvað á að borða/drekka á mótinu?

- Milli greina er hægt að fylla á orkutankinn með kolvetnaríkum drykkjum og nasli.

Ef minna en 30 mín er í næstu grein:

- Vatn, íþróttadrykkir, ávaxtasafi, ávextir, þrúgusykur.

30-60 mín milli greina:

- Brauð með banana, sultu, hunangi...
- Íþróttastykki, múslístykki

1-2 klst. milli greina:

- pasta, hrísgrjón, núðlur með fitulítilli sósu eða viðbæti
- samlokur eða vefjur

Meira er 2 klst milli greina:

- Staðgóð máltíð

En eftir æfingu?

- Þar sem sundmenn æfa venjulega tvisvar á dag er það mikilvægt að fá sér snarl strax eftir æfingu til þess að fylla á orkubyrögðirnar og hjálpa vöðvunum að jafna sig eftir átökin svo þeir verði tilbúnir þegar næsta æfing hefst.
- Íþróttadrykkir, þrúgusykur, ávextir, múslístykki og samlokur er allt finnr kostur og ætti að borða innan 30 mín eftir æfingu eða keppni.
- Fljótlega eftir æfingu ætti svo að borða stærri máltíð sem er samsett bæði af kolvetnum og prótínum.

Eru fæðubótarefni nauðsynleg?

- Þó fæðubótarefni geti freistað sumra hefur ekki verið sýnt fram á að þau bæti árangur sundmanna.
- Íþróttadrykkir og íþróttastykki geta verið hjálpleg viðbót fyrir og eftir keppni því þau gefa hratt mikið magn kolvetna.
- Sundmenn ættu að borða nægilega mikla og fjölbreytta fæðu til þess að ná inn öllum þeim vítamínum og steinefnum sem líkaminn þarfnast.
- Kvenkyns sundmenn þurfa að passa sérstaklega upp á að borða járnríka fæðu til þess að forðast járnskort. Ef grunur er um járnskort er hægt að fara í blóðprufu hjá lækni.
- Fjölvítamín og steinefnatöflur geta verið gagnelgar á þeim tímabilum sem æfingar eru sérstaklega miklar eða þegar ferðast er til þess að keppa.

Fleiri næringarráð

- Fyrir morgunæfingu er gott að fá sér múslístykki, ávöxt og glas af appelsínusafa, drekka íþóttadrykk á æfingunni og borða svo góðan morgunmat eftir æfinguna (sjá leiðbeiningar ofar).
- Sundmenn eru oft borðandi á ferðinni t.d. í bílnum. Það er því mikilvægt að vera skipulegður og pakka rétta matnum og drykkjunum niður til þess að borða fyrir og eftir æfingu.
- Ekki treysta á mat sem hægt era ð kaupa í lauginni, það sem er til þar er ekki endilega heppilegt.
- Þegar dregið er úr æfingaálagi fyrir mót er mikilvægt að minnka fæðuinntöku þar sem brennsla er þá mun minni en áður.

Author/s: Sharon Rochester, Sports Dietitian

© Sports Dietitians Australia Tel: +61 3 9682 2442 | Fax: +61 3 9686 2352

Email: info@sportsdietitians.com