

### Lite tips om mat inför och under en cup eller dagar med flera matcher:

Ät ordentligt med kolhydrater dagen innan cupen. En pastarätt, vilken innehåller mycket kolhydrater är bra till middag. Fyll också på med ett kvällsmål bestående av fil och müsli eller några smörgåsar och mjölk.

På morgonen ät en ordentlig frukost så du har energi till första matchen. T ex:

- en tallrik fil med müsli och smörgås, ett glas juice eller en frukt
- en tallrik gröt med mjölk och smörgås, ett ägg, ett glas juice eller en frukt

Mellan matcherna är det viktigt att fylla på med kolhydrater och liten mängd protein. Måltidens storlek beror på hur långt det är mellan matcherna. Om det är ca 2 timmar mellan matcherna är smörgås, drickyoghurt och frukt bra alternativ. Ju mindre tid mellan matcherna desto mindre mål MEN det är viktigt att fylla på med bra energi.

Undvika produkter rika på socker som t ex bullar, kakor, läsk, saft, sportdryck, energidryck, glass och godis mellan matcherna då dessa höjer blodsockret och risken att du hamnar i en blodsockersvacka under matchen är stor. Nötter och frukt är bättre att fylla på med om du är sugen än godis och läsk.

Vid minst 3 timmar mellan matcherna fungerar det med ett riktigt mål mat. Undvik snabbmat som hamburgare, pizza, kebab eftersom denna mat är tung att bryta ner och stannar därför kvar länge i magen och kan göra att du inte orkar som du önskar under nästkommande match.

Detta lagade mål, t ex lunch, bör innehålla en stor mängd kolhydrater. Om du väljer att köpa en pastasallad eller sallad med ris var uppmärksam på att det är en stor del pasta eller ris annars kommer du inte få tillräckligt med energi.

Det är inte alltid det finns bra alternativ till mat eller mellanmål att köpa på plats. Då kan det vara en fördel att ta med en kylväska med lunch och mellanmål för att vara säker på att få bra mat.

Förslagsvis:

- Pastasallad med skinka
- Pastasallad med tonfisk
- Pannkakor med keso och bär
- Mackor med t ex ost eller skinka
- Frukt
- Nötter/russin
- Drickyoghurt eller drickkvarg

Efter sista matchen för dagen fyll på med kolhydrater och protein för att få bästa förutsättningar för kommande matcher dagen efter. Viktigt att äta inom en timma. Hinner du inte hem för att äta middag så behöver du även planera för detta mål. Här gäller samma som efter träningarna hemma (se sammanfattningen jag skickat ut tidigare). Detta återhämtningsmål ska inte ersätta middagen.

Sist men inte minst:

Se till att du har druckit ordentligt med vatten innan varje match. För lite vätska kan leda till att du inte orkar.

Jeanette Forslund, dietist

