



**NÆRING**



**Handknattleikur**



**Blak**



**Knattspyrna**



**Borðtennis**



**Taekwondo**





**Dans**



**Bandý**

## Næringarstefna HK

Framboð og aðgengi að mat og drykk getur haft áhrif á neysluhegðun barna og unglunga. Innan HK starfa mikilvægar fyrirmyndir og sem heild getur félagið lagt sitt að mörkum til að efla lýðheilsu. HK er eitt fárra íþróttafélaga sem hefur sett sér næringarstefnu með það að markmiði að hvetja til hollara fæðuvals meðal iðkenda sinna. Eftirfarandi aðgerðaráætlun hefur verið sett upp til stuðnings næringarstefnu félagsins.







-  Útbúnar verða leiðbeiningar um æskilegt mataræði á keppnisferðalögum.
-  Boðið verður upp á fræðslu um hollt mataræði fyrir alla iðkendur félagsins á aldrinum 15-18 ára árlega.

## Íþróttir og næring

Íþróttamenn þurfa ekki að vera á sérfæði eða borða öðruvísi mat en þann sem er ráðlagður sem hollur og góður. Almenn séð er fjölbreytt fæði í nægilegu magni og regluleg vatnsdrykkja það sem þarf til.

## Fjölbreytt og hollt fæði

Fjölbreytt fæði er best tryggt með því að borða daglega úr öllum fæðuflokkum (og velja hollar vörur):

-  Kornvörur (gróf brauð og annar trefjaríkur kornmatur)
-  Grænmeti
-  Ávextir og ber
-  Mjólk og/eða mjólkurvörur
-  Fiskur a.m.k. tvisvar í viku eða oftár, kjöt, egg, baunir og hnetur.
-  Feitmeti (olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu)

Eins er mikilvægt að taka þorskalýsi eða annan D-vítamínjafa, neyta salts í hófi og muna að í daglegu fæði íþróttamanna er ekki pláss fyrir sætindi og óhollustu, þó auðvitað megi gera undantekningu við sérstök tilefni. Íþróttamenn ættu að varast að útiloka fæðutegundir eða jafnvel fæðuflokka að ástæðulausu, því það skerðir fjölbreytni fæðunnar.

## Orka

Unglingar sem æfa íþróttir þurfa mikla orku til að geta æft af fullum krafti og náð góðum árangri á sama tíma og líkaminn er að vaxa og taka út þroska og vöðva- og beinamassi er að aukast. Auk þess skiptir næring miklu máli fyrir ónæmiskerfið. Orkuþörfin ræðst af mörgum þáttum, m.a. hæð og



þyngd, kyni, aldri og líkamlegu virkni (svo sem lengd og ákefð æfinga). Orka fæst úr kolvetnum, próteinum og fitu, sem saman kallast orkuefni. Öll orkuefnin eru mikilvæg fyrir íþróttamenn: kolvetni og fita til brennslu og prótein til uppbyggingar og viðhalds. Fjölbreytt fæða ætti að tryggja hæfilega neyslu á kolvetnum, próteinum og fitu fyrir flesta.

### Vítamín, stein- og snefilefni




Fjölbreytt fæða sem inniheldur m.a. ríflegt magn af ávöxtum og grænmeti ætti að tryggja næga neyslu á vítamínum, stein- og snefilefnum, sem gegna mikilvægum hlutverkum í líkamanum. Til dæmis er kalk mikilvægt fyrir beinheilsu og járn mikilvægt til að flytja súrefni til vöðvanna. Öll önnur vítamín og steinefni sem er að finna í fæðu gegna mikilvægu hlutverki í líkamanum og koma flest við sögu líkamlega hreyfingu.

### Vökvi

Við íþróttaiðkun tapast mikill vökvi í formi svita og með útöndun. Vökvaskortur hfur mjög slæm áhrif á íþróttaiðkun. Ef beðið er með að drekka þar til þorsti segir til sín er líkaminn þegar farinn að þjást af vökvaskorti. Best er því að drekka reglulega allan daginn, bæði fyrir og eftir æfingar, og jafnvel á æfingu. Vatn er besti svaladrykkurinn og sjálfsgæður drykkur með öllum máltíðum.

### Hvað er best að borða fyrir æfingu (eða keppni)?

Það er mjög einstaklingsbundið hversu viðkvæmt fólk er fyrir því að borða rétt fyrir átök. Eftir farandi má nýta til viðmiðunar, sem hver og einn verður að sníða að sínum þörfum og hentugleika.

-  Hvenær? 1-3 klst fyrir æfingu, fer eftir lengd og ákefð.
-  Hve mikið? Maður á hvorki að vera svangur né saddur á æfingunni.
-  Hvað? Hollur, fjölbreyttur matur, léttur í maga og auðmeltur.

Flestir þola að borða góða fjölbreytta máltíð 2-4- klst fyrir fingi í því magni að ekki sé hætt á að maður sé svangur á æfingunni. Þegar styttra er í átökin er æskilegt að borða minna magn, til að minnka líkur á óþægindum. Þegar stutt er í æfingu er æskilegt að borða kolvetnariðan mat (því kolvetni er aðal orkugjafið við mikil átök) sem er ekki þó mjög trefjaríkur. Mjög trefjaríkur matur (t.d. músli, ferskt brokkolí, mjög gróf brauð) stuttu fyrir átök (1-2 klst) getur valdið uppþembu, meltingartruflunum, ógleði og jafnvel uppköstum á æfingu. Mjög fituríkur matur hentar ekki heldur stuttu fyrir æfingu, af sömu ástæðum. Ekki heldur er mælt með að drekka sæta drykki (t.d. gos) því þeir geta komið óreglu á blóðsykrinum og valdið óþægindum í maga. Muna að drekka reglulega vatn yfir daginn.



## þarf að borða eða drekka á æfingu (eða keppni)?

Svarið við þessari spurningu fer eftir lengd og ákefð. Á æfingu sem er innan 2 klst að lengd þurfa fæstir að borða, en æskilegt er að hafa með sér vatnsbrúsa til að gefa fengið sér sopa, kannski á 20-30 mín fresti. Vatn er besti íþróttadrykkurinn. Ef þörf er á orku á æfingum væri hægt að prófa að blanda t.d. eplasafa og vatni til helminga. Það gæti verið betri kostur en íþróttadrykkir m.a. vegna litarefna og annarra aukaefna sem oft eru sett í slíka drykki. Appelsínusafi hentar mörgum illa á æfingum því hann getur ert magann. Á íþróttamótum þar sm verið er að keppa allan daginn skiptr máli að hafa með sér hollt og gott nesti, t.d. samlokur með hollu áleggji, banana og aðra ávexti, eplasafa og jafnvel pasta.

## Hvað er best að borða eftir æfingu (eða keppni)?

Gott er að fá sér eitthvað sem þægilegt er að grípa í 20-30 mín eftir æfingu (t.d. ávöxt eða skyr). Eftir æfingu skipta kolvetni máli fyrir glýkógen myndun, en glýkógen eru kolvetni sem eru geymd í lifur og vöðvum og eru tilbúin til notkunar við líkamlega áreynslu. Orku- og próteinneysla skipta máli fyrir vöðvabyggingu. Svo er æskilegt að borða góða máltíð (t.d. kvöldmat) innan tveggja tíma eftir að æfingu lýkur, því góð máltíð fær líkamann til að endurhlaða sig og búa sig undir næstu átök. Muna að bæta upp fyrir vökvatap sem varð á æfingu.

## Æfinga- og keppnisferðalög

Framboð á hollum mat sem hentar vel fyrir keppni getur verið slakt í vegasjoppum á Íslandi. Kynnið ykkur málið áður en þið leggið og ef framboðið er ekki í samræmi við ykkar óskir þá getur verið betra að taka með sér nesti (t.d. samlokur með hollu áleggji, banana eða aðra ávexti, eplasafa eða jafnvel pasta, heimagerða pizzu eða eitthvað slíkt). Forðast ætti pylsu, gos og sælgæti í vegasjoppum þar sem þetta er afleit næring fyrir íþróttafólk. Muna að taka alltaf með sér vatnsbrúsa.

## Fæðubótarefni

Fæðubótarefni eru efnablöndur í pillum, hylkjum, á vökva- eða duftformi sem ætla er að vera viðbóta við þau næringarefni sem fást úr fæðu. Ákveðin fæðubótarefni hafa sýnt fram á að virka í vissum tilfellum fyrir íþróttamenn (prótein og amínósýrur, kreatín, íþróttadrykkir og koffín) en **neysla fæðubótarefna er ekki líkleg til að bæta líkamlega getu fólks sem borðar fjölbreytta fæðu og er vel nært**. Eins má geta þess að „meira“ er ekki alltaf „betra“, „náttúrulegt“ þýðir ekki alltaf „áhættulaust“, en fæðubótarefni geta haft neikvæð og jafnvel skaðleg áhrif á heilsu og þau koma ekki í staðin fyrir góða næringu þar sem fólk missir gjarnan af öðrum næringarefnum sem maturinn veitir en fæðubótarefni veita ekki. Einnig kosta fæðubótarefni gjarnan mikið.



### Prótein og aínósýrur

- Ⓜ Það er rétt að unglingar sem æfa íþróttir þurfa örlítið meira prótein en þeir sem ekki æfa. Hins vegar er auðvelt að fá þetta auka prótein úr fæðu, vegna þess að íþróttafólk borðar almennt meira en aðrir og fær því með fjölbreyttri fæðu nóg af próteini. Fiskur, kjöt, egg, mjólkurvörur, hnetur og fræ eru meðal próteinríkra matvæla.
- Ⓜ Það er rangt að íþróttafólk þurfi stóra skammta af viðbótarpróteini (fæðubótarefna) til að byggja upp vöðva. Vöðvanir stækka fyrst og fremst við æfingar. Hins vegar getur enginn vöxtur orðið nema næg orka sé til staðar, þess vegna þarf að borða nóg af mat.

### Íþróttadrykkir

- Ⓜ Innihalda kolvetni (oft sykur), sölt og steinefni og þeim er ætlað að bæta upp vökva-, salt- og steinefnatap líkamans og veita orku.
- Ⓜ Almennt óþarfir nema við erfiðar æfingar í meira en 1½ klst eða við æfingar í miklu hita. Blanda af vatni og ávaxtasafa (½ safi + ½ vatn) eða kókómjólk gerir svipað gagn.

### Orkudrykkir

- Ⓜ Innihalda „einföld“ kolvetni (sykur) og koffín (eða önnur örvandi efni) og gefa þannig orku „kikk“.
- Ⓜ Gera íþróttamönnum yfirleitt lítið sem ekkert gagn og geta í versta falli valdið tjóni (vökvaskortur, brjóstsviði, magaverkir, óreglulegur hjartasláttur, kvíði).

### Óþægindi á æfingu

- Ⓜ Hlaupastingur: Ekki vitað hvers vegna fólk fær hlaupasting. Rað að forðast að borða mikið eða drekka stuttu fyrir æfingu.
- Ⓜ Sinadráttur/krampar: Getur stafað af ýmsu (t.d. vökvatapi, truflun á blóðsöltum). Ráð við að forðast vökvatap (með nógri vatnsdrykkju), borða magnesíumríkar fæðutegundir (t.d. hnetur, möndlur, avókadó, banana, þurrkaðar apríkósur, hveiti, rúg, hveitiklíð, linsur og hafragrjón).
- Ⓜ Svimi/slappleiki: Getur stafað af ýmsu, m.a. járnskorti sem er tiltölulega algengur, sérstakega meðal íþróttakvenna. Ef grunur leikur á járnskorti ætti að fá úr því skorið á heilsugæslustöð. Rautt kjöt, kornvörur og dökkt grænmeti eru meðal góðra járngjafa en ef járnskortur er til staðar er líklegt að það þurfi að taka járnþætiefni tímabundið.

