Sejlerens uundværlige **brændstof**

Sejlernes kost og ernæring har vital betydning både for deres præstationer, indlæringsevne og for deres humør og overskud under træningen. Træneren har en udfordring i at hjælpe sejlerne med at få gode kostvaner.

Enhver engageret træner har et mål om at skabe sjov og alsidig træning og ad den vej forsøge at udvikle sine sejlere. Men selv de bedste øvelser og motivationsteknikker rækker ikke langt, hvis sejlerne tager på vandet med tom mave (eller træthed i kroppen). Sund og varieret kost i tilstrækkelige mængder er en forudsætning for, at børn og unge har optimale vækst-, udviklings- og træningsbetingelser. Kosten spiller med andre ord en central rolle, hvis sejleren skal have en chance for at indfri sine mål – og det skal træneren være opmærksom på.

Sejleren skal opretholde kroppens energibalance for:

- **at få maksimal effekt af træningen,**
- **at restituere bedre,**
- **at holde normalvægten,**
- **at bibeholde muskelmassen.**

Det hører med til din træneropgave at guide de unge sejlere til at spise sundt og varieret. Og som rollemodel er der gode forudsætninger for, at både sejlerne og deres forældre lytter til dine råd og anbefalinger. Kostbudskaberne kan du formidle ud via fællesmøder for sejlere og forældre eller gennem personlige samtaler med hver enkelt familie.

Det er vigtigt at have fokus på kost og ernæring hele tiden. Når de unge sejlere møder op på kajen, skal du sikre dig, at sejlerne er friske og glade, at de sørger for at indtage væske undervejs i træningen, at de har fået eller får noget at spise umiddelbart før turen på vandet, og at de spiser noget kort efter, de er kommet på land.

Som træner kan du understøtte dit kostfokus ved eksempelvis:

- **at spise et stykke frugt med sejlerne efter træning,**
- **at huske drikkedunk og drikke vand med sejlerne undervejs i træningen,**
- **at opfordre sejlerne til at have sunde snacks med som mellemmåltider,**
- **at snakke løbende om kost som en naturlig del af "sejlermiljøet".**

Tre gode råd – før sejladsen

Tre enkle råd, der er med til at gøre en lang træningsdag eller kapsejlads til en god oplevelse.

Ha' altid en vandflaske med dig – og fyld den op!

Husk grønsags-snacks og frugt!

Vælg groft brød eller fuldkornspasta – det mætter!

Mere om kost og træning

Team Danmarks udgivelse "Kost og elitesport – Basal sportsernæring" indeholder en mere detaljeret beskrivelse af næringsstofferne, ligesom den trin for trin forklarer, hvilken ernæring der er optimal for kroppens præstationsevne under træning og restituering.

Næringsstoffernes betydning

En sund og varieret kost er sammensat af forskellige energigivende næringsstoffer tilpasset kroppens behov:

- **Kulhydrat (morgenmadsprodukter, brød, kartofler, pasta, ris, frugt, grøntsager mv.)**
- **Protein (kød, fisk, fjerkræ, æg, bælgfrugter mv.)**
- **Fedt (olie, smør, nødder mv.)**

Kulhydrat

Kulhydrater er kroppens vigtigste energikilde. Træning på vandet tærer på energidepoterne, derfor er det vigtigt, at sejlernes depoter er fyldt op før træningen – og bliver fyldt op igen kort efter. Fiberrige kulhydrater, der findes i fx bananer, gulerødder, rugbrød og havregryn, medvirker til at holde blodsukkeret stabilt,, ligesom de fremmer fordøjelsen og mætter i lang tid.

Sukker er simple kulhydrater og ren energi – men i form af tomme kalorier, der optager plads fra sundere og mættende madvarer. Slik kan eksempelvis få blodsukkeret til at stige, men det falder hurtigt igen, og samtidig forsvinder den kortvarige (falske) mæthedsfornemmelse.

Protein

Protein er kroppens byggemateriale, der indgår i den konstante opbygning og reparation af blandt andet muskler, knogler og brusk. Sejlsport er en højintensiv idrætsgren med mange styrkebetonede og eksplosive bevægelser, der kræver, at musklerne er i topform – og for at komme i topform er musklerne afhængige af protein. Tilførslen af protein er særlig vigtig i forbindelse med genoptræning, opstart af styrketræning og andre træningsfaser, hvor musklerne presses ekstraordinært.

Fisk, fjerkræ og magert kød er gode proteinkilder, der samtidig mætter i lang tid. Også æg, mejeriprodukter, bælgfrugter, brød og havregryn indeholder protein.

Fedt

Når man hører ordet fedt, tænker mange umiddelbart på overvægt og usunde vaner. Men det hører med til billedet, at fedt er det næringsstof, der rummer den mest koncentrerede energi. Kroppen kan opbygge fedtvæv, der kan bruges som energireserve, fedtvæv har også en varmeisolerende effekt og hjælper med at beskytte de indre organer. Således har kroppen i høj grad brug for en vis mængde fedt. Vegetabilsk fedt, der er en god fedtkilde, findes i blandt andet oliven- og rapsolie, nødder og avocado.

Det gælder til gengæld om at begrænse indtaget af animalsk fedt fra fx smør, kød, ost og mælkeprodukter.

Vitaminer og mineraler

Vitaminer og mineraler indeholder ikke energi, men kroppen har alligevel brug for dem, fordi de hjælper kroppen med at optage og udnytte næringsstofferne. Almindelig sund og varieret kost opfylder behovet for vitaminer. Alternativt kan man tage en daglig multivitaminpille (tjek etiketten – hver pille skal svare til 100 procent af anbefalet daglig dosis).

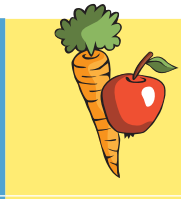
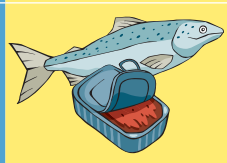
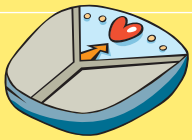
Væske

Væskebalancen opretholdes ved at drikke vand. Idrætsudøvere mister væske, når de sveder, og det koster både på præstationsniveauet og koncentrationsevnen, hvis kroppen er i væskeunderskud.

For at kunne optage tilstrækkeligt er det vigtigt at indtage væsken i jævne, regelmæssige mængder. Og man skal drikke, før man begynder at mærke tørst. Et normalt væskebehov er mindst 1½ liter dagligt + cirka 1 liter pr. times træning. Jo varmere det er, og jo hårdere træningen er, desto mere væske taber man, og desto mere skal kroppen have ind igen.

De 8 kostråd

En sund og varieret kost er sammensat af forskellige energigivende næringsstoffer tilpasset kroppens behov. Sundhedsstyrelsens otte kostråd gælder for alle – også sejlsportsfolk. Ved at følge kostrådene nedsættes risikoen for at blive ramt af livsstilssygdomme (fx overvægt, sukkersyge og hjerte-kar-sygdomme).

1	Spis frugt og grønt – seks om dagen	
2	Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen	
3	Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød hver dag	
4	Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager	
5	Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød	
6	Spis varieret, og bevar normalvægten	
7	Sluk tørsten med vand	
8	Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen	

På initiativ af daværende cheftræner Ditte Juul besluttede Fredericia Sejlklub at udskifte kageordningen med en frugtordning i forbindelse med træningen. To gange om ugen er der friskskåret frugt til sejlerne, når de kommer ind fra vandet.

"Jeg synes ikke, man skal blande sport og usund kost. At afskaffe kager efter træning gav modstand i begyndelsen – men blev hurtigt en del af klubbens identitet. Til stævner har børnene som regel kun sunde ting med i madpakken."

Ditte Juul, landstræner for Laser Radial og tidl. cheftræner i Fredericia Sejlklub

Før, under og efter træning

3-4 timer før træning (eller kapsejlads) indtager sejleren et hovedmåltid, der består af kulhydrat med fibre. Det sikrer en langvarig mæthedsfornemmelse. Drik mindst en ½ liter vand til.

1-1½ time før træningen indtager sejleren et mellemmåltid, der består af kulhydrat med fibre. Det sikrer mæthedsfornemmelsen, mens man er i gang. Drik også ¼-½ liter vand.

Under træningen drikker sejleren én deciliter vand for hver 15-20 minutter. Ved at drikke mindre mængder regelmæssigt sikrer man, at kroppen kan optage væsken og dermed opretholdes væskebalancen.

Maks. 1 time efter træningen indtager sejleren et mellemmåltid, der består af kulhydrat, som optages hurtigt og således genopbygger energilagrene. Drik vand med jævne mellemrum i 3-4 timer efter træningen.

Nogle gange vil sejleren have svært ved at få tre hovedmåltider og to-tre mellemmåltider passet ind i forhold til træningen. Derfor er det vigtigt, at man lærer at lytte til sin krop og spise, så man ikke er sulten under træningen – men omvendt heller ikke spiser så meget, at man føler sig tung og oppustet.

Vejen til sunde måltider

Mellemmåltider:
Før træning: Vælg fiberrige kulhydrater + protein (fx grovbolle m/magert kødpålæg). Efter træning: Vælg kulhydrater, der optages hurtigt (fx bananer) + eventuelt protein. Husk også at indtage væske efter træning.

Aftensmad:
2/5 af en tallerken med kartofler, ris, pasta, bulgur, couscous eller lignende 2/5 med grønsager eller salat (vælg årstidens varianter) 1/5 med kød (oksekød, kylling, laks, kalkun, kotelet)

Morgenmadsprodukter:
Kostfiberindholdet bør være mere end 8 gram pr. 100 gram (fx havregryn, mysli). Sukkerindholdet bør være mindre end 10 gram pr. 100 gram.

Mejeriprodukter:
Fedtindholdet bør være mindre end 1,5 gram pr. 100 gram – og uden tilsat sukker. Ost: bør indeholde mindre end 17 procent fedt.

Kød:
Bør indeholde mindre end 10 gram fedt pr. 100 gram.

Brød:
Kostfiberindholdet bør være mere end 8 gram pr. 100 gram. Fedtindholdet bør være mindre end 5 gram pr. 100 gram.

Lyt til kroppen

Et godt råd er at lytte til kroppen. Før træningen gælder det om at spise en så tilpas mængde, at man ikke føler sig sulten og heller ikke er så mæt, at man føler sig tung og oppustet.

En grovbolle er et godt valg som mellemmåltid før træning. Foto: Mogens Hansen

Kostplaner for aktive børn

Behovet for energi (mad og væske) varierer fra person til person og afhænger af en lang række faktorer som køn, alder, højde, vægt og mængde af fysisk aktivitet. I sagens natur er børns energibehov stigende med alderen, og tilsvarende har fysisk aktive børn et større energibehov end børn, der sidder stille det meste af tiden.

Her er fire eksempler på, hvordan en god og dækkende kostplan kan se ud for fire forskellige børn, der alle dyrker sejlsport. Kostplanerne er tilpasset dage, hvor børnene er aktive. Eksemplerne skal tages med forbehold for blandt andet træningsmængde og -intensitet, der kan variere og derigennem påvirke energibehovet.

Kl.	Måltid/aktivitet	Fødevare	Væske
7.20	Morgenmad	1 dl havregryn og mysli m/1½ dl skummetmælk	1 glas vand
9.15	Mellemmåltid	1 æble	1 glas vand
12.00	Frokost	1 stk. groft sandwichbrød m/kylling og bacon, salat, ananas, tomat, agurk, pesto	2 glas vand
14.00	Mellemmåltid	1 bæger yoghurt m/mysli	1 glas vand
16.30	Mellemmåltid	1 æble	1 glas vand
17.00-19.00	Træning		½ liter vand
19.45	Aftensmad	1 portion fuldkornspasta m/laksefilet i tomatsovs (inkl. champignon og spinat) og m/gulerødder og mager revet ost	1 glas skummetmælk + 2 glas vand

Magnus er 10 år, vejer 28 kg og måler 132 cm. Han træner sejlads én gang om ugen, og han dyrker yderligere en idrætsgren. Hans energibehov er cirka 7,5 megajoule (MJ) pr. dag.

Magnus, 10 år

Gode spisevaner skal være en del af de faste rutiner før hver træning på vandet. Foto: Studio 64

Lars er 14 år, vejer 50 kg og måler 155 cm. Han træner sejlads to gange om ugen. Hans energibehov er cirka 10 MJ pr. dag.

Lars, 14 år

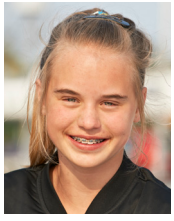
Kl.	Måltid/aktivitet	Fødevare	Væske
7.15	Morgenmad	1½ dl havregryn m/2 dl minimælk	1 glas vand
9.30	Mellemmåltid	1 appelsin + 1 gulerod	1 glas vand
12.15	Frokost	2 skiver rugbrød m/skrabet minarine, pålæg, tomat, peberfrugt	½ liter vand
15.00	Mellemmåltid	1 lille grovbolle m/pålæg + 1 banan	1 glas minimælk
17.30	Aftensmad	2 kartofler m/ 1-2 fiskefrikadeller og 150 g broccoli, majs og ærter	½ liter vand
18.00-20.00	Træning		½ liter vand
21.00	Mellemmåltid	1 pære	1 glas vand

Julian er 13 år vejer 48 kg og måler 161 cm. Han træner sejlads to gange om ugen og deltager i stævner. Hans energibehov er 11 MJ pr. dag.

Julian, 13 år

Kl.	Måltid/aktivitet	Fødevare	Væske
8.30	Morgenmad	2 dl rugfras m/minimælk + lidt rosiner	1 glas juice + ¼ liter vand
9.45	Mellemmåltid	1 banan	1 dl vand
10.00-15.30	Kapsejlads		1 dl vand hvert 20. min.
11.30	Mellemmåltid	1 frugtstang	
13.00	Frokost	1 groft pitabrød m/salat, æg, rejer og avocado samt 1 æble	
14.30	Mellemmåltid	1 stk. rugbrød m/pålæg	1 brikjuice
18.00	Aftensmad	200g kartofler, 1 hakkebøf m/brun sovs + 200g rodfrugter	½ liter vand
20.30	Mellemmåltid	50g nødder (peanuts, pistacie, mandler)	1 glas kakao

Linnea er 14 år vejer 39 kg og måler 139 cm. Hun træner windsurfing en gang om ugen og deltager i sommercamp. Hendes energibehov er 9 MJ pr. dag.



Linnea, 14 år.

Kl.	Måltid/aktivitet	Fødevare	Væske
8.00	Morgenmad	1½ grovbolle, 1 skive mager ost, 1 tsk. marmelade, 1 skive kylling	1 glas skummetmælk + 1 glas juice
9.00-16.00	Sommercamp		1 dl vand hvert 20. min.
11.00	Mellemmåltid	1 skive rugbrød m/ leverpostej + agurk	
13.00	Frokost	Fuldkornspastasalat m/tun og grønt	
15.00	Mellemmåltid	1 grovbolle + 1 banan	
18.00	Aftensmad	100g brune ris m/ boller i karry + 200g salat	2 glas vand
20.30	Mellemmåltid	2 mandariner	1 glas vand

Vil klubben indføre en kostpolitik, er det helt afgørende at sikre solid forældreopbakning, før der træffes beslutninger. Uden forældre-engagement har ideen ingen chance. Foto: Studio 64