

Sjekkliste på restitusjonstiltak ved to treningsøkter pr. dag:

Frokost: Minimum 2 skiver brød eller en tallerken med korn. Unngå kaffe og te, bruke appelsin /eplejuice. Bør ha minimum 1 time mellom frokost og påfølgende treningsøkt

Før 1. treningsøkt: Sjekke utetemperatur og vær ift. riktige treningsklær. Evt. pakke sekk med ekstra klær/sko, liten matpakke, evt eget sportsdrikke, råmelkstabletter.

Under 1. treningsøkt: drikke min 0,7 L pr time, riktige treningsklær for varme / kuldebeskyttelse, ekstra kuldebeskyttelse for luftveiene hvis lavere enn -15 C, Avslutte med 10 min rolig trening hvis økt med høy intensitet.

Rett etter 1. treningsøkt: Skift til tørt tøy / evt ekstra tøy og unngå ekstrem varme eller kulde. Ta 2-3 råmelkstabletter første timen hvis tørre/såre slimhinner.. Drikke minimum 0,7 L første timen. Ta litt mat (brød og ost) eller "sports bar" hvis mer enn 1 time til lunch

Lunch: Rikelig og variert mat med mye karbohydrater, minimum en frukt. Bruk ekstra salt i maten hvis du er i høyden!! Bruk god tid på måltidet. Drikk 0,5-1 L, gjerne vann

Hvile: Ha minimum 4 timer ro og avslapping mellom de to øktene. Helst 1 time søvn. Bruk muskulær restitusjon/massasje. Unngå ytre stressfaktorer og forstyrrelser i disse timene. Dyrk trivselsaktiviteter.

Mellommåltid: Hvis mer enn 3 timer mellom lunch og 2. treningsøkt, ta 1-2 brødskeer med honning evt. kornblanding med syltetøy og litt drikke ca 1 time før 2.økt

Under 2. treningsøkt: Tenk på variasjon i belastningen av muskel-skjelettsystemet i.f.t. 1.økt. Drikk min 0,7 L pr time, helst litt "sterkere" sportsdrikk (>6% karbohydrater). Ellers rutiner som ved 1. økt med riktige treningsklær, ekstra kuldebeskyttelse for luftveiene hvis kald luft. Avslutt med 10 min rolig restitusjonstrening. Skift til tørt, varmt tøy umiddelbart etter trening

Restitusjon etter 2.treningsøkt: Ekstra påpasselig med nok drikke minimum 0,7 L første timen, evt 2-3 råmelkstabl. Litt mat med karbohydrater og proteiner hvis mer enn 30 min til middag. Ellers rutiner som etter 1.økt med massasje, varme-kalde bad, og annen muskulær avspenning, men unngå ekstrem varme og kulde.

Middag: Pasta/poteter/ris. Kjøtt/fisk/grønnsaker. Husk tilstrekkelig fettinntak. Rikelig drikke

Avkobling: Muskulær restitusjon. Trivselsaktiviteter, sosialisering, mental/fysisk avspenning,

Kveldsmåltid: Spis brød, kornblanding, og litt frukt og drikk ca 0,5 l gjerne melk. Mengden justeres etter mat/væskeinntak tidligere på dagen

Spesielle tiltak: Husk evt. kosttilskudd (ekstra C + E vitamin i høyden). Ta medikamenter som foreskrevet og følg evt andre medisinske tiltak. Saltvannskylning av nesen morgen og kveld i høyden. Obs inneklime med hensyn på luftfuktighet, luftrensing, støv o.s.v. Rydd og støvsug rommet minst 2.hver dag. Husk håndvask før alle fellesmåltid!!

Nattesøvn: Prøv å sovne før kl 23:00 og ha minimum 8 timers søvn på god madrass.

September -2001

Angående kosthold og bruk av kosttilskudd i alpinlandslagene

Jeg nevner først at Olympiatoppen har utgitt et informasjonshefte med kostanbefalinger til toppidrettsutøver som bør leses. Det er også tilbud om individuell kostveiledning med ernæringsfysiolog Kristine Helle på Toppidrettsentret. Ta kontakt med helseavdelingen på tlf 22025745 hvis du ikke har heftet eller trenger gjennomgang på kostrutiner.

Alle utøvere på landslagene skal ha fått tilsendt to viktige skriv som også må leses

- 1) Olympiatoppens holdning/retningslinjer om kosthold og bruk av kosttilskudd
- 2) Olympiatoppens retningslinjer for vurdering av risiko vedrørende bruk av kosttilskudd

Det viktige budskapet er at all bruk av kosttilskudd skal vurderes i samråd med laglege og det skal kun brukes anbefalte preparater som Olympiatoppen eller laglege har klarert. Ta kontakt hvis du er usikker på preparater som du ønsker å bruke.

Nedenfor er det gitt en anbefaling på bruk av kosttilskudd for å sikre at kroppen får de nødvendige næringsstoffene for en rask og effektiv restitusjon etter trening og for å forebygge sykdom under stressende og harde treningsperioder. Spesielt i perioder med dårlig kosthold i forbindelse med mye reising, perioder med redusert appetitt og vekttap, og ved hyppige infeksjonssykdommer er bør det vurderes å ta kosttilskudd. I tillegg er det viktig under lengre treningsopphold i høyden (>1600 m.o.h.) å få i seg litt ekstra C og E vitamin.

I god tid (2-3 uker) før treningsopphold i høyden bør man sjekke jernlagrene ved hjelp av en blodprøve som måler ferritin verdien. Hvis ferritin verdi er på under 25 mmol/l er det fare for å utvikle jernmangel og det bør tas jerntilskudd (50-100 mg /dag) i de neste 4-6 ukene. Men, dette bør skje i samråd med lege eller ernæringsfysiolog. Ferritin verdien bør sjekkes 2-4 ganger i året, spesielt hos jenter, men også hos gutter med tendens til lave jernlagre (d.v.s.ferritin verdi under 25 mmol/l).

Kosttilskudd er ment som et supplement til --og ikke en erstatning for-- et godt kosthold.

- 1) Et lavdosert multi-vitamin/mineral preparat 5-7 dager i uka (eks. Victel Elite, Kostpluss, Vitaplex)
- 2) 1-2 kapsler Omega 3 fettsyrer eller 2 spiseskjeer tran 5-7 dager i uka
- 3) C vitamin (500 mg pr dag) og E vitamin (200 mg pr dag) under høydetrening
- 4) Ekstra kalsium (400-600 mg pr dag) til jenter som får lite kalk (melkeprodukter) i kosten

Trener du to økter pr dag kan det anbefales å ta kosttilskuddet etter 1. økta. Hvis du blir uvel av fiskeolje kapslene bør du ta disse rett før du legger deg.

Det understrekes at enhver utøver må ta et selvstendig valg omkring bruk av kosttilskudd. Husk at du selv bærer ansvaret ved alt inntak av slike preparater.

Ola Rønsen
Landslagslege alpint