# Mat og drikke før, under og etter trening

For å få mest mulig utbytte av treningen, er det viktig med mat og drikke før og etter trening. I tillegg trenger kroppen tilførsel av væske underveis i treningen. Her er noen generelle råd som gjelder for de fleste:

## Før trening

Under fysisk aktivitet bruker kroppen karbohydrater og fett som energikilde. For å yte best mulig trenger kroppen et lite lager av karbohydrater i muskulatur og lever.

Et næringsrikt hovedmåltid 2-3 timer før trening og et mindre måltid 1 time før passer for de fleste. Måltidet bør være rikt på karbohydrater og inneholde noe protein. Fiber- og fettinnholdet bør være moderat for å unngå mageproblemer under treningen. Husk å tilføre kroppen væske, helst vann, før aktiviteten starter.

### Eksempel på mat to-tre timer før trening:

* Kornblanding med melk og frukt
* Havregrøt
* Grove brødskiver
* Knekkebrød

### Eksempel på mat en time før trening:

* Frukt, smoothie eller yoghurt.

## Underveis

Kroppen trenger tilførsel av væske, helst vann, under treningen. Drikk med jevne mellomrom gjennom hele økten. Tørste er ikke et godt mål på væskebalanse under trening. Kroppen har allerede tapt en betydelig mengde væske, før man merker at man er tørst. For de fleste er det nok med 0,5 - 1 liter per time, avhengig av intensitet og temperatur.

## Etter trening

Kroppen trenger næringsstoffer for å restituere seg etter trening. Et lite måltid, f.eks. frukt, som inneholder karbohydrater anbefales i løpet av en halv time etter trening. Det er i dette tidsrommet kroppen er mest mottakelig for næringsstoffer. Spis et balansert måltid innen to timer.

### Eksempel på mat innen 2 timer:

* Brød med proteinrikt pålegg (ost, skinke, egg, fiskepålegg)
* Kornblanding
* Knekkebrød
* Havregrøt
* Middag (bønner/linser, kjøtt, fisk + grønnsaker og ris/ pasta/ potet)

Spis regelmessig og ofte! Dette sikrer jevn tilførsel av energi!