

NORGE
Olympiatoppen



Hvordan hjelper vi utøvere med lav energitilgjengelighet

Heidi Holmlund
Klinisk ernæringsfysiolog
Heidi.holmlund@olympiatoppen.no
Tlf: 41900345

2

NORGE
Olympiatoppen

GLASSET!



3

NORGE
Olympiatoppen

GLASSET!



Hvor fullt er ditt glass?

4

Positiv energibalanse – MER MAT!

Hva skjer når det renner over?



- Følelsene kan renne over
- Mer bekymrede mattanker
- Veldig fysisk sliten
- Tjukkfølelse
- Mer trening
- Mer uro
- Mer energi på trening
- Overskudd til skole
- Sover bedre
- Mindre kald
- Bedre humør
- Mer sosial

5

NORGE
Olympiatoppen

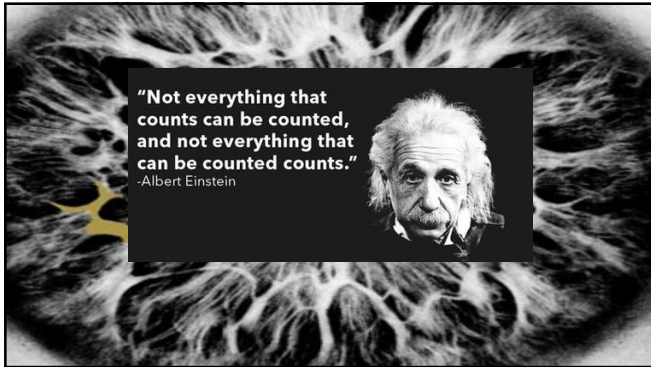
HVORDAN FYLLE GLASSET?



6



7



8

NORGE
Olympiatoppen

Ernærings pedagogikk

Vurdering av ernæringsstatus:

- Medisinsk historikk
- Objektive tester/kartlegging som DXA, blodmarkører, spørreskjema, kost- vektshistorikk, evt kosttilskudd


Identifisere årsak til lav energitilgjengelighet

- Trening
- Mat
- Vektkontroll
- Hverdagsstress (uro)

Kunnskap → Myteknusing

- Matkunnskap – Hva spiser du?
- Måltidsrytme – Når spiser du?
- Porsjonsstørrelser – Hvor mye til hvert måltid?
- Treningkunnskap – Når og hvor mye trener du?

Møt rigiditet med mot-rigiditet
Vitalitet, engasjement og empati



9

Å trene på å spise mer!

Trygge matvarer	Kanskje matvarer	Utrygge matvarer
<ul style="list-style-type: none"> • Knekkebrød • Skyr • Grønnsaker • Kylling • Avocado • Fisk • Philadelphia light • Kalkunpåløgg • Rett i koppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nøtter • Banan • Sjokolademelk • Havregryn • Kornblanding 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta • Brød • Potet • Saus • Sportsdrikk • Kaker • Brus • Is • Sjokolade

MAT_TRENINGSPROGRAM:

- Øke en og en matvare over i trygg liste
- Øke mengden av mat på trygg liste
- Trene på å spise usunne matvarer

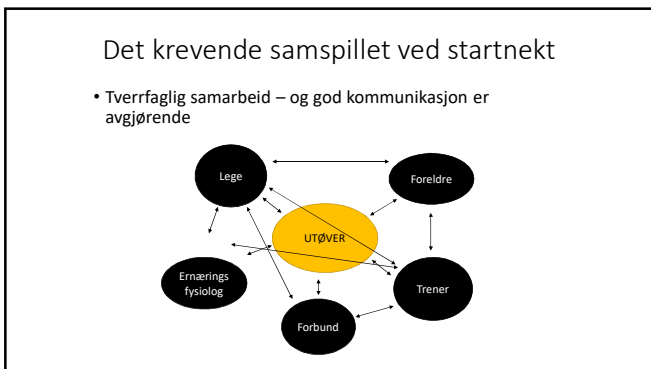
10

NORGE
Olympiatoppen

NÅR slår vi i bordet?




11



12



13

