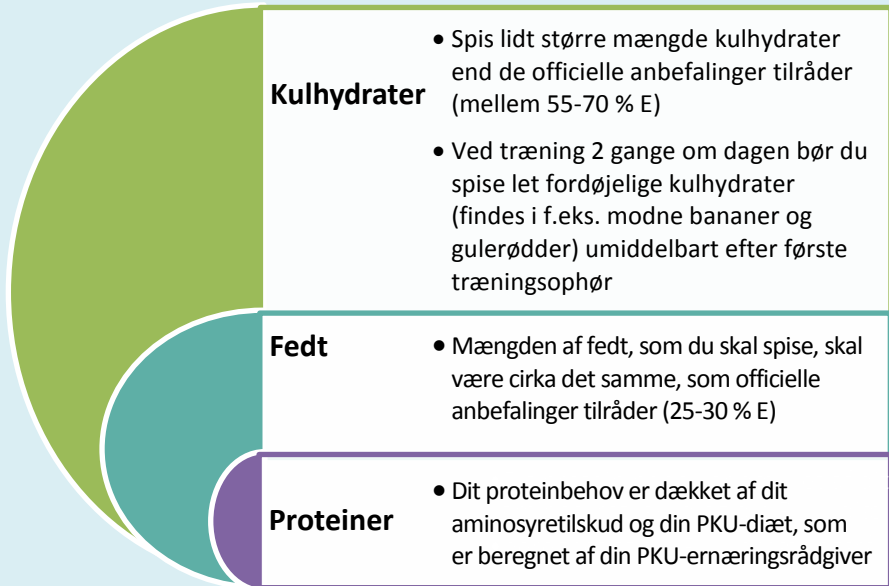


# Til dig med PKU – Kort om idrætsernæring



## Fysisk aktivitet og ernæring

For dig, som har PKU og dyrker idræt, er det lige så vigtigt at spise en varieret, sund mad og vælge de rigtige madvarer, som det er for andre motionister. Det er nemlig bevist, at idrætsudøveren, som spiser en tilrettelagt "sportsmad", kan præstere 2 - 10 % mere end en udøver, der spiser ikke-tilrettelagt mad - selv med samme træningsniveau. Som PKU-idrætsudøver er det vigtigt, at du spiser:



**Vitamin- og mineral- behov i PKU**  
diæten dækkes, som regel, 100 % ved dit aminosyretilskud, og du har ikke behov for et ekstra tilskud af vitaminer eller mineraler ud over officielle anbefalinger, når du dyrker idræt.

Vær opmærksom på jern- og kalcium niveauet i dit blod, som kan være en mulig årsag til udviklingen af træthed, hvis niveauet er alt for lavt.

### Kosttilskud og sportsprodukter

Hvis du træner regelmæssigt på moderat niveau, f.eks. du løber 5-10 km eller spiller fodbold 2-3 gang om ugen – behøver du ikke at indtage kosttilskud eller sportsprodukter, hvad angår træningsudbytte eller helbred.

Hvis du er elite sportsudøver, kan du få kosttilskud og sportsprodukter, men efter individuel vejledning og kontrol.

## Tidspunktet for spise og drikke

Udover en tilstrækkelig mængde og høj kvalitet af mad, er tidspunktet for madindtag meget vigtigt i forhold til at gøre en træning optimal og kroppen klar til den næste træning.

For at undgå dehydrering og overophedning af kroppen samt for at optimere den fysiske præstationsevne, er det endvidere vigtigt, at du drikker rimeligt med væske før, under og efter træning/konkurrence

### Før træning/ konkurrence

- Spis et større måltid med mange kulhydrater 1½ - 3 timer før træning
- Drik 0,25 – 0,5 L 1 - 1½ time inden træning

### Under træning/ konkurrence

- Under længerevarende idrætsgrene er det hensigtsmæssigt at indtage kulhydrater under træningen/konkurrencen, f.eks. i form af kulhydratrig væske
- Drik hyppigt, men i små mængder, dvs. 150 – 200 ml væske hver 10 – 20 min
- Drik maksimum 1,2 – 1,5 L væske pr. time
- Drik en lunken (ikke iskold) væske
- Under idrætsgrene med længerevarende træning er det en fordel at indtage en kombination af ca. 1 L vand, 1 tsk salt og 1 spsk sukker, for at reducere træthedsfølelsen og undgå en forstyrrelse i kroppens saltbalance

### Efter træning/ konkurrence

- Spis et lille måltid med mange kulhydrater (f. eks. 1-2 bananer) og dine aminosyretilskud så hurtigt efter træning som muligt
- Spis et hovedmåltid ca. 1 time efter træningsophør
- Spis gerne flere gange om dagen (6-8 små måltider pr. dag)
- Drik nok til at få reetableret væskebalancen (du bør indtage ca. 1½ gang den tabte væske – du kan beregne dit svedtab ved at veje dig før og efter træning)

### Morgenmad

Det er vigtigt, at du ikke springer din morgenmad over, da morgenmaden sørger for, at kroppen får nok energi, vitaminer og mineraler til formiddagens aktiviteter, særligt hvis du træner om morgenen. Det kan være god ide til at variere mellem forskellige morgenmadstyper.

Her kan du finde nogle forslag til sund og varieret morgenmad (pas på antallet af dine lister):

- Havregryn eller LP - cornflakes sammen med enten LP-mælk, rismælk eller LP-yogurt
- LP- brød eller LP-boller sammen med marmelade, honning, pålægschokolade
- Frisk frugt, rosiner, nødder
- Te, kaffe, juice, saftvand, vand

### Frokost/aftensmad

Idrætsudøverne kan bytte om på måltiderne og spise varme retter midt på dagen og kolde retter om aften, da de fleste kommer sent hjem om aften fra træning og ikke har tid til at tilberede varme retter. Nogle forslag til frokost og aftensmad (pas på antallet af dine lister):

- LP- brød med forskellige pålæg (leverpostej, pølser, skinke, avocado, osv.)
- Salat med forskellige grøntsager – tomat, agurk, peber, gulerod, rødbede
- Frugtsalat – jordbær, blåbær, æbler, pære, vindruer, mango, ananas
- LP-lasagne med råkostsalat som tilbehør
- LP-pizza med forskelligt pizzafyld (reven gulerod, ananas i tern, løg i tynde skiver, oliven, skinke, cocktailpølser)
- LP-ris med forskellige grøntsager f.eks. squash, porre, asparges

## Kostplan

### Før træning

Ca. 3 timer før træningsstart bør du spise et stort måltid og evt. en lille snack 1-1½ time før træningen. Det er ikke god idé at træne med en tung fornemmelse i maven, ligesom du heller ikke skal gå sulten til træning.

Nogle forslag til "Før træningsmad":

- LP-Flakes med LP-mælk
- LP- brød med forskellige pålæg - leverpostej, pølser, skinke, avocado

### Efter træning

Husk at indtage et måltid, der er rigt på kulhydrater sammen med dit aminosyretilskud så hurtigt efter træning som muligt.

Nogle forslag til "Efter træningsmad":

- LP-chokomælk
- Forskellige frugter (bananer, rosiner, gulerødder og osv.)
- Aminosyretilskud

Har du brug for at vide mere om, læs: **Til dig med PKU – Værd at vide om idrætsernæring**

Udarbejdet af diætisterne i  
Center for PKU  
Rigshospitalet  
Blegdamsvej 9, 2100 København Ø  
Tlf.nr.: 29204844

Sidst opdateret okt 2010