



Fodbold

2022-11-21 10:53 CET

Spiser herrelandsholdet havregrød til morgenmad?

Hvad lander på herrelandsholdets tallerkener, når de forbereder sig til VM i Qatar? Rugbrød, havregrød eller frugt? Det giver landsholdets ernæringsfysiolog, Cecilie Refsgaard, her svaret på.

I morgen står herrelandsholdet klar i rød-hvide farver til deres første VM-kamp i Qatar. Men hvordan forbereder man sig egentlig til verdens største fodboldturnering? Det har ernæringsfysiologen Cecilie Refsgaard svaret på. Hun har nemlig givet landsholdet vejledning og udarbejdet strategier inden

for væske og ernæring frem mod årets VM i Qatar.

- Det er meget forskelligt, hvad spillerne spiser. Men vores kokke sørger altid for, at der er et stort udbud af grøntsager, både grove og fine, samt sunde fedtstoffer, kulhydrat og protein. Lidt groft stillet op vil de, afhængigt af dagens gøremål, spise en halv tallerken kulhydrat, en kvart tallerken protein, en kvart tallerken med grønt, samt lidt fedtstof hertil for eksempel pesto, hummus eller dressing, fortæller Cecilie Refsgaard.

Havregrød er altid fast inventar på menuen

Når herrelandsholdet sætter sig til bords, er der med andre ord mange forskellige råvarer på tallerkenen. Det gælder også fuldkornsprodukter, der er høje på kulhydrater, som er essentielle for spillerne.

Men da fuldkornsprodukter er høje på fibre, er mæthedsgraden også høj. Og det er ikke altid lige godt, da spillerne skal indtage en del kalorier for at matche deres kalorieforbrug, og derfor helst ikke må blive for mætte, før alle kalorierne er indtaget. Nogle fuldkornsklassikere er dog alligevel fast inventar på menuen.

- Der er desværre ikke rugbrød med i Qatar, men til gengæld er havregrøden fast inventar på morgenmadsbuffeten. Det gælder faktisk, uanset hvor de spiller, fortæller Cecilie Refsgaard.

Kulhydrater bliver ofte neglejeret

En af de allervigtigste kilder til energi er kulhydrater, som i lagret form kan omsættes direkte til energi under muskelarbejde. Cecilie Refsgaard oplever dog ofte en forkert antagelse omkring kilder til kulhydrat, herunder viden om fibre, hvilket kan skyldes meget anderledes madkulturer i de lande, som mange spillere bor i, herunder særligt England.

- I England er madkulturen meget anderledes end i Danmark. Her har nogle af spillerne ytret, at de for eksempel har fået at vide, at frugt er usundt, fordi det har et højt indhold af sukker, og at det dermed sætter sig direkte på maven. Men sådan hænger det heldigvis ikke sammen. Det har jeg talt med spillerne om, og heldigvis er de meget åbne og nysgerrige, så jeg forsøger at få aflivet nogle myter og skabe en mindre sort-hvid tankegang om mad, samtidig med,

at de rette næringsstoffer indtages på rette tid for optimal præstation.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødearestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36