

## Hvordan stå løpet under langvarig skogbranninnsats?



Kristin Lundanes Jonvik, Dr. i idrettsernæring, Klinisk ernæringsfysiolog

## Agenda

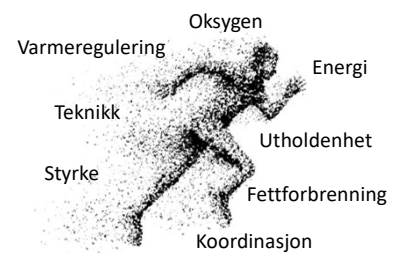
- Fysiske utfordringer
- Fysisk form og helse
- Ernæring og væske
- Faresignaler
- Hvordan stå løpet



## Fysiske utfordringer



## Trening...



## Helseundersøkelse



## Kosthold for brannmenn

- Hverdagskost
  - Riktig mat
  - Måltidsrytme
  - Matvarevalg
- Prestasjonsernæring
  - Mat – og drikkerutiner rundt skift
- Kosttilskudd



Spis variert!



Viktigste matvaregrupper

3 \* B !!!



Bæring



Byggesteiner



Beskyttelse

Bæring



Byggesteiner



Beskyttelse



Spis strukturert!



## Prestasjonsernæring



**FØR**  
Fylle/toppe  
glykogenlagre, sikre  
væskebalanse

**UNDER**  
Begrense tapping av  
glykogenlagre og  
begrense væsketap

**ETTER**  
Refylle glykogenlagre og  
erstatte væsketap

SUNN IDRETT

## FØR

- 2-4 t før: hovedmåltid med **karbohydrat + protein**, f.eks
  - Brødskeer med **ost, egg, fisk- eller kjøttpålegg + melk/juice**
  - Kornblanding med **melk/yoghurt + frukt/juice**
  - Havregrøt med **melk + frukt/juice**
  - Varmrett med **pasta, ris eller potet og kjøtt/fisk + salat/grønnsaker/frukt/juice**
- **Drakk for å sikre væskebalanse**
  - Minst 5 dL siste 2 timer før!
  - I varmen: bruk tynn sportsdrikk for salter
- 1 time før: Spis eller drikk noe lett hvis litt sulten
  - **Frukt, yoghurt, smoothie, brødskeer, bar etc.**



## UNDER

Væskeinntak:

- Etter individuelt behov og temperatur
- Min. 0,5 L per time (>1 L når det er ekstremt varmt!)

Inntak av salter:

- Etter individuelt behov og temperatur
- Svak sportsdrikk når det er ekstremt varmt!

Inntak av **karbohydrat**: 30-60 g/t som er av høy intensitet

- Eks: 0,5 L sportsdrikk, banan, energibar, energigel



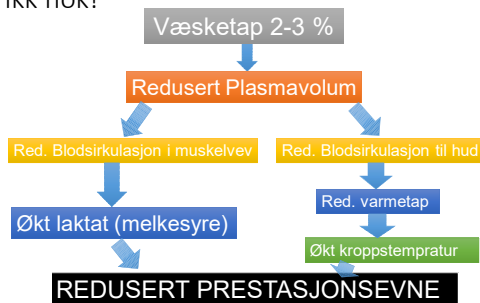
## ETTER

**R \* 3 !!!**

1. **Rehydrere** - Min. 1 L første timen
2. **Remodulere** - **Protein + Karbohydrat**
3. **Restituere** - Hvile!



Drakk nok!



Faresignaler?

- Tap av fokus
- Svimmelhet
- Hodepine
- Kvalme
- Synsforstyrrelser
- Heteslag



- Unngå >2-3% vekttap
- Sjekk urinfarge og hyppighet
- Drikk før du blir tørst
- Drikk ofte

## Rehydrering

- Innta minst 1 L med tynn sportsdrikk og vann første timen etter
- Deretter ca. 0,7 L pr time for hver intensive time du har gjennomført
- Innen 3 timer etter bør du ha inntatt 150% av væsketapet du hadde for å komme i væskebalanse
- Salt gjerne maten litt ekstra til lunsj/middag slik at du beholder mer av den væsken du drikker



## Hvordan stå løpet

- Spis ofte nok
- Prioriter karbohydrater
- Drikk nok
- Test ut individuell respons



## Struktur – lag din egen matbag!

- **Drikke**
  - VANN, sportsdrikk
  - Juice, smoothie, melk
- **Matpakker**
  - Brødskiver/rundstykker/baguetter med variert pålegg
  - Middagsrester, pastasalat, wraps
- **Frukt og grønt**
  - Hel/oppskåret frukt, fruktsalat
  - Tørket frukt som rosiner, aprikos etc.
  - Grønnsaker, f.eks. knaskerøtter, cherrytomater
- **Yoghurt, kesam, skyr** med og uten korn
- **Ferdiggrøter**
- **Nøtteblanding**
- **Müslibar, energibar, restitusjonsbar**



## Spørsmål?

