



SVENSKA
TENNISFÖRBUNDET

IDROTTS- NUTRITION

Bränslet för din utveckling

INLEDNING

VAD ÄR IDROTTSNUTRITION?

Att vara tennisspelare handlar inte bara om teknik, taktik och fysik – din kropp behöver också rätt bränsle för att orka prestera, återhämta sig och utvecklas.

Precis som du planerar ditt spel på banan behöver du ha en plan för vad, när och hur du äter och dricker.

Rätt energi och vätska vid rätt tidpunkt kan vara skillnaden mellan att orka hela vägen, hålla fokus i avgörande lägen och återhämta dig snabbare – eller att tappa ork och skärpa när det gäller som mest. Din kosthållning är därför inte något vid sidan av, utan en viktig del av din tränings- och tävlingsplan.

VARFÖR IDROTTSNUTRITION ÄR VIKTIGT

Med bra rutiner för mat och vätska kan du:

- Bygga upp energi inför träning och match
- Hålla koncentration och ork under långa pass
- Minska risken för kramp, skador och trötthet
- Återhämta dig snabbare så att du kan prestera igen

Idrottsnutrition handlar inte om dieter eller förbud – utan om att ge kroppen det den behöver, när den behöver det.



**Du tränar din kropp
varje dag – ge den
bränslet som hjälper
den att svara**

ENKEL GUIDE I FEM PUNKTER

1. GRUNDER I IDROTTSNUTRITION

Ät mat som ger långvarig energi:

- Fullkorn (t.ex. havregryn, ris, pasta)
- Magra proteinkällor (t.ex. kyckling, ägg, yoghurt)
- Fukt och grönsaker i flera färger
- Nyttiga fetter (t.ex. nötter, avokado, olivolja)

Vid längre matcher eller träningspass:

- Sikta på 30–60 g kolhydrater per timme (t.ex. banan, sportdryck, energibar) för att hålla energin uppe.

2. VÄTSKA – DIN VIKTIGASTE RESURS

Tennis spelas ofta i värme och utan fast sluttid – därför är vätskebalansen avgörande. Redan liten vätskeförlust kan försämra fokus, reaktionsförmåga och precision.

Grundprinciper:

- Drink var 15–20:e minut: 1–2,5 dl vatten eller sportdryck.
- Vid pass över 60 minuter: använd sportdryck för snabb energi och elektrolyter (salt och mineraler).
- Det hjälper till att minska risken för kramp och utmattning.

3. NÄR SKA JAG ÄTA OCH DRICKA?

Före träning eller match

- 3–4 timmar innan: En hel måltid med kolhydrater, protein och lite fett (t.ex. pasta + kyckling + grönsaker).
- 15–60 minuter innan: Ett lätt mellanmål, t.ex. banan, smörgås eller yoghurt.

Under träning eller match

- Följ vätskeplanen.
- Fyll på med sportdryck, frukt eller bar vid längre pass.

Efter träning eller match

- Inom 30 minuter: Kolhydrater + protein (t.ex. banan + mjölk/yoghurt).
- Inom 2 timmar: En hel måltid med kolhydrater, protein och fett.

4. VÄTSKEBEHOV – FÖRE OCH EFTER AKTIVITET

Tidpunkt	Rekommendation
2–3 timmar före	ca 5 dl vatten
15–30 min före	ca 2,5 dl vatten
Efter träning/match	5–7 dl vatten per kilo viktförlust

Lär dig känna igen uttorkning

Redan 2 % vätskeförlust försämrar prestation märkbart.

Kolla färgen på urinen:

- Ljusgul: Bra vätskebalans
- Gul: Lätt uttorkad – bör fylla på med vätska
- Mörk/brun: Uttorkad – drick direkt!

5. ÅTERHÄMTNING – FYLL PÅ RÄTT

Fokus	Vad	Syfte
Återfylla	Kolhydrater	Återställa energinivåer
Återuppbygga	Protein	Reparera och bygga muskler
Återfukta	Vatten	Återställa vätskebalansen
Ladda om	Vila	Ge kroppen återhämtning och balans



**Återhämtning börjar
direkt efter match
– inte dagen efter**

CHECKLISTA

FÖRE TRÄNING ELLER MATCH

- Har jag ätit en bra måltid 3–4 timmar innan?
- Har jag druckit tillräckligt innan start?

UNDER AKTIVITET

- Följer jag min vätskeplan?
- Har jag energi kvar under sista setet?

EFTER AKTIVITET

- Äter jag något inom 30 minuter efter passet?
- Dricker jag vatten tills urinen är ljusgul igen?

I VARDAGEN

- Äter jag regelbundet, frukost varje dag?
- Har jag en bra balans mellan mat, sömn och återhämtning?

AVSLUTNINGSVIS

Idrottsnutrition är inte något extra – det är en del av din tennis. När du äter och dricker med tanke på prestation och återhämtning ger du kroppen chansen att svara på din träning. Små val varje dag gör stor skillnad över tid.

