

Detta är endast ett smakprov bestående av utvalda sidor (ej i nummerordning) ur *"Kost för Golf"*.

Om författaren

Stefan Hylén är föreläsare inom kost och idrottsprestation med specialinriktning på golf. Sedan 2007 driver han det egna företaget Golfkost och har anlitats för föreläsningar av golfklubbar, distriktsförbund och golfgymsnasier. Han har anordnat utbildningsdagar, coachat elitgolfare inom Nordea tour, landslag och collegegolf och även medverkat i tidningen Svensk Golf. Till vardags arbetar han sedan 15 år tillbaka som gymnasielärare i Idrott och Hälsa och fick redan under idrottsläroutbildningens kurser i kost och näringslära ett starkt intresse för sambandet mellan kost och idrottsliga prestationer. Eftersom han alltid varit en flitig golfare med lågt handicap blev han särskilt nyfiken på hur golfscoren påverkas av det vi äter och dricker på golfbanan. Detta ledde till vidare utbildning inom kost och näringslära och sedan har det bara fortsatt i den riktningen. Som utbildad pedagog inom områdena kost, hälsa och träningslära har han utvecklat sin förmåga att på ett enkelt och lättöverskådligt sätt förmedla kopplingen mellan golf, fysisk träningsstatus och idrottsnutrition, den moderna vetenskapen om kostens inverkan på idrottsprestationen.

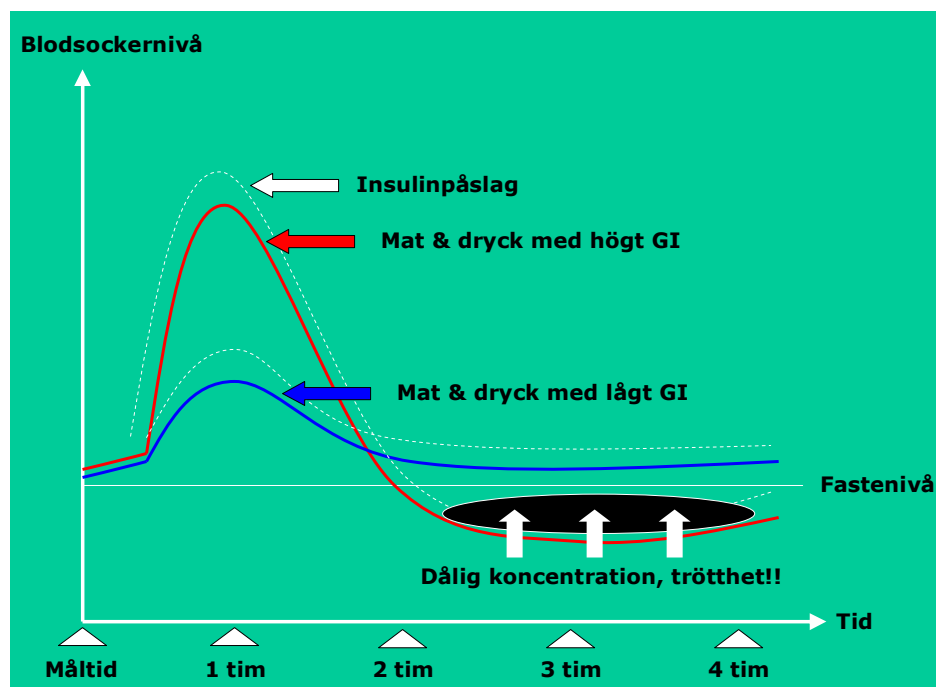
Stefan Hylén är huvudansvarig för Örkelljunga Utbildningscentrums lokala golfgymsnasium i samarbete med Woodlands golfanläggning.



Livsmedel med högt GI är exempelvis druvsocker, vitt bröd, corn flakes, pommes frites, läsk och godis. Livsmedel med lågt GI är bland annat fruktos (fruktsocker), pasta, mörkt bröd, nötter, äpple och banan. En mer komplett GI-lista för olika livsmedel hittar du på Golfkosts hemsida www.golfkost.se

När man äter något bryts kolhydrater ner till glukos i blodet vilket leder till att blodsockret höjs. När detta inträffar frigörs samtidigt insulin, ett hormon som sänker blodsockret igen genom att transportera glukosen i blodet till musklerna där det lagras som energidepåer.

Äter man något med högt GI ger det en snabb och kraftig blodsockerhöjning men den blir också väldigt kortvarig. Ju högre GI något har, ju högre blir nämligen också insulinpåslaget som leder till en ännu snabbare sänkning av blodsockret igen (figur). Vid låg blodsockernivå blir man trött, hängig, irriterad och får dålig koncentrationsförmåga vilket är förödande för en golfspelare.

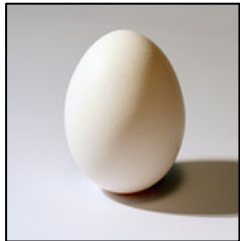


Blodsockersvackan kräver tyvärr att man återigen får i sig något med högt GI för att höja blodsockret, vilket ännu en gång frigör en massa insulin som trycker ner blodsockret igen, mer och mer för varje gång. Så är berg-och-dalbanan igång som en negativ spiral och detta ska man till varje pris undvika på golfbanan.

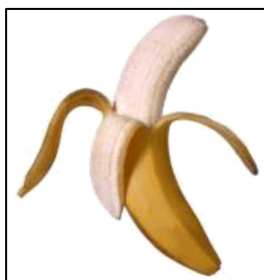
Vilka vitaminer och mineral är extra viktiga för golfare?

För golfare kan vissa vitaminer och mineraler vara bra att tänka lite extra på eftersom bristsymptomen lätt kan påverka spelet i negativ riktning. Det kan röra sig om koncentrationssvårigheter, trötthet, störd muskelfunktion och problem med känsel och balans.

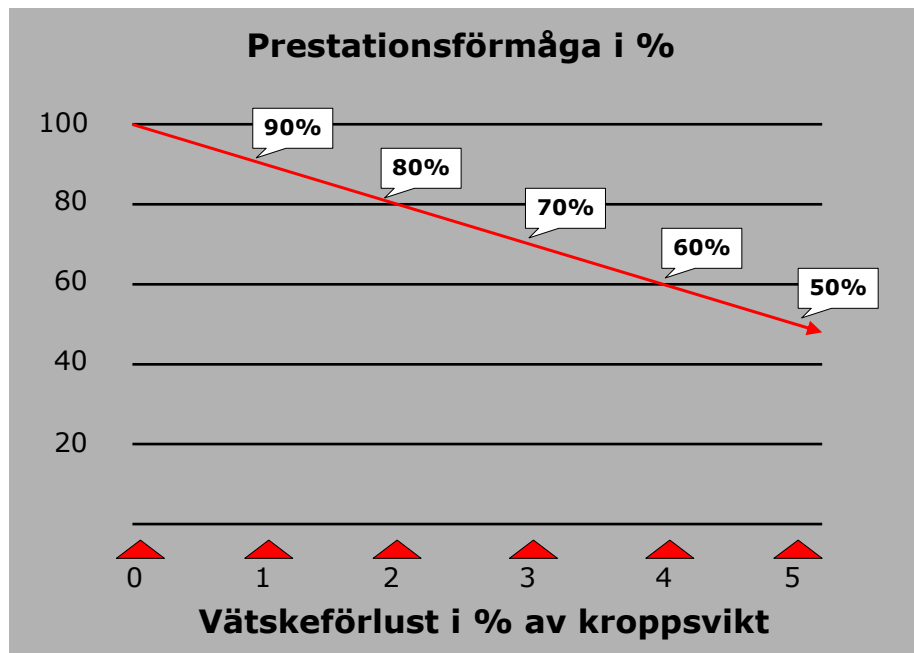
Vitamin B12 brist kan förutom trötthet ge problem med känseln och balansen, två viktiga faktorer i golfsvingen och framförallt i puttrörelsen. Dagsbehovet finns t ex i 1,5 ägg. Vitamin B12 finns också i mjölk, kött och fisk men inte i grönsaker så veganer (äter inte grönsaker eller fisk) bör vara uppmärksamma på eventuella bristsymptom.



Kalium är ett mycket viktigt mineral för golfare eftersom det styr vätskebalansen i kroppen och brist ger rubbad vätskebalans (exakt hur rubbad vätskebalans påverkar golfscoren ska vi titta närmare på i nästa kapitel). Kalium finns bland annat i potatis, bönor, mjölk och bananer. Dagsbehovet finns i 4 bananer. Tänk på att kraftig överdosering av kalium är farligt och i värsta fall kan leda till hjärtstillestånd. Kaliumtabletter finns att köpa men läs doseringsanvisningarna noga. Bananer är den överlägset bästa källan till kalium!



Exakt hur mycket sämre golf spelar du då om du får vätskebrist? Redan vid en vätskeförlust på 1% av din kroppsvikt (t ex 7 dl om du väger 70 kg) har du förlorat 10% av din prestationsförmåga (se diagram). Vid en vätskeförlust på 2% har du förlorat ungefär 20% och så fortsätter det ju större vätskeförlusten blir. 10% kanske inte låter så mycket men 10% av en parrunda på 72 slag är 7,2 slag och kan ofta innebära skillnaden mellan att vinna en tävling och bli delad 31-a.....



Det ska i sammanhanget nämnas att det även har genomförts studier på proffsgolfare med vätskeförlust och att resultaten pekade på att de presterade något bättre än vad diagrammet ovan visar. Resultaten visade att spelarna tappade ca 4% i prestation vid en vätskeförlust på drygt 2% av kroppsvikten (se diagram nästa sida). Några siffror för hur mycket prestationen försämrades vid vätskeförluster på 1%, 3%, 4% osv. återgavs dock inte i resultaten utan här kan vi bara anta hur ett eventuellt samband ser ut (se de blåfärgade pilarna i diagrammet på nästa sida). Vilka studier som har mer eller mindre rätt siffror i dessa sammanhang är mycket svårt att säga.

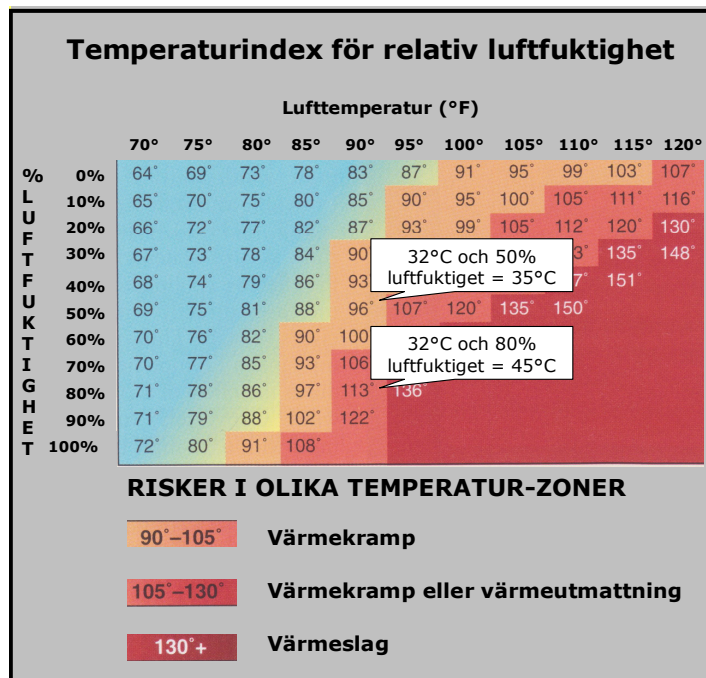
Exakt hur stor del av den försämrade prestationen som verkligen kan hänföras direkt till själva vätskeförlusten är omöjligt att mäta i en sport som golf. Vid mer fysiskt krävande sporter som exempelvis löpning är sambandet mellan vätskeförlust och försämrad prestation betydligt tydligare. Att resultaten från

Oftast dricker man tyvärr inte mer än hälften av vad man behöver eftersom man helt enkelt inte känner sig törstig nog.

Ett enkelt sätt att kontrollera om du har vätskebrist är att titta om urinen är guldfärgad. Är den det har du vätskebrist. Den gula färgen beror på att urinen inte är tillräckligt utspädd och är en säker indikering på att du har druckit för lite. Ett annat sätt är att väga dig före och efter rundan. Normalt sett ska man väga lika mycket före som efter, ibland något mer om man ätit under rundan. Om du väger mindre efter rundan beror det ofta på vätskebrist. 1 kg viktning motsvarar 1 liter vätskeförlust.

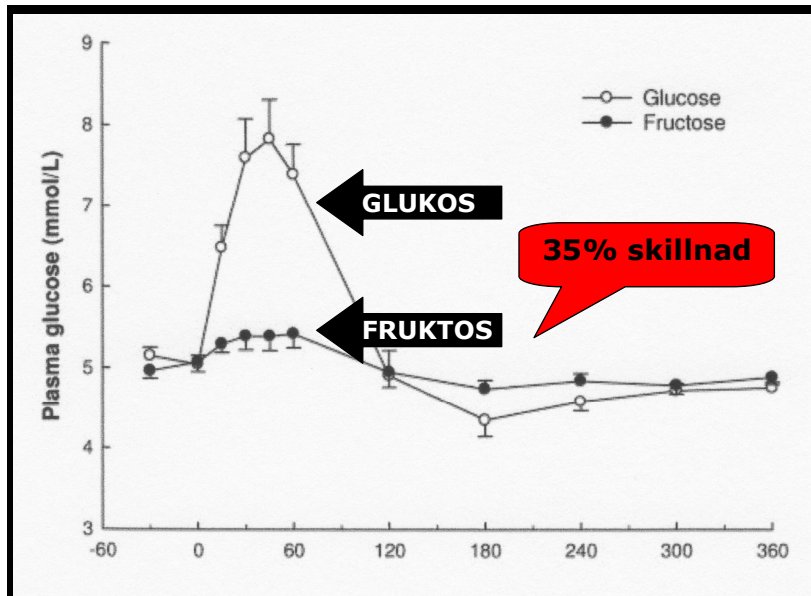
Andra faktorer som påverkar vätskeförlusten

Ytterligare en faktor som påverkar vätskeförlusten är relativ luftfuktighet (andelen vattenånga i förhållande till det maximala vid en viss lufttemperatur). Vid 100% luftfuktighet är luften helt mättad av vattenånga och då kan svett inte avdunsta från huden, vilket annars skulle ha kylt vår kropp. Kroppen fortsätter alltså att svettas men utan att kylas ner och därför ökar vätskeförlusten.



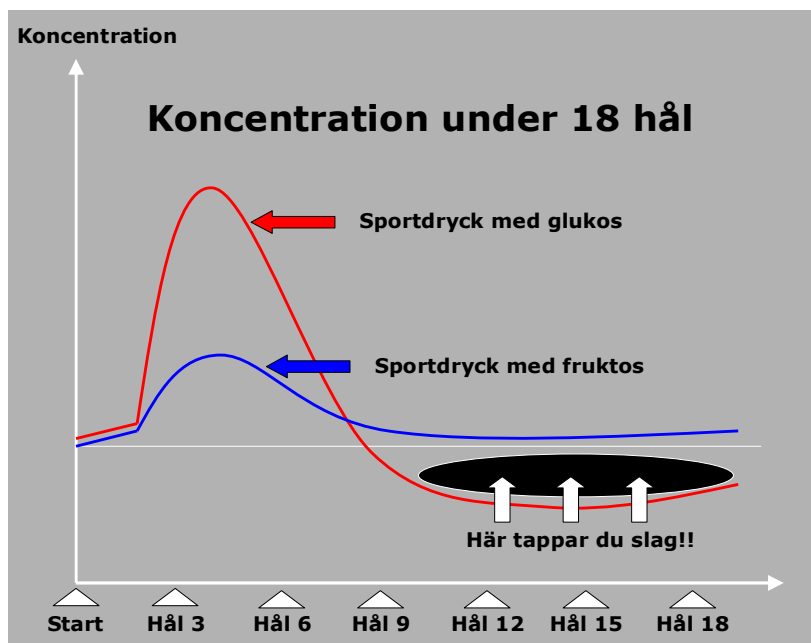
Figuren visar temperaturindex för relativ luftfuktighet. Indexet illustrerar hur den upplevda lufttemperaturen ökar i takt med den relativa luftfuktigheten, något som är viktigt att tänka på då man spelar golf i länder som har en högre extrem

ska en sportdryck för golf innehålla fruktos istället för glukos. Fruktos har nämligen ett mycket lägre GI-värde (27) jämfört med glukos (141). Som diagrammet visar ger fruktos en betydligt jämnare blodsockerkurva än glukos. Skillnaden är ca 35%.



Källa: Mechanisms for the effect of fructose

Resultatet på golfbanan (diagrammet nedan) blir att du håller din ork och koncentrationsförmåga mer konstant under längre tid och du slipper svackor med dåligt spel. Satsa alltså på en sportdryck med fruktos men följ doseringsanvisningarna. Överdoserings av fruktos kan ibland ge magbesvär.



I sammanhanget ska det även nämnas att det på senare tid börjat dyka upp

Det finns även en rad sportdrycker på marknaden som påstås passa för golf. Vissa är bra medan andra inte passar särskilt bra på golfbanan. Många har i stort sett samma ingredienser som sportdrycken vi blandar själva. Fördelen är att det är enkelt och bekvämt, nackdelen är att det kan bli ganska dyrt. Det viktiga om du ska köpa en sportdryck för golf är att GI-värdet är lågt så att du får en jämn blodsockerkurva under golfrundan. Därför bör kolhydraterna i sportdrycken bestå av maltodextrin och fruktos (alternativt en kemiskt framtagen sort med samma egenskaper, t ex palatinos). Sportdrycker med glukos och sackaros anser vi vara mindre lämpliga på golfbanan eftersom glukos ger en ojämn blodsockerkurva. Sportdryck med lågt GI-värde är exempelvis Slow Carbs eller Biosteel (båda är pulver som blandas med vatten) som är populärt på PGA-touren. Fördelen jämför med sportdrycken vi blandar själv är att den förutom fruktos, maltodextrin och natrium även innehåller kalium.



Om man bara ser till nyttan av att få i sig elektrolyter (sportdryck innehåller ju även energi) är brustabletter som exempelvis Nuun, Golf Active eller Resorb alldeles utmärkta och billiga att stoppa i vattenflaskan. Priset för ett rör ligger från ca 30 – 90 kr. Många PGA-tourspelare använder sig av detta. Golf Active skiljer sig eftersom det nya naturliga sötningsmedlet Stevia används istället för traditionella konstgjorda sötningsmedel. Så ur just den aspekten är Golf Active ett bättre alternativ.

