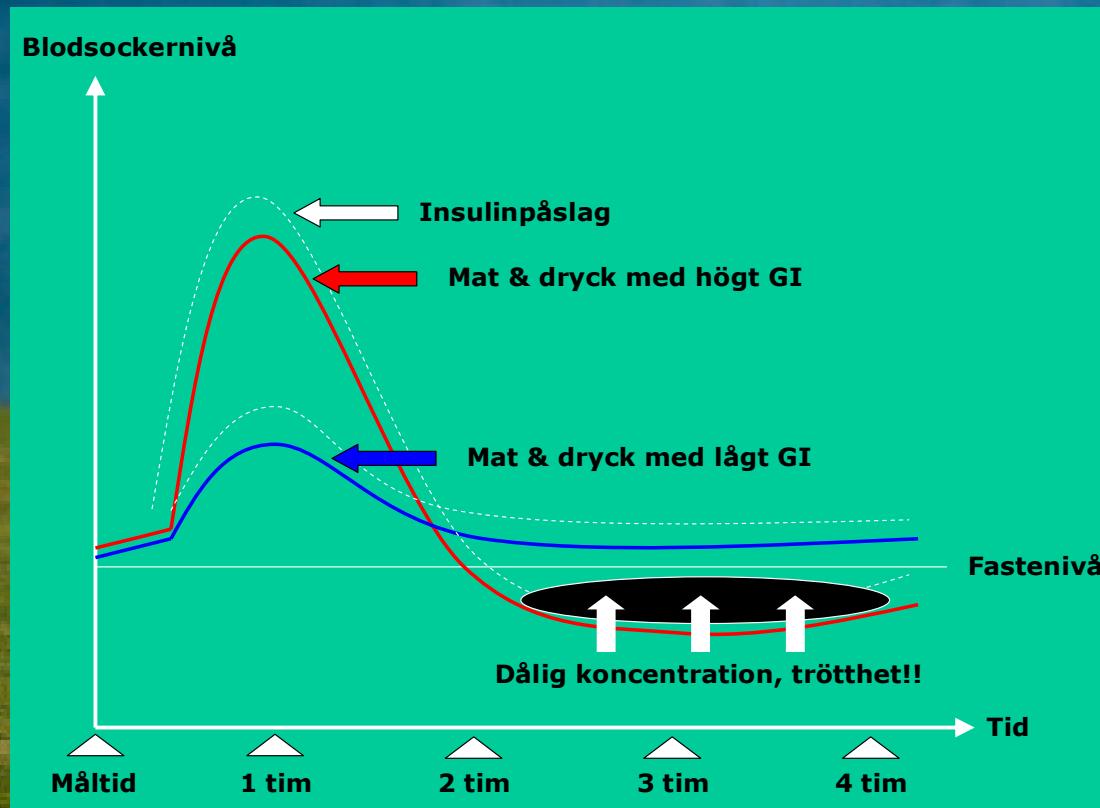


GI

- Högt GI ger snabb, kortvarig blodsockerhöjning
- Lågt GI ger långsam, varaktig blodsockerhöjning



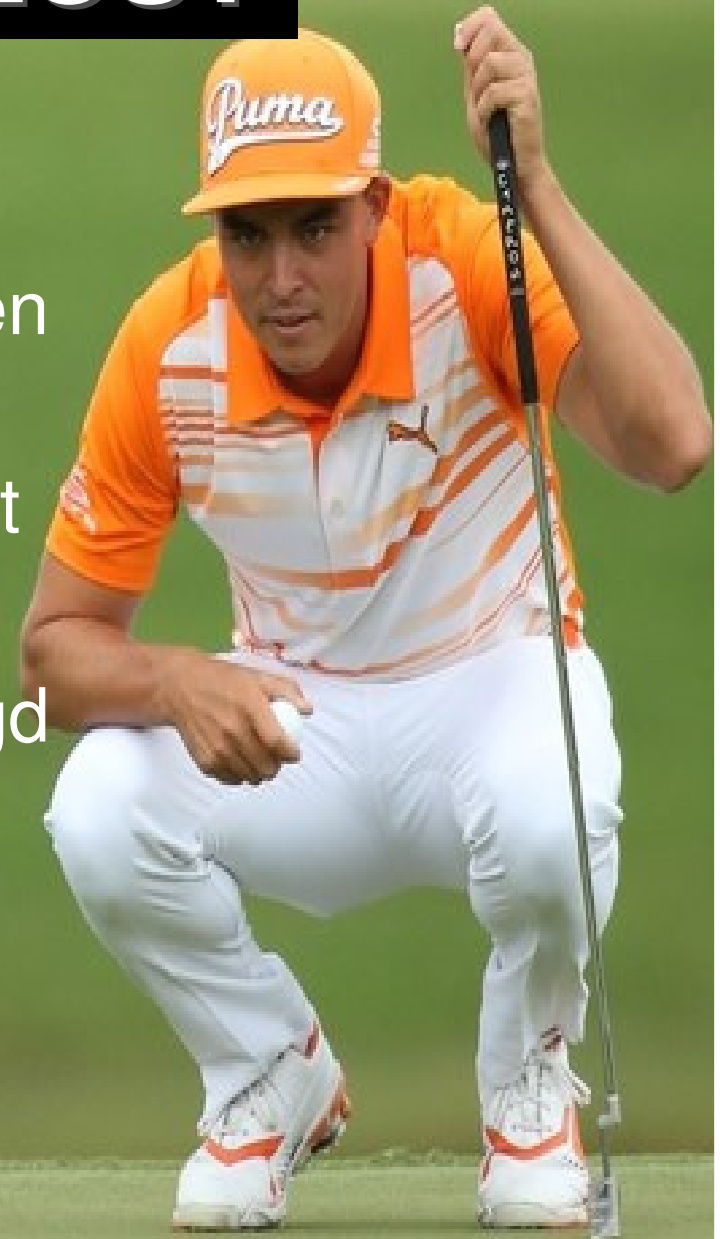
Vitaminer & Mineraler

- Vilka vitaminer och mineraler är extra viktiga att tänka på för golfare?
- Brist på vissa kan ge koncentrationssvårigheter, energilöshet, trötthet, störd muskelfunktion samt problem med känsel och balans



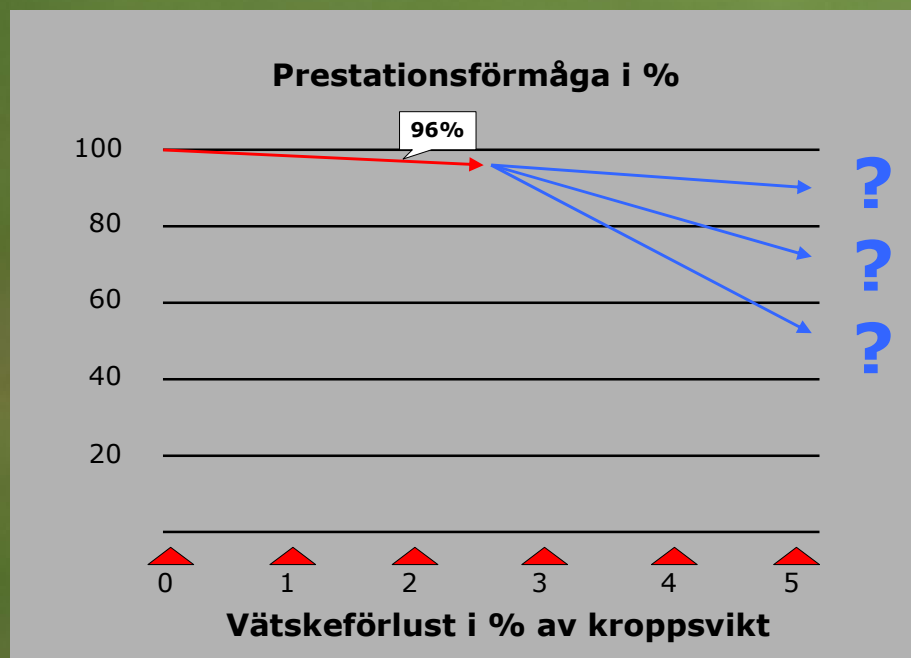
VÄTSKEFÖRLUST

- Golf kräver att blod pumpas ut till musklerna och levererar syre
- Vätskeförlust minskar blod-volymen och gör den trögflytande
- Hjärtat måste slå fler gånger för att pumpa runt rätt mängd blod
- Pulsen ökar, kroppen blir ansträngd



VÄTSKEFÖRLUST

- Studier på proffsgolfare har kommit fram till andra resultat



Slutsatsen är likadan:
Vätskeförlust försämrar prestationen!



ENERGIDRYCKER

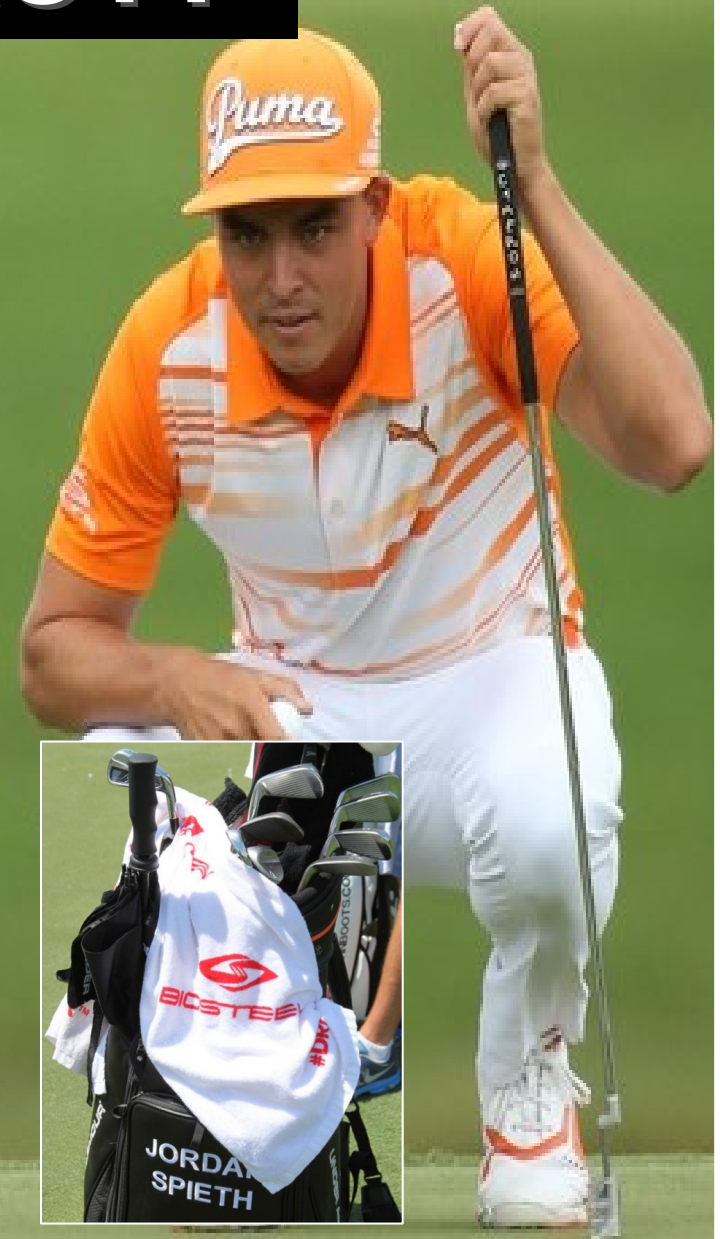
“The golfers were broken up into groups (energy drink, water, and diet soda) and put through four stations: pitch, wedge, putt, chip. The golfers performed each station three times: once for initial performance, once after fatigue had set in, and once after their respective drink was consumed. The golfers drinking energy drink showed higher relative change in performance”

Inte så konstigt att energidryck ger snabb (men kortvarig!) “kick” om de var utmattade innan de drack. Men kom ihåg att golf är lågintensivt och leder inte till utmattning!



GOLFTILLSKOTT

- Biosteel (pulver + vatten)
- Elektrolyter
- Sötningssmedel stevia (90%), sukralos (10%)
- Säljes på internet
- Används av Spieth, Rose mfl



ca 8-12 kr per liter



MÅLTIDSORDNING

- Att dela upp ett mellanmål i flera mindre på golfbanan ("smååta") ger en rad fördelar:
- Jämn blodsockerkurva
- Bättre koncentration
- Energiomsättningen ökar (ca 10%)



ÅTERHÄMTNINGSMÅL EFTER GOLFFYS



- Om du tränar 60-90 min är musklernas energiförråd (glykogen) tömt och behöver fyllas på
- Viktigt att börja träningen med påfyllda energiförråd och snabbt fylla på efteråt. Annars bryter kroppen ner musklerna för att få energi
- Att återställa energiförråden helt tar 1-2 dygn

KOST FÖR GOLF



- Hur mycket och hur ofta ska man äta på golfbanan?
- Individuellt, beror på ålder, kön, vikt och träningsstatus
- Vissa personer behöver mer. Är du hungrig så ät!
- "Normalgolffaren" behöver ca 30 g kolhydrat / timme
- Inga problem att äta under tiden man spelar golf

FRÅGOR?

Hmm?

