MAT FÖR LIVET · FREDAG 13 NOVEMBER

Maxa din energi!

Så optimerar du ork och träning med glutenfri kost – för hela familjen!

Vasiliki Karagianni

Leg. Specialistdietist, Nutritionist MSc.
Sekreterare Dietisternas Riksförbund

Instagram @youreasy_fitness
LinkedIn Vasiliki Karagianni

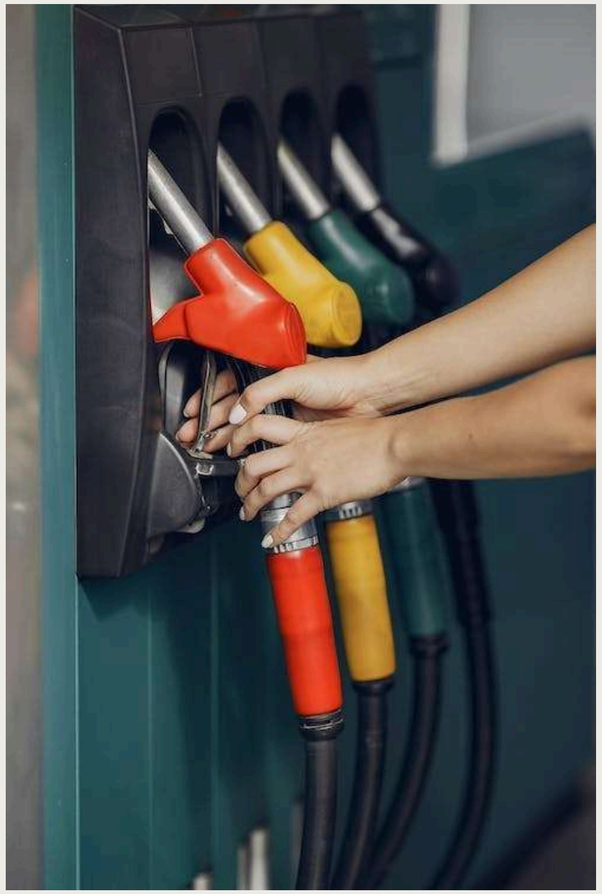


Räck upp handen om du …

1. … blir trött och seg på eftermiddagen
2. … du eller ditt barn tränar minst 2 gånger i veckan
3. … har stått i en (idrotts)kiosk utan något glutenfritt
4. … vill ha mer ork i vardagen



Kroppen är som en bil



Bränsle = kolhydrater
Potatis, ris, glutenfri havre, quinoa, frukt

Motorns delar = protein
Fisk, ägg, kyckling, bönor, mjölk, kvarg

Smörjolja = bra fett
Rapsolja, nötter, frön, avokado, fet fisk

Tändstift = vitaminer & mineraler
Järn, B12, folat, kalcium, D-vitamin

Kylarvätska = vatten
Drick före, under och efter träning



Varför kan glutenfritt göra oss tröttare?

1 av 4

har bristande följsamhet – ofta utan att själv veta om det

Mindre fiber, mer socker

Svenska tonåringar med celiaki jämfört med jämnåriga

Järn · B12 · folat

Gluten som smyger in skadar tarmen --> sämre upptag--> brist & trötthet



@youreasy_fitness | Källa: Riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki, bilaga till Nationellt vårdprogram, 2025

Varför kan glutenfritt göra oss tröttare?

1 av 4

har bristande följsamhet – ofta utan att själv veta om det

Mindre fiber, mer socker

Svenska tonåringar med celiaki jämfört med jämnåriga

Järn · B12 · folat

Gluten som smyger in skadar tarmen --> sämre upptag--> brist & trötthet



- **Med en strikt glutenfri kost läker tarmen.**
- **Dietiststöd förbättrar både näringsintag och följsamhet.**

@youreasy_fitness | Källa: Riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki, bilaga till Nationellt vårdprogram, 2025

Quiz: Vilken frukost ger längst ork?

A Glutenfritt ljust bröd med sylt och ett glas juice



B Glutenfri havregrynsgröt med bär, kvarg och nötter



C Energidryck och en glutenfri muffins







Quiz: Vilken frukost ger längst ork?

Rätt svar: B!

Fullkorn + fiber + protein = jämnare blodsocker och längre mättnad.









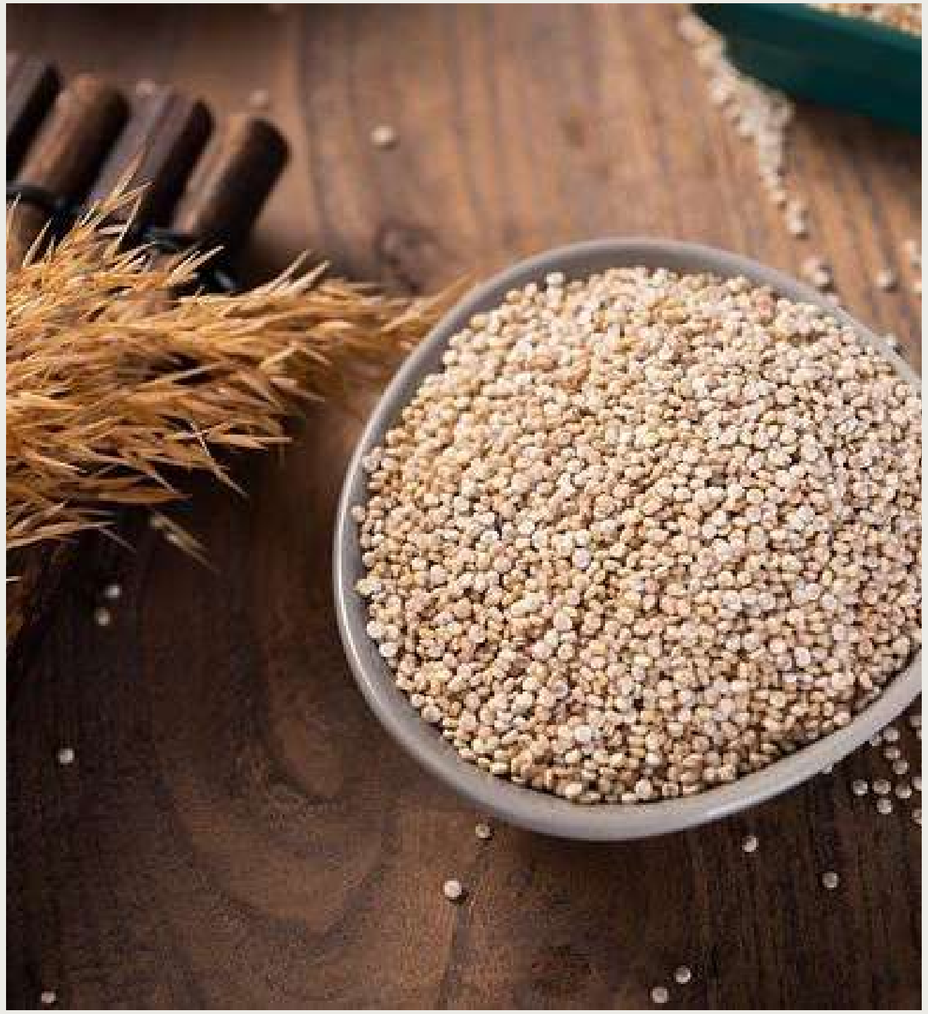
Fullkorn finns – även glutenfritt

Glutenfri havre **Bovete** **Quinoa** **Hirs** **Teff**

Fullkornsris **Vildris** **Popcorn** **Majs** **Durra**

Mål: 25–35 g fiber per dag – samma råd som för alla.

Välj varianter märkta **”Glutenfri”** – naturligt glutenfria sädesslag kan förorenas med vete, råg och korn.



@youreasy_fitness | Källa: Livsmedelsverket; Riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki 2025

Järn – energins hjälte



Bra källor

Kött, fisk och skaldjur, ägg, linser och bönor, pumpakärnor, teff, gröna blad



Supertrick

Kombinera med C-vitamin: paprika, apelsin, kiwi, broccoli.
Te och kaffe kan vänta en stund efter maten.

Trött länge?

Kontakta vården för blodprov. Ta inte järntillskott på eget bevåg – tillskott ges vid konstaterad brist.



Tanka rätt runt träningen

2–3 tim före

En riktig måltid

Kyckling, ris och grönsaker – eller glutenfri pasta med köttfärssås



30–60 min före

Litet mellanmål

Banan, naturell yoghurt, keso med fullkornsknäcke, kvarg med bär



Under

Vatten först

Hård träning över ca 1 timme: lite extra kolhydrater, t.ex. sportdryck



Inom 1–2 tim efter

Återhämtning

Protein + kolhydrater – se nästa bild!



@youreasy_fitness | Källa: Thomas m.fl., ACSM/AND/DC position statement 2016

Återhämtning: protein + kolhydrater



- ✓ **Tonfisksallad med majs och grönsaker**
- ✓ **Ugnsomelett med keso och broccoli**
- ✓ **Kvarg/grekisk yoghurt med päron, glutenfri havregryn & valnötter**
- ✓ **Ägg och kikärtssallad**

Satsa på ca 25–40 g protein per måltid.

Glutendetektiven: ja eller nej?

Proteinbar

Ingredienser: mjölkprotein, sötningsmedel, kakao, **VETE**crisp, rapsolja …

NEJ – vete



Glutendetektiven: ja eller nej?

Proteinbar

Ingredienser: mjölkprotein, sötningsmedel, kakao, **VETE**crisp, rapsolja …

NEJ – vete

Havrebar (ej märkt glutenfri)

Ingredienser: **HAVRE**flingor 60 %, honung, rapsolja, russin

NEJ – välj glutenfri



Matchdag & cup – packa smart

Kylväskan
Glutenfria mackor/wraps, frukt, yoghurt, ost – och vatten

Mejla i förväg
Berätta om glutenfri kost för arrangören, skicka intyg

Prata med tränaren
Om fika, kiosk och lagmiddagar – ingen ska stå utanför

Se upp för
Korv med vanligt bröd, bullar, pasta i samma kokvatten

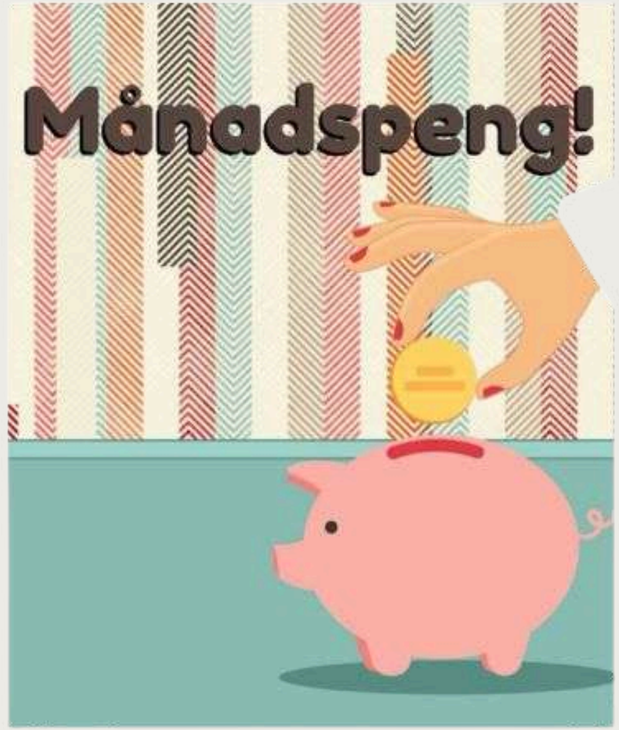




Tonåren: Swish-effekten







Tre saker att ta med hem

1. **Strikt glutenfri näringsrik kost är grunden för ork – tarmen behöver läka för att ta upp näringen**

2. **Fullkorn, protein, folat, järn, vitamin B12 – välj ”Glutenfri” märkt havre och sädesslag**

3. **Träna regelbundet, lämpligt sammansatt kost tar dig vidare! – preppa, packa, fråga!**

Din energiutmaning:
Välj EN sak denna vecka

1

Fullkornsfrukost

Glutenfri havre, bovete eller teff till frukost tre dagar



2

Träningsväskan

Packa ett glutenfritt mellanmål till varje träning



3

Järnmiddagen

En järnrik middag med C-vitamin – t.ex. linsgryta med paprika



Tack!

Vill du ha fler glutenfria energitips, recept och nyheter?

Instagram: @youreasy_fitness

LinkedIn: Vasiliki Karagianni

E-post: youreasyfitness@outlook.com

Skanna och följ mig!