Kost & Prestation? Av Johan Plate

När man pratar om kost och prestation är det ofta underförstått att det främst är kroppen som ska profitera på det faktum att husse eller matte har en schysst diet. Mer sällan funderar vi på hur maten påverkar hjärnan, tankar, känslor och därmed allmäntillståndet. På senare tid har det dock publicerats några böcker som försöker reda ut detta under temat ”mat för hjärnan”. Problemet är att ansatsen stannat just där. Och eftersom hjärnan är ganska enkelspårig när det gäller kostval, får den kolhydrater och syre så är den ganska nöjd, så blir det ganska platt. Jag efterlyser en mer ingående diskussion och dialog om hur maten påverkar knopp & kropp och på det sättet även prestationer inom idrotten. När jag jobbar med idrottare slås jag ofta av den asketiska hållningen till mat. Oavsett vilken kosttrend man just nu bekänner sig till, så är det många krav när det gäller förhållandet till mat. Det är mycket mäta, väga, räkna kilojoule och att hålla sig till en specialdiet. Det känns ofta att matintaget är något nödvändigt ont som mer sällan kopplas till det som förstärker goda tillstånd och goda känslor och därmed prestationer.

Det kan fort bli präktigt och krävande. Kostkunniga är ofta pålästa och följer forskningsfronten men med det kommer också en hållning som i vissa fall t o m avskräcker istället för att bjuda in till fortsatt arbete. Jag har varit på många kostföreläsningar där ambitionen varit vällovlig men där jag gått hem med känslan av att jag är ganska usel på att följa upp det här med kosten och att hoppet om bättring är litet. Detta kan säkert förklaras av att jag är medelålders med en kropp stadd i någon form av förstadium till förruttnelse, men det kan också bero på att kost är förknippat med många måsten.

Mat är roligt! Det bör vara lustfyllt. Bara att kalla det ”kost” gör det omgående osexigt! Det ska vara roligt att handla mat. Det ska vara roligt att laga mat. Det ska vara roligt att äta mat, och det ska vara ett tillfälle att utvecklas såväl socialt som kroppsligt

Jag glömmer aldrig Jimmy Connors i sin glans dagar. Den gamla amerikanske tennisfantomen som i varje sidbyte på en stekhet centrecourt dök huvudstupa ned i kylboxen för att fiska upp en iskall Coca-Cola som han svepte utan att blinka. Den kostkunnige upprördes och undrade varför han hade så lite kunskap att han inte förstod att detta inte var bra för kroppen. Sportdryck ska drickas i små doser, helst vara kroppstemperad och innehålla lagom mängd socker och salt. Kall Coca-Cola uppfyller inte dessa krav… Men alla som druckit ”kroppstemperarat saltvatten” vet att det inte blir så mänga klunkar druckna. Det är helt enkelt inte gott. Rent fysiologiskt gjorde han fel men ur ett annat perspektiv gjorde han helt rätt. Eller? Han kanske skulle ha vunnit ännu fler matcher om han drack ”rätt”. Eller inte?

När jag reser utomlands, (läs; södra Europa) upplever jag att det är mycket viktigare med mat. Man prioriterar måltiderna, är noga med råvarorna, sitter länge, äter länge och snackar både i och omkring maten. Och jag tror att det goda tillståndet smittar av sig på prestationen. Oklart exakt hur dock..

Jag efterlyser en debatt som även skulle kunna attrahera idrottsakademin att forska inom området. Hur påverkar kosten *egentligen* prestationen? Att som ett elitserielag direkt efter match, enligt skolboken, fylla på depåerna med hjälp av matlådor tagna ur värmeskåp fortfarande sittande i omklädningsrummet innan man sätter sig i spelarbussen för färd hemåt i natten – bidrar det till prestationen eller inte…? Kanske skulle en god, lite exklusivare måltid, i häftig miljö och med tända ljus vara ännu bättre?! Kan någon ta reda på detta?