

# Mat och näring

Det många tänker på i en överlevnadssituation är mat eller rättare sagt bristen på mat. Redan efter några timmar utan mat börjar det kännas av att man är hungrig. Hungern är en positiv signal på att magen fungerar.

## Scoutsnacks

Växter kan mycket väl ersätta den mat vi är vana vid att äta. Det är ändå ett gott råd att ta för vana att alltid packa ner mat och vatten för ett par dagar extra.

## Exempel på nödproviant:

- Russin och annan torkad frukt,
- Buljongtärningar
- Torkat kött eller korv
- Choklad
- Nötter
- Nudlar
- Pulversoppa
- Kex



## Recept på Scoutsnacks:

*Blanda krossad choklad, russin och nötter i en burk. Praktiskt att gott att ha i fickan för både väntande och oväntade situationer.*

## Enkel näringslära

För att kunna arbeta behöver kroppen energi (kolhydrater och fett). Man kan jämföra det med en bil som kan stå utan bensin – men vill man använda den måste man tillföra bränsle. Kroppen behöver även proteiner och mineraler för att fungera i ett längre perspektiv.

## Vad en kalori?

En kalori är den mängd energi som det går åt att värma upp ett gram vatten från 14,5 till 15,5 grader.

Förkortningen för kalori är kcal.

Normalt behöver en man c: a 2.700 kcal och en kvinna 2.300 kcal per dygn.

## Kolhydrater

Kroppen har lätt för att använda energi som finns i kolhydrater. Förrådet finns i musklerna och levern. Levern omvandlar kolhydraterna till glukos som hjärnan använder som bränsle. Kolhydrater kan lagras i ungefär ett dygn så vi måste hela tiden fylla på förrådet. Ett absolut minsta behov för att fettförbränningen ska fungera är 500 kcal. Om kroppen inte får tillgång till kolhydrater börjar musklerna i kroppen förbrännas. Detta är livshotande. Kolhydrater finner du i växter. Om vi förenklar det hela så är ett gram kolhydrat 4 kcal.

### Exempel på hur mycket du förbränner:

- Ligga och sova: 70 kcal/h
- Sitta 90 kcal/h
- Tända en eld 135 kcal/h
- Lätt vandring utan packning: 240 kcal/h
- Hugga ved 360 kcal/h
- Simma 500 kcal/h
- Lätt vandring med lätt packning 545 kcal/h

### Fett

Fett finns i fisk, kött, ägg och mejeriprodukter. Ett gram fett ger hela 9 kcal och har därmed det högsta energiinnehållet. Vad är det då som gör att vi ska koncentrera oss på att tillföra kolhydrater – är det inte enklare att äta feta saker? Riktigt så enkel är inte näringsläran. För hjärnan duger inte fett som energi, den behöver kolhydrater. Det krävs både kolhydrater och vatten för att tillgodogöra oss fettets värdefulla energi- och värmereserv. Kroppen kan lagerhålla fett i längre tid och i större mängd än vad man kan med kolhydrater. Normalt har vi en fettreserv på c: a 10 – 15 kg.