
Se till att prioritera sömnen för fordonsförarna.

Har du bara en omgång torra kläder – ta på dessa när du ska sova. Om du vet att du kommer att bli blöt eller svettig – ta på de blöta kläderna igen och spara de torra.

Vila

Sömnbrist försämrar kroppsfunktionerna och minskar tanke- och reaktionsförmågan samt den psykiska motståndskraften. Sömnbrist ökar också mottagligheten för sjukdomar.

Det kan vara svårt att få vila och sova under fältförhållanden. Se därför till att utnyttja de tillfällen som ges. Även en kort vila på 15-20 minuter är värdefull.

Ät, drick och ta på dig torra kläder innan du lägger dig för att vila. Du sover bättre om du är torr och mätt. Dessutom behöver kroppen ett par timmar på sig för att tillgodogöra sig kost och vätska. Ta av kängor, stridsutrustning och uniform om läget tillåter.

Mat och dryck

För att du ska klara hårda strapatser krävs att du äter regelbundet. Ju sämre tränad du är desto mer beroende är du av födan.

Strävan är att du ska få färdiglagad mat och dryck från en kokgrupp någon eller några gånger per dygn. Under strid och förflyttningar kan det dock vara svårt att få fram färdiglagad mat. Vissa förband, t ex jägarförband, måste i stor utsträckning förlita sig på konserver och frystorkad mat som medförs eller finns nedgrävda i upplag.

Du måste också vara beredd på att

- frukosten måste ätas mycket tidigt
 - du själv får laga din mat under dagen
 - middagen kan komma väldigt sent
 - ibland uteblir maten helt
-
-



© Foto: Bjarne Svensson, FBB

*Ibland måste du förlita dig på naturens tillgångar.
Läs mer i Handbok Överlevnad*



Enmanskök



Jägarkök

”Normalbehovet” för en fysiskt aktiv soldat som vistas utomhus i kallt klimat är ca 16 800 kJ/dygn. *Jägarmåltider* och *stridsmåltider* för enskild tillagning innehåller ca 17 000-20 000 kJ/dygn.

Det måste finnas tillgång till kolhydrater om fettförbränningen ska fungera. Hjärnan och nervsystemet kan enbart använda kolhydrater som bränsle. Brist på blodsocker ökar risken för dåliga beslut.

Under strid och marsch kan en eller flera måltider ersättas av s k stridsmåltid. Denna måltid består av en konserverad huvudrätt, bröd och pulverdryck eller liknande. Varm måltiden i kokkärlet så smakar den bättre, magen mår bra och dessutom slipper kroppen ödsla energi på att själv ”värma upp” den mat du just ätit. Varm mat är speciellt viktigt när du själv är frusen.

Komplettera med ytterligare vätska mellan måltiderna.

 <p>Frukost 2 dl varm dryck 4 skivor mjukt bröd 2 förpackn margarin 4 skivor ost 3 dl havregrynsgröt 3 dl saftsoppa</p>	 <p>Lunch 3 dl köttgryta m rotsaker 4 kokta potatisar (280 g) 4 dl saft 1 skiva hårt bröd 2 skivor mjukt bröd 1 förpackn margarin</p>	 <p>Middag 175 g stekt falukorv 4 dl kokt pasta 4 dl saft 2 msk ketchup 2 skivor mjukt bröd 1 skiva hårt bröd 1 förpackn margarin</p>	 <p>Kvällsmål 2 dl choklad 4 skivor mjukt bröd 2 förpackn margarin 30 g mjukost 1 skiva leverpastej</p>
--	---	---	--

Exempel på hur mycket mat – 16 800 kJ (4 000 kcal) – och dryck innebär i volym och mängder. Dessutom tillkommer 1,5-5 liter vätska/dygn beroende på bl a aktivitet och klimat



Stridsportion 16 330 kJ (3 900 kcal)



Jägarportion 21 300 kJ (5 100 kcal)

Strids- och jägarportioner kan ha olika innehåll beroende på vad som kan anskaffas. Din chef kan ibland bestämma att viss del av maten sparas som ”reservproviant”. Då får du enbart äta upp den på order eller om du skiljs från ditt förband.

Vätska

Under ansträngande fysisk aktivitet behöver kroppen ca 4-5 liter vätska per dygn. Även klimatförhållanden påverkar vätskebehovet.

*Exempel på lämplig dryck:
1 liter vatten, 25 gram socker,
1 gram salt. Lite citron eller apelsin
droppas i om det finns att tillgå.*

*Dryck med koffein, t ex kaffe, te och
Cola samt alkohol är urindrivande.*

*Du måste även dricka ordentligt un-
der kall väderlek – även om du inte är
törstig eller upplever att du inte svet-
tas.*

*Tänk på att vatten i vattenledningar
under krig lätt kan förorenas på grund
av att avloppsvatten blandas med
dricksvatten. Koka vattnet om du är
osäker.*

Förlorar man vätska motsvarande 2 % eller mer av sin kropps-
vikt i vätska, minskas prestationsförmågan med ca 20 %.
Koncentrationsförmågan och precisionen försämras. Du träf-
far sämre med ditt vaper och du fattar sämre beslut. Försök att
starta aktiviteter med fyllda vätskedepåer. Drick regelbundet,
helst var 20:e minut. Kroppen kan ta upp 4 dl vatten var 20:e
minut. Drick även efter ansträngande fysisk aktivitet så att inte
vätskebalansen rubbas.

När du svettas förlorar du inte bara vatten utan också salter. Har
du svettats kraftigt och länge måste du kompensera detta
genom att dricka ordentligt.

Tecken på att vätskebalansen i kroppen håller på att rubbas är

- törst
- mörkfärgad urin
- huvudvärk
- trötthet
- långsamt arbetssätt
- pulsökning vid vila
- illamående
- ingen aptit
- obehagskänslor
- kramp
- torra läppar och nagelband

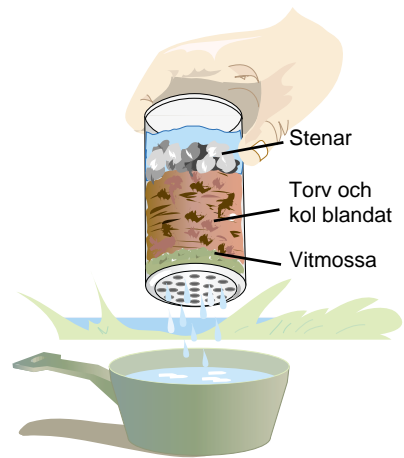
Tillför du socker (kolhydrater) till vätska bör koncentrationen
inte överstiga 2,5 %. Är koncentrationen högre tar det längre
tid för kroppen att ta upp vätskan.

Om du själv måste skaffa vatten tänk på följande:

- Koka vattnet i 2 minuter eller rena vattnet med vattenre-
ningstabletter (Puritabs) – följ tillredningsanvisningarna
på förpackningarna.
- Undvik att ta vatten från bäckar som rinner genom bebyg-
gelse, nära industrier eller vid jordbruk, eftersom det kan
vara förorenat med kemikalier eller komma från avlopp.
- Ta inte vatten som finns i diken, fordonsspår eller i vatten-
pölar. Stillastående vatten och vatten vid vägar kan vara
förorenat.
- Undvik vatten som är missfärgat eller som smakar konstigt,
eftersom det kan vara otjänligt.

- Undvik ytvattnet i sjöar och vatten från grumliga, igenväxta sjöar eftersom det kan vara en gynnsam miljö för sjukdomsalstrande organismer.
- Undvik gamla brunnar – vattnet kan vara förorenat.
- Drink inte saltvatten – det kan torka ut kroppen. Bräckt vatten kan ge diarré.

Vatten från små tjärnar inne i myrmarker med gles blandskog av småtallar och småbjörkar är ofta användbart. Även om det är guldfärgat och har smak och svag lukt av humusämnen är det fullt drickbart efter rening.



Provisoriskt vattenreningsfilter – använd en burk och gör små hål i botten

Tänk på!

- Ät regelbundet – om möjligt var fjärde timme under vakenperioden för att behålla mättnadskänslan.
- Ät samtliga måltider som erbjuds. Det är direkt fel att hoppa över frukosten bara för att man är för trött. Du missar 1/3 av dagsintaget vilket gör att du kommer att känna dig ännu tröttare.
- Ät av allt som erbjuds vid en måltid – måltiden är komponerad för att täcka kroppens alla olika behov. Ät inte bara köttet eller korven – du behöver också de kolhydrater som finns i potatis, ris och pasta. Ät också det fett och margarin som tillhandahålls.
- Ät inte frusen eller kall mat utan att värma upp den. Du kan lätt bli magsjuk. Även kall dryck bör undvikas, framförallt under kall väderlek.
- Ät även om du inte är hungrig eller inte tycker om den mat som erbjuds – du vet aldrig när du får mat nästa gång.
- Spara lite mat, t ex bröd (med margarin), så du har ett mellanmål eller har något att äta om nästa måltid uteblir.
- Diska så fort du har ätit innan matrester torkar fast. Ett odiskat kokkärl kan lätt orsaka matförgiftning.
- Drink 1,5–5 liter vatten per dag, även om du inte känner dig törstig.
- Rena allt vatten genom kokning eller med vattenreningstabletter (Puritabs).
- Håll drycken varm – t ex genom att förvara vattenflaskan nära kroppen.
- Städa alltid efter dig – lämna aldrig några spår till fienden.

Att laga och äta mat tillsammans ger gemenskap som är viktig för ditt psykiska välbefinnande.