

# Spis dig til en bedre træning!

Det er i dag velkendt, at effekten af træning afhænger af, hvad man spiser. De rigtige kostvaner påvirker desuden restitutionstiden samt skadesrisikoen positivt. Mange professionelle sportsudøvere bruger i dag kosten til at forbedre deres præstationer og undgå skader.

## Kulhydrater

Det har i mange år heddet sig, at man skal spise mange kulhydrater, især inden træning. Og proteiner til at bygge musklerne op. Kvaliteten af kulhydraterne er dog meget vigtig – lyst brød, hvide pastaer, kakaomælk, sukker og saft er en medvirkende årsag til et ustabil blodsukker, insulinresistet, overvægt og inflammation i fx led. Så det er bedst at spise grove kornprodukter som rugbrød, fuldkornspasta, brune ris samt kartofler. Frugt og grønt indeholder også kulhydrater.

## Proteiner

Proteiner nedbrydes til ”byggesten”, som kaldes aminosyrer. Ud fra disse aminosyrer opbygger mennesket selv de proteiner, det skal bruge, hvilket kaldes proteinsyntesen. Nogen former for sport belaster musklerne meget fx styrketræning, kampsport og sprinttræning. Musklene arbejder tæt på deres maksimale styrke under denne type træning. Det betyder, at nogle af de proteiner, som musklerne består af, ødelægges og må udskiftes, mens andre må repareres. Det er derfor vigtigt, at indtage protein i forbindelse med styrkekrævende træning. Hvis man er interesseret i at øge mængden af muskelmasse kræver det, at mængden af de proteiner, som udgør muskulaturen, øges, hvorfor proteinsyntesen i en periode skal være større end proteinnedbrydningen. De fede fisk er en god kilde til proteiner, da de også indeholder de sunde fedtstoffer, der bl.a. dæmper inflammation i ledene.

## Fedt

De sunde fedtstoffer smører led og muskler, giver en god og stabil energi, mæthed, dæmper insulin og dermed en vægtstigning. Af sunde fedtstoffer anbefaler jeg koldpressede olier af god kvalitet. Oliven- og rapsolie er god til dressing, bagning og let stegning. Hørfrøolie bruges til en smoothie eller til at hælde på grøden. Man kan også bruge de dyrere blandingsolier som Udo's Choice eller Livets olie (købes i helsekost butikker). Olierne kan også indtages i lidt juice eller på en ske. Træner du en del, så prøv i en periode at indtage lidt mere olie – evt. to spsk om morgenen og gerne to spsk før træning, og se hvad det gør for dig.

## Mad før træning?

En smoothie er god at drikke før træning eller efter, da den forsyner kroppen med sunde fedtsyrer, proteiner og kulhydrater. Smoothien består af bær, olie og proteinpulver (kulhydrater, fedtsyrer og proteiner) se opskrift. Det er ikke klogt at spise for tæt på træningen, da du risikerer maveproblemer. Træner du om morgenen kan det være en god ide at drikke lidt juice med 1-2 spsk olie før du fx løber af sted eller drikke en smoothie med bær, olie og proteinpulver. Når du kommer hjem er det godt med æg og rugbrød, surmælksprodukt med muslie, grød med olie og frugt eller en smoothie mere. Træner du sidst på eftermiddagen, er det selvfølgelig vigtigt, at du har fået en god frokost med protein, fuldkorn og masser af grønt. En time før træning kan der drikkes en smoothie. Efter træning indtages så aftensmad med protein, fuldkorn og masser af grønt samt en dressing lavet på fx olivenolie. Mandler eller andre nødder evt. sammen med lidt frugt eller grønt kan også spises før eller efter træning – det er let at have med.

### **To små historier**

En af mine bekendte har netop løbet en maraton – hun ændrede ikke på sin kost, men indtog 2 spsk olivenolie i ugerne op til og 4 spsk den sidste uge. Hun havde et godt løb og kunne mærke den gode energi fra olien. Under løbet drak kun vand, da hun ikke følte nogen sult.

På vores efteruddannelse møder vi en nordmand, der løb langrend på rimeligt højt plan. I ugerne inden et løb trappede han langsomt op med de gode olier og 4 timer før et løb spiste han 8 æg. Han spiste aldrig under et løb, men drak vand. Olierne og proteinerne mættede ham rigtig godt og gav en god energi til det lange løb.

#### **Lav din egen sportsdrik med sunde kulhydrater, olier og proteiner**

½ banan (sørg evt. for at have halve frosne bananer i fryseren)

2 dl frossen eller frisk frugt fx jordbær, blåbær eller hindbær

1 dl yoghurt naturel, sojamælk eller rismælk

2 spsk hørfrøolie eller Livets olie

1 tsk vaniljepulver uden sukker

2 spsk valleproteinpulver (proteinpulver uden sukker – fra helsekost butikker)

Det hele blendes. Konsistensen afhænger af hvor meget væske du tilsætter, så sportsdrikken kan laves tyk som yoghurt eller tyndere og drikkes af et glas. Drikken kan varieres i det uendelige med frugt som ananas, mango, appelsin og brombær eller krydderier som kanel og ingefær.