

STOR GUIDE:

Spis optimalt

- ▶ før træning
- ▶ under træning
- ▶ efter træning

Hvad du spiser og hvornår du spiser! Dét er altafgørende, når det handler om at træne med optimal energi og få fuld udbytte af din træning. Glem alt om at nøjes med et enkelt stykke frugt før løbeturen, eller en banan efter en hård omgang styrketræning. Der skal mere til for at få kroppen til at sprudle af overskud. Vi guider dig til de perfekte strategier.

Vælg det rigtige brænd-
Super-

stof og få en
træning

FØR



◀ FÅ ENERGI TIL AT TRÆNE

2-3 timer før: Brød og frugt er perfekt før-trænings-mad.

UNDER

- ▶ UNDGÅ AT GÅ SUKKERKOLD
- 1 times træning:** Drik 1/2 liter vand.
Mere end 1 time: Hold energien oppe, fx med en energidrik.



EFTER



◀ GENOPBYG HURTIGT

Maks. 30 min efter træning: Spis et måltid med både protein og kulhydrat, så din krop kan restituere.

Før træning

I FORMs guide til træningskost – før, under og efter

Klokken er 17 og løbeskoene sat frem. Men øv, hvor er den energi, der skal hjælpe dig ud af døren? Lige så god ideen forekom i morges, lige så hård er tanken om at træne nu, fordi dine batterier er fuldstændigt flade. Måske har din arbejdsdag været usædvanlig hård. Men mere sandsynligt er det, at du er løbet tør for brændstof, inden du overhovedet er kommet i gang med at træne. Selv en kort tur kan i den situation synes uoverkommelig, og med rette, for er blodsukkeret lavt, gør hovedet alt, hvad det kan, for at overbevise dig om fornuften i at blive hjemme, simpelthen for at spare på de sidste sukkerreserver.

Maratonløbere har døbt denne konfrontation "mødet med muren", men også i en helt almindelig hverdag kan du møde denne barriere. I bedste fald betyder barrieren, at du udskyder træningen, men alt for ofte er den skyld i, at du helt dropper den. Lykkes det dig at få sparket dig selv af sted til træning, bliver det en tung omgang uden fuldt udbytte, idet du slet ikke magter at presse pulsen dér op, hvor det giver mest.

Optimér din kost

Løsningen på problemet er at blive langt bedre til at styre din krops energi, blandt andet ved at spise optimalt før træningen. Og mens du er i gang, kan du med fordel optimere dét, du indtager under og efter.

Resultatet er, at du bliver i stand til at presse dig selv hårdere under træning. Samtidig restituerer du på rekordtid, så du hurtigst muligt er i stand til at presse dig selv. Opskriften på præstationsfremmende kostvaner er forholdsvis simpel. Men ikke desto mindre helt afgørende for hvor godt du træner, og dermed også, hvor stort et udbytte, du henter af din træning. □

Få energi til at give den fuld gas til træning

Førtrænings-måltidet giver dig energi at træne på. Uden dette energitilskud er der stor risiko for, at du enten dropper træningen eller går i gang med at træne med så lave energireserver, at det bliver umuligt at presse intensiteten i vejret.

Spis på det rette tidspunkt
Tidspunktet for din træning har stor indflydelse på, hvad du optimalt skal og kan spise for at få maksimal energi til din træning.



Morgentræning: På fastende hjerte eller en banan

Træning fra morgenstunden vil naturligt nok foregå på fastende hjerte. Spiser du et måltid mad lige inden træning, når du nemlig ikke at fordøje det. I stedet ligger maden og forstyrrer nede i mavesækken.

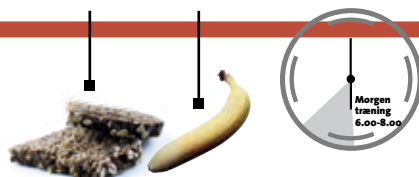
Du kan dog forberede morgentræningen ved at snuppe en skive rugbrød med mager skæreost eller kødpålæg lige før sengetid. Gerne suppleret af et stykke frugt. På den måde cirkulerer nogle af næringsstofferne stadig rundt i blodet, når du vågner næste morgen.

Det skal du evt. spise:

- En del morgentrænere oplever en lidt generende tomhed i maven. Hører du til dem, kan du et kvarters tid inden træningen spise:
 - En halv skive rugbrød, eller
 - En moden banan
 - Skyl brødet eller bananen ned med et stort glas vand. Herved neutraliserer du lidt af mavesyren og får ro i maven.

▼ MORGENTRÆNING

Spis et kvarter før: Skal du fx løbe kl. 6.30, så spis en banan kl. 6.15.



Formiddagstræning: Havregrød og frugt er perfekt

I weekenden foretrækker mange at træne sidst på formiddagen. Det passer fint ind i dagsrytmen og matcher kroppens energiniveau, der når et højdepunkt her.

Lad en solid morgenmad være det forberedende måltid, som du indtager ca. 3 timer før træning. Vær opmærksom på, at sammensætningen er mavevenlig.

Det skal du spise:

- En god skål havregrød, eller
- En skive rugbrød med blødkogt æg og eventuelt en syltetøjsmad, hvis der virkelig er behov for at fylde på depoterne.
- Uanset hvad du vælger til din morgenmad, så suppler med et stykke frugt eller to, og få dig et glas vand og/eller et krus te til.

Undgå: Små krydrede pølser - de har en ret lang fordøjelsestid og bør gemmes til en anden dag.

▼ FORMIDDAGSTRÆNING

Spis 3 timer før: Spiser du en stor morgenmad kl. 9, kan du træne kl. 12.



Fyraftenstræning: Sørg for både at få fedt, protein og kulhydrat

I hverdagen er den sene eftermiddag det mest populære træningstidspunkt, men desværre også ét af dem, der ernæringsmæssigt er mest udfordrende. Frokosten er for længst brændt af, og en lang arbejdsdag har gjort sit indhug i overskuddet.

Løsningen er et let eftermiddagsmåltid, der ligger 1,5-2,5 time før træningen. Det skal være tilstrækkelig stort til, at der sendes masser af energigivende næringsstoffer ud i kredsløbet. Et stykke frugt er ikke nok, for det er rent kulhydratbaseret. For at få optimal energi skal du gå efter noget, der giver dig et mix af protein, kulhydrat og fedtstof.

Det skal du spise:

- 1 skive knækbrød med hytteost + 1 stykke frugt, eller
- En skål A38 med et par spsk. mslis, eller
- En skive brød med ost eller kødpålæg + lidt frugt eller grønt.

Undgå: Røget, saltet kød, fed fisk, tørrede bønner og linser, blomkål og andre "luftdannere", der kan drille maven.

▼ FYRAFTENSTRÆNING

Spis ca. 2 timer før: Skal du fx til spinning kl. 18, skal du spise kl. 16.



Senaftenstræning: Tag kun en halv portion aftensmad

Især i børnefamilier kan det være nødvendigt at udskyde træningen til de sene aftentimer. Det kræver, at du bevidst undlader at fylde dig til aftensmåltidet. Tag en halv portion af aftensmatten, så du forlader spisebordet med en fornemmelse af lethed, og gem den anden halvdel til efter træning.

Det optimale er, hvis du kan spise et par timer før træning. Det afhænger naturligvis af resten af familien samt træningens placering, som fx kan afhænge af bestemte holdtider. Vær bare opmærksom på, at især højintensiv træning påvirkes negativt af en fyldt mavesæk. Ligesom for de øvrige førtræningsmåltider gælder det om at passe på madvarer, som generer fordøjelsen. Det gælder især, hvis din træning rummer løb, hop og spring.

Det skal du spise:

- En ret, der baseres på salatgrønsager, lyst fjerkræ og mager fisk, som alt sammen er letfordøjelige madvarer.

Undgå: Fuldkorn, der ligger længe i maven. Gem dem til efter træning.

▼ SENAFTENSTRÆNING

Spis ca. 2 timer før: Vil du træne kl. 21, så sps en halv portion aftensmad kl. 19.





Under træning

Hav energi under hele din træning

Til dig der træner mere end en time ad gangen!

er dog ikke afgørende for, om træningspasset kan gennemføres. Tværtimod skal du være opmærksom på, at energidrikke, geler og barer bidrager med en masse kalorier, som rask væk kan fjerne 50 pct. af træningens kaloriudbytte. Stiler du derfor efter at tabe dig gennem din træning, er det en god ide at gå udenom disse produkter.

stede 1–2 gange om ugen, selv for flittigt trænende elitemotionister.

I de tilfælde, hvor der er konkret behov for energi, er spørgsmålet så, hvad der er den bedste kilde. Svaret er åbent, for det afhænger af idrætsgrenen, af intensitetsniveauet og af dine personlige præferencer.

Gennemgående gælder dog, at du ved høj intensitet skal være opmærksom på, at energien optages hurtigt og uden at belaste fordøjelsessystemet mere end højst nødvendigt. Til det formål er en energidrik eller en moderne gel – små koncentrerede halvflydende sukkeropløsninger – det bedste valg. Indtag en mængde svarende til 40-50 gram sukker i timen. Så er du fint dækket ind. Husk at indtage sukkeret med mindst ti dele vand. Energidrikke bør derfor ikke koncentrerer stærkere end 10 % (cirka 100 gram kulhydrat pr. liter vand) og en gel med 20 gram sukker skal skylles ned med to deciliter vand.

Noget at tygge på

På lange ture med lav til moderat intensitet er det muligt at tygge på maden og fordøje den nogenlunde problemfrit. Her kan du derfor vælge bananer, energibarer eller druesukker-tabletter i stedet for energidrikke og geler. Men vær opmærksom på, at de faste madvarer udfordrer maven noget mere, end de flydende energiprodukter. Er din mave sart, vil du derfor altid være bedst tjent med de mest skånsomme energikilder.

Maraton og 2 x spinning

I to situationer giver energitilførslen mening. Under længerevarende konkurrencer, hvor du skal præstere mest muligt, og under træningspas, hvor mangel på energitilførsel vil gå ud over din ydeevne og forhindre dig i at træne med den planlagte intensitet.

Det kan fx være en maraton-forberedende langtur, hvor du øver dig i at holde din maratonpace, godt understøttet af væske og energi. Det kan også være to spinninglektioner lige efter hinanden, hvor time nummer to lider under, at muskelenergien er ved at slippe op. Det er altså mere undtagelsen end reglen, at der er behov for energi, og som tommelfingerregel er behovet højst til

En hel industri lever af at sælge energiprodukter, som skal indtages under træning. Men er der reelt behov for dem? Ja, det kommer helt an på, hvad du har planer om at udsætte kroppen for. Under normale omstændigheder, hvor der højst trænes en times tid med høj intensitet eller et par timer ved lavt til moderat blus, er det rigeligt at drikke en halv liter vand i timen.

Først når du bevæger dig ud over disse mængder, er det relevant at se på markedets energitilskud. Et fællestræk er, at de forsyner muskler og hjerne med et skud sukker, som kan bruges til energiudvinding. Det forhindrer, at du tvinges over i den lidt mere uøkonomiske fedtforbrænding, og dermed kan opretholde en høj intensitet. Sukkeret

Næsten samme kost efter løb og styrketræning

Det er ligegyldigt, hvilken type træning du dyrker. Er træningen hård, stilles der de samme krav til kosten. Årsagen er, at både konditionstræning og styrketræning overbelast muskler, sener, og til en vis grad også immunforsvar. Derfor er de overordnede rammer for en atletisk styrkende kost da også stort set identiske. I betragtning af, at styrketræning ødelægger lidt mere muskelmasse, og konditionstræning sluger lidt ekstra kulhydrater, er det dog oplagt at skruer på to parametre i kosten. Det er rigeligt, hvis du gør det i det hovedmåltid, som følger efter træningspasset, og vænner dig til konsekvent at **snuppe et ekstra stykke kød (protein til muskelgenopbygning), hvis du har styrketrænnet, og lidt ekstra pasta (kulhydrater til de tomme depoter), når den har stået på en god omgang konditionstræning.**



Efter træning

Vigtigt at spise max. 30 min. efter træning

Tik, tak, tik, tak. Efter træning tikker uret, for din krop hungre efter næring. Især et skud protein og kulhydrat er vigtigt, hvis der skal sættes gang i restitutionen, og derfor er det vigtigt, at dette måltid bliver prioriteret meget højt. Ideelt set skal du være i gang med at spise senest en halv time efter træning, og vel at mærke målt fra træningen afsluttes – ikke fra du har transporteret dig hjem, fået badet og handlet ind.

Hvert minut tæller

Hurtig restitution giver mindre ømhed og modtagelighed for sygdom i dagene efter - og sikrer, at du kan give dig i lag med næste omgang træning efter et par dage. Der går rundt regnet en ekstra time, før kroppen er velrestitueret, for hvert minut du venter med at spise. Venter du for længe, kan der derfor

gå adskillige dage, før du tåler næste hårde træningspas.

Skal du træne igen i morgen?

Prioriteringen af dit eftertræningsmåltid hænger sammen med, hvor hårdt du har trænet og hvornår du skal træne igen. Behovet for at sparke gang i restitutionen er nemlig især til stede, hvis træningen enten var meget intensiv, fx som i intervaltræning eller styrketræning, eller udmarvende, som på en lang løbetur. Var træningen hård, og skal du træne igen dagen efter, er det vigtigt, at restitutionsmåltidet falder senest 30 minutter efter træning. Er der minimum et par dage til næste træning, er det ok at tage den lidt mere med ro.

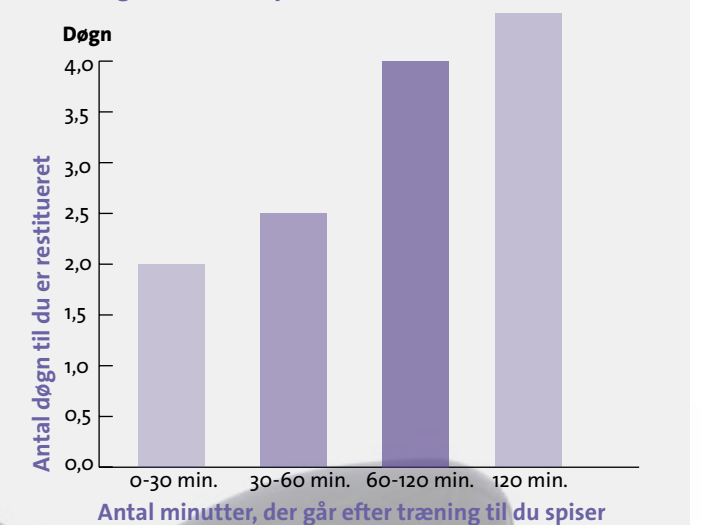
Uanset hvad, bør måltidet indtages indenfor den første time efter træning. Det kan godt skabe konflikter, især hvis

din træning afsluttes halvanden time før spisetid og du derfor skal spise, inden familien samles omkring middagsbordet. Løsningen er IKKE, at du føjer familiens behov, men at du i stedet vælger én af to mulige løsninger:

■ **Planlæg træningen, så den afsluttes lige før et hovedmåltid.** Hermed er der ingen problemer med at dække kroppens behov for restitutionsfremmende næringsstoffer. Alt, hvad den behøver, er 15-20 gram protein og 40-50 gram kulhydrat – en mængde, som næsten er umulig ikke at få fra et hovedmåltid.

■ **Spis et lille restitutionsmåltid lige efter træning, selv om du snart skal spise igen med familien.** Her er frugt ikke nok. Vælg i stedet et af I FORMs 5 nemme eftertræningsmåltider.

Så længe er din krop om at restituere:



5 nemme måltider til efter træning

1. En halv til en hel proteinbar, der giver dig 15-20 gram protein + en banan. Alternativt til at købe baren kan du lave dine egne og fryse dem ned. (Se opskriften på I FORMs proteinbarer på næste side).
2. 60 gram havregryn med 3 dl mælk og en lille håndfuld rosiner.
3. Tre halve skiver brød med henholdsvis en skive ost + lidt syltetøj på den ene skive samt et par skiver skinke eller hamburgerryg på hver af de to andre skiver brød.
4. 50 gram mandler samt et par hundrede gram frisk frugt.
5. En smoothie af et par hundrede gram bær, lidt juice og en deciliter Skyr eller fromage frais.

Jo længere tid, du venter med at spise efter træning, jo længere tid tager din krop om at restituere.



Når din krop har brug for lidt ekstra



1. Energibar

Hvad er det?

En bar med en del kulhydrater, og som regel også lidt protein og fedt.

Hvad skal den bruges til?

Give hurtig energi lige inden træning, hvis du ikke har fået spist ordentligt, eller give energi under lange træningspas på over 1 time.

Hvornår skal den indtages?

Inden du går sukkerkold, ellers tager det for lang tid at stabilisere blodsukkeret.

Hvem har brug for det?

Udholdenhedsatleter på lange rolige træningsture.

Hvad skal du gå efter?

Skal du have hurtige kulhydrater lige inden træning, så gå efter maks. kulhydrat, fx HighFive Energy bar. Til turbrug er barer med fedt og protein mere mættende. Vælg fx Organic Food Bar, Nutramino og Mule Bar.



2. Energidrikke/geler

Hvad er det?

Et koncentreret energitilskud til under træning.

Hvornår skal det indtages?

Under længerevarende, intensiv konditionstræning og konkurrencer, hvor der forbrændes en masse kulhydrater. Energien kan indtages fra start til slut, fx hvert 20. minut under en lang løbetur eller bruges som livline på en cykeltur.

Hvem har brug for det?

Udholdenhedsatleter, der træner hårdt i mere end en time. Gelerne kan fx være praktiske under et langt løb.

Hvad skal du gå efter?

Vælg en variant med 20-25 gram sukker. De kan fås i små koncentrerede poser med intensiv smag (fx Squeazy gel), og i varianter, hvor man har fortyndet sukkeret lidt (fx HighFive Isogel).



3. Proteinpulver

Hvad er det?

Pulver, der består af næsten rent protein. Typisk er det valle- eller sojaprotein.

Hvad skal det bruges til?

Proteinerne skal fremme musklernes restitution og vækst.

Hvornår skal det indtages?

Umiddelbart efter hård træning, hvor musklerne har maksimalt behov for næringsstoffer til at kunne påbegynde restitutionen. Bruges fx i en smoothie.

Hvem har brug for det?

Atleter, der træner hårdt og hyppigt, og derfor har behov for at fremme deres restitution maksimalt.

Hvad skal du gå efter?

Proteinerne! Alt andet er kalorierigt fyld. Vælg produkter med minimum 85 gram protein pr. 100 gram. Fx Maxim 85 % Protein.



4. Proteinbar

Hvad er det?

Små barer, der indeholder en del protein og kulhydrat.

Hvad skal det bruges til?

Baren skal fremme kroppens, og især musklernes, restitution efter træning.

Hvornår skal det indtages?

Indenfor den første halve time efter intensive træningspas, hvor kroppen hungre efter næring.

Hvem har brug for det?

Alle, der træner hårdt og søger et nemt måltid, som de kan have med i tasken.

Hvad skal du gå efter?

Efter konditionstræning skal baren give dig ca. 15 gram protein og gerne mere end 25 gram kulhydrat. Det klarer fx Mule Bar Refuel. Efter styrketræning må der gerne være mere protein i, fx som i Nutramino Proteinbar Soft.

Nem genvej. Produkter som energidrikke og proteinbarer kan på en nem måde give kroppen brændstof til træning eller restitution. Fødevarer kan også klare opgaven, men mange sportsprodukter er kendetegnet ved praktisk emballage, nem fordøjelse, lang holdbarhed og andre faktorer, der gør, at de er nemme at have med at gøre.



iform.dk

Find også opskriften på den perfekte løbebar på iform.dk/bar

Bag dine egne proteinbarer

(Ca. 15 barer)

100 g cashewnødder
200 g soltørrede dadler
160 g grove havregryn
40 g kokosmel
3 spsk. amino-complex
valleproteinpulver
2 spsk. kakaopulver
2 æggehvinder
4 spsk. solsikkekerner
100 g soltørrede rosiner
Marinade:
1 dl akaciehonning

1 dl creamy peanutbutter
0,5 dl kogende vand

Sådan gør du: Hak cashewnødder og dadler i små stykker. Ælt alle ingredienser (undtagen dem til marinaden) til en blød masse. Varm honning og peanutbutter på en pande. Hæld det kogende vand over og lad marinaden koge op. Pisk hurtigt, hæld marinaden over massen og bland det hele godt.

Beklæd et ovnfast fad (34 x 20

cm) med bagepapir, og fordel massen i fadet. Brug et stykke bagepapir til at lave overfladen helt plan. Bag massen på nederste rille ved 200 grader i 20 min.

Skær massen ud i ca. 15 barer på hver 65-75 gram og stil dem på hovedet på en bageplade. Bag nu barerne yderligere i 20 min. ved 150 grader.

Næringsindhold pr. bar (70 g):

Energi: 298 kcal
Fedt: 12,8 gram
Protein: 9,8 gram
Kulhydrat: 38,8 gram
Kostfibre: 4,6 gram

5 typiske fejl og 5 gode løsninger

Jeg spiser ikke de sidste 5 timer før træning!

■ **Problem:** Med så lang tid til træningspasset når maden at blive fordøjet og næringsstofferne at blive forbrændt eller deponeret. Begge dele efterlader dig med markant mindre energi og overskud, ■ **Løsning:** Spis i stedet 2-3 timer inden træning.

Jeg spiser en times tid inden løbeturen!

■ **Problem:** Et fornuftigt sammensat måltid er omkring to timer om at blive flyttet fra mavesækken til tarmen og her blive fordøjet så meget, at det ikke generer dig, når du skal løbe. Problemet ligger i, at du ved opskruet intensitet lukker ned for den videre fordøjelse. Løber du en time efter måltidet risikerer du at få løs mave eller kvalme, fordi den halvfordøjede mad er mere til gene, end til gavn. ■ **Løsning:** Spis senest ca. to timer før du skal træne.

Jeg indtager ikke væske, selv ikke under 2 x spinning!

■ **Problem:** Dehydrering er en massiv præstationsforringelse, da alle fysiologiske processer foregår i et vandigt miljø. Forsømmer du at erstatte dit svedtab, begynder kroppen at tørre ud og processerne kører på stadigt lavere blus. Det tvinger dig til at arbejde ekstra hårdt for at opretholde en vis intensitet, og knokler du bare videre, risikerer du at blive decideret utilpas.

■ **Løsning:** Træner du intensivt i en time eller to timer ved moderat intensitet, er det optimalt, hvis du sørger for at drikke en halv liter vand i timen. Træner du intenst i over en time, kan din krop have brug for et energitilskud.

Jeg snupper en banan efter træning. Så kan jeg sagtens vente et par timer med at spise rigtigt!

■ **Problem:** Det føles måske, som om bananens kulhydrater er nok. Men efter et hårdt træningspas er musklerne rigtig ødelagte, og det er ikke noget, som bananens næringsstoffer kan reparere.

■ **Løsning:** Sørg for at supplere bananen med en proteinkilde, fx ved at skære den ned i en deciliter fromage fraise eller et par deciliter ylette. Eller spis en halv proteinbar til.

Jeg har trænet flittigt, så nu er der plads til kage!

■ **Problem:** Først og fremmest skal du være opmærksom på, at der skal trænes rigtig meget for, at der rent kaloriemæssigt skabes plads til et stort stykke kage.

■ **Løsning:** Det er vigtigt, at træningskalorierne omsættes til sund mad i stedet for slik og kager. Ved at vælge de sunde sager sørger du for at dække det merbehov for vitaminer og mineraler, som træningen skaber. Det formår mad fuld af tomme kalorier ikke!