

Tank ny energi til din træning efter devisen:

# Spis, træn, spis

Spis et sundt mellemmåltid på det helt rette tidspunkt og få mere ud af din træning. Se, hvad du skal spise før og efter træning, så kroppen kan yde en toppræstation.

**F**rokosten er for længst opbrugt, når fyraften nærmer sig, og det er tid til at trække i træningsklunset. Derfor er det vigtigt, at du får et mellemmåltid til at lade batterierne op. Det er dog ikke ligegyldigt, hvad du vælger at spise. Hvis du får for mange kostfibre

eller for meget fedt tæt på træningsstart, kan turen blive saboteret af sure opstød og ubehagelige mavekneb.

Bliver du for defensiv og dropper helt at spise noget, risikerer du til gengæld, at dine energidepoter løber tør, mens du træner, og du går sukker-

kold. Det oplever især cykelryttere, der som regel er i gang i flere timer i træk. Går du sukkerkold, bliver benene tunge, humøret dykker, og ydeevnen når bunden.

Også efter træning gælder det om at få fyldt det rette brændstof på, så kroppen kan

komme i gang med at restituere og dermed gøre klar til næste gang, du skal træne.

Hvis aftensmaden ikke kan være på bordet inden for en halv time efter træning, er det en god investering, at snuppe et mellemmåltid, så kroppen har noget at arbejde med. □

## FØR TRÆNING

Især løbeturenes mange rystelser stiller store krav til, hvad du spiser og hvornår. Indtager du en alt for grov, fed eller røget kost tæt på træningsstart, når måltidet ikke at blive nedbrudt ordenligt i maven. Hvis du omvendt spiser noget letfordøjeligt alt for lang tid før start, når kroppen at opbruge energien, før du får løbeskoene på, så du alligevel starter på flade batterier. Se her, hvad der er bedst egnet at spise, før en omgang træning.

### Nutellamaden

**Hvad:** En skive franskbrød med Nutella og en halv banan ovenpå.

**Hvornår:** 1/2 til 1 time før træning.

+ Du får et solidt skud energigivende kulhydrater fra måltidet. Den relativt fede Nutella sørger for, at kulhydraterne optages stille og roligt. Resultatet er et stabilt blod-sukterniveau inden træning.

• Spiser du det for lang tid før træning, når kalorierne at blive brugt, inden du kommer i gang.



### Den hurtige

**Hvad:** Havregryn, minimælk og rosiner

**Hvornår:** 2 timer før træning.

+ Det bliver ikke ret meget lettere, og samtidig er måltidet vippet indendørs i et snuptag. Perfekt, hvis du lige er hjemme at vende, inden du skal videre til træning. Som et ekstra plus er rosinerne fulde af antioxidanter, som forebygger den værste muskelømhed.

• På arbejdspladsen kan det være vanskeligt at finde et sted at opbevare mælken og en skål.



### Den højtbelagte

**Hvad:** En skive grovbrød med 4-5 skiver skinke, kylling eller andet fedtfattigt kødpålæg samt et stykke frugt.

**Hvornår:** 2 timer før hård træning.

+ Proteinerne mætter godt, samtidig med at de beskytter mod muskelnedbrydning under intervallerne eller styrketræningen.

• For de fleste kræver det en del overvindelse at vænne sig til at lægge en halv pakke pålæg på blot en enkelt skive rugbrød.



### Nøddeguf

**Hvad:** 30-40 g peanuts og 1 banan.

**Hvornår:** 2 til 3 timer før træning.

+ Kombinationen af fedt, protein og kulhydrat er optimal, og sikrer dig vedvarende mæthed og god energi til træning.

• Alle slags nødder indeholder mange kostfibre og ligge derfor længe i maven. Prøv dig frem, og se om de 2-3 timer passer med din form for træning.



## EFTER TRÆNING

Efter en kort løbetur i roligt tempo behøver du ikke spise energibarere, men har du været ude på en af ugens hårdere træningsture, er det vigtigt at få det rette brændstof i kroppen i en fart. Træner du 4 gange om ugen, bør måltidet falde senest en halv time efter et hårdt træningspas. Ligger niveauet på 2-3 træningsdage om ugen, bør du spise noget senest 1 time efter træning.

### Dåseløsningen

**Hvad:** 2 skiver fuldkornsrugbrød med makrel i tomat.

+ Måltidet er fuld af muskelopbyggende proteiner og kulhydrater til dine tomme depoter. Desuden får du lycopen fra tomatsovcen og omega-3 fra fisken. Begge dele hjælper kroppen med at restituere hurtigst muligt.

• Har træningen været behård, kan appetitten være nedsat, så måltidet er svært at få ned.



### Købesnacken

**Hvad:** 1 proteinbar og 1 banan.

+ Et nemt måltid du kan have ved hånden, uanset hvor du træner. Skyllt ned med en halv liter vand giver måltidet dig alt, hvad du skal bruge for at restituere optimalt.

• De fleste proteinbarer virker mere som slik end som mad. Men nøjes du med at spise dem efter ugens hårdeste træning, er der intet i vejen for at vælge proteinbaren.



### En skål energi

**Hvad:** En skål yoghurt med müsli.

+ Yoghurt er en god kilde til muskelopbyggende proteiner, mens müslien især giver dig kulhydrater og antioxidanter. Ovenpå udfordrende konditionstræning er det en god idé at vælge en sukkersødet frugtyoghurt. Med den får du lige et ekstra skud kulhydrater at fylde depoterne med.

• Drop sukkerristede müsli-typer. Vælg en god, grov müsli, som måske ikke smager helt så godt, men er bedre for din sundhed.



### Restitutionsdrikken

**Hvad:** Smoothie af diverse frugt blandet med juice og proteinpulver.

+ Kombinationen af protein og kulhydrat er optimal. Du får en masse væske indendørs, som også er særdeles vigtig for restitutionen. Store mængder antioxidanter nedsætter den efterfølgende muskelømhed. Og så kan de fleste få drikken ned, selv om de ikke er spor sultne.

• Ikke alle bryder sig om at berige deres måltider med en skefuld kosttilskud.



*Timing af kosten i forbindelse med træning er vigtig. Både så man har den rette energi til træningen, men også så kroppen får de rette værktøjer til at bygge sig stærkere med bagefter.*