

Tæm træningshungeren

- Du får lettere ved at tabe dig af din træning
- Du undgår at ødelægge din fremgang med forkert kost
- Du holder dig motiveret

En omgang hård træning – og så en god tur til køleskabet. Egentlig er det jo sund fornuft, at du stiller kroppens sult, når den efter træning beder om at få fyldt depoterne op. Problemet er bare, at du under din motion sjældent har forbrændt så mange kalorier, som du har lyst til at spise bagefter. Se her, hvor meget du med god samvittighed kan belønne dig selv, når du har været i fitnesscentret, og få en komplet kostplan, der giver dig evnen til at styre din sult, når du har trænet.

SULTEN EFTER TRÆNING?

Undgå at gå på rov i køleskab

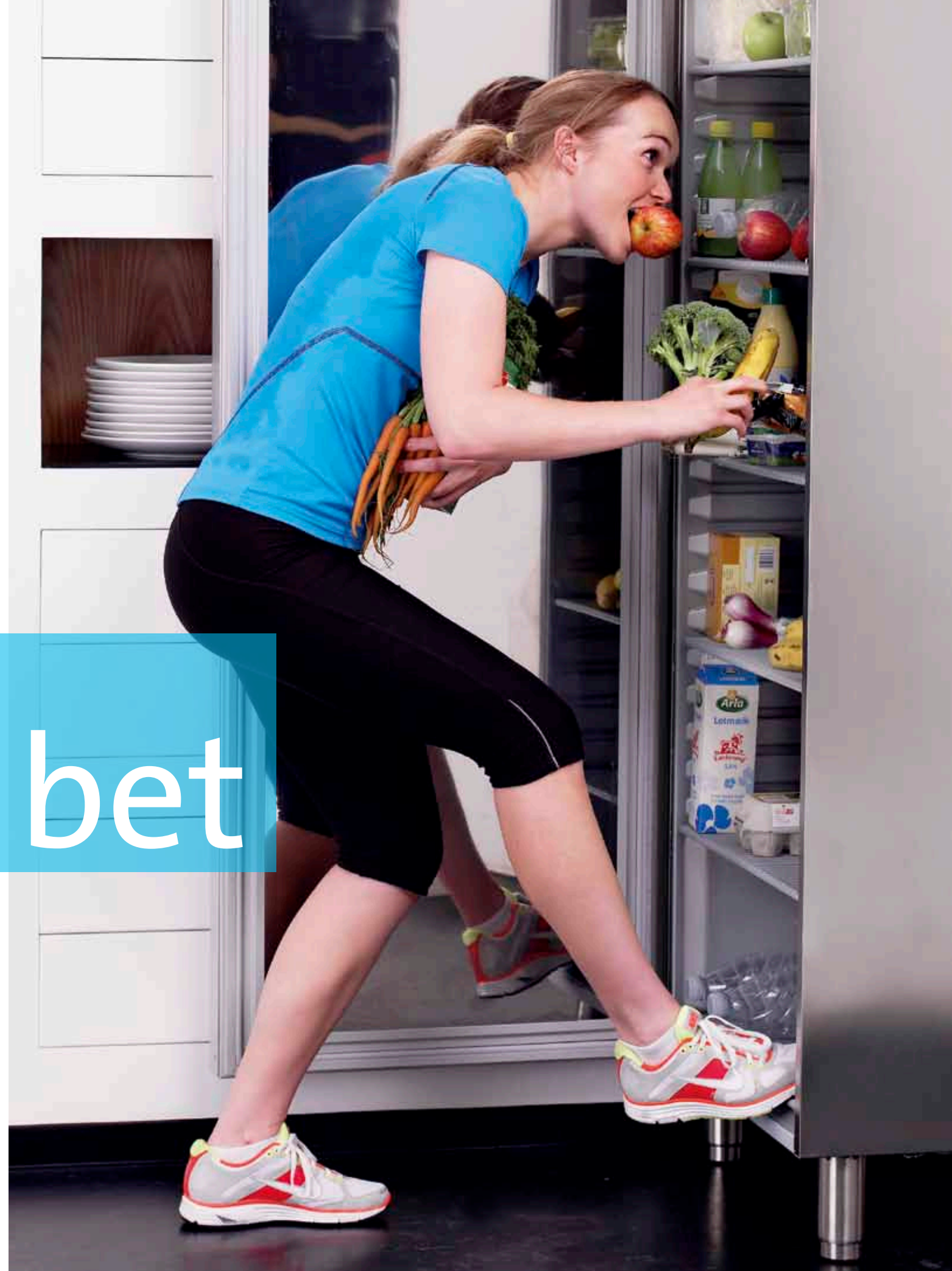
9 8, 99, 100! Så fik du klaret dagens 100 mavebøjninger og 30 minutters roligt løb rundt i kvarteret, og nu har du selvfølgelig fortjent en halv liter kakaomælk, en energibar og en ekstra stor portion aftensmad. Du har jo trænet og forbrændt en masse kalorier – og forresten er du sulten og trænger til at bygge kroppen op igen.

Dybset set er tankegangen rigtig nok, men problemet kan meget nemt være, at du overvurderer, hvor mange kalorier du egentlig har forbrændt. Derfor kommer du let til at spise alt for meget, så du faktisk ender med at tage på af din træning, selv om det stik modsatte var målet.

Når du kaster dig grådigt over køleskabet, så snart du har taget dit sidste løbeskridt eller lagt vægtene fra dig, har det faktisk en ganske naturlig fysiologisk forklaring (der et stykke hen ad vejen også kan bruges som undskyldning!)

Efter en hård belastning skriger kroppen på den næring, den har allermest brug for. Når du har nedbrudt muskler og sener og drænet de sparsomme sukkerdepoter, kvitter kroppen med en ægte, fysiologisk sult, så den kan fylde depoterne op igen.

Men når det er sagt, så spiller hjernen dig også et puds ved at puste liv i den gode samvittighed oven på veludført arbejde, for "nu har jeg da fortjent noget lækkert!" Belønning er godt – og lækkerier endnu bedre – men ofte fylder man munden med kalorierige godter, der er blottede for vitaminer og mineraler. Risikoen er, at du aldrig kommer til at se resultaterne af dine anstrengelser, fordi du spiser de tabte kilo på igen eller ødelægger din træning med for meget usund mad. Dét er meget demotiverende, og derfor er det afgørende, at du får styr på din træningssult. □



5 tips: Sådan tackler du trangen

Det kan føles som om, at du skal tæmme en vild hest, hvis du skal overtale dig selv til at holde fingrene fra slikskålen eller køleskabet, når du kommer hjem fra træning. Men følger du disse råd, kan du undgå, at du spiser dig mæt i flere kalorier, end du har forbrændt – og i stedet fylder maven op med det rigtige.

1. Spis undervejs: Når du træner i mere end en time, har du brug for energi undervejs. Energien holder blodsukkeret oppe og hæmmer den ubærlige sult, der ellers vil dukke op, så snart du stiller træningsskoene i skabet. Tag ca. 50 g sukker i timen, i form af energidrik eller -geler.

2. Spis efter træning: Lad være med helt at afstå fra at spise efter træning. Din krop har brug for ny energi for at bygge sig selv op igen. Planlæg et lille, sundt restitutionmåltid, som du skal have senest en halv time efter, at du er kommet hjem. Det tæmmer sulten på den sunde måde. Du kan også lægge træningen lige før et sundt hovedmåltid.

3. Beløn med måde: Selv om du har trænet hårdt, skal du være opmærksom på, at du sjældent har forbrændt så mange kalorier, at du bare kan gå løs på kilovis af slik, kager og alkohol. Tillad dig selv en lille belønning en gang imellem, men lad det ikke blive en vane.

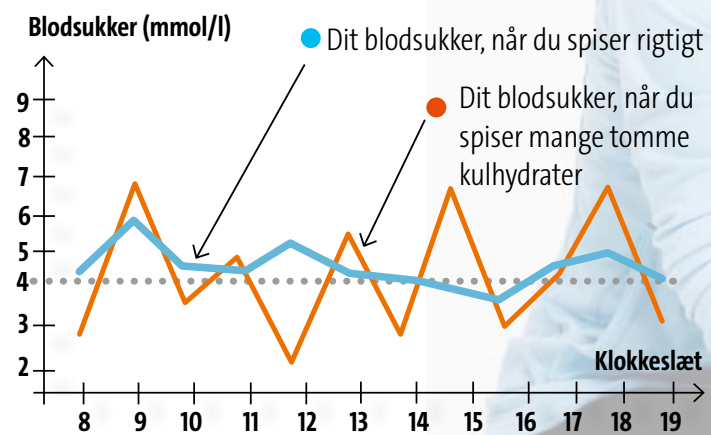
4. Spis i god tid: Sørg for at spise et måltid 2-3 timer før, du skal træne. Måltidet skal give dig energi til træningen og sikre dig mod at gå helt kold (og få vild sukkertrang) midt i det hele. Men spis ikke ret meget tættere på din træning. Kroppen skal have tid til at fordøje maden og lede den væk fra mavesækken, hvor den ellers vil genere dig. Træner du om morgenen, kan du sagtens træne på en halv banan og et glas vand.

5. Spis som kostplanen: Spis til daglig små måltider ca. hver tredje time, sådan som kostplanen på denne side også anbefaler. De små måltider giver kroppen mulighed for hele tiden at have et stabilt blodsukker, der skåner den mod sukkertrang. Samtidig er din mave aldrig så fyldt, at den ikke er klar til træning.

+ iform.dk
På iform.dk/blodsukker kan du teste, om dit eget blodsukker er stabilt.

DIN SULT ER STYRET AF DIT BLODSUKKER

Hvis dine måltider primært består af tomme kulhydrater (fx hvide ris og pasta) og sukker, svinger dit blodsukker voldsomt meget hen over dagen – og du mangler energi. Spiser du efter vores kostplan, holder du dit blodsukker meget mere stabilt – hele dagen. Du får dermed en del mere energi og holder dig mæt, så du ikke fristes til at gå amok i køleskabet.



▼ Kostplan: Spis dig til

Denne kostplan giver dig ca. 2000 kcal om dagen, hvilket er passende, hvis du er en kvinde på ca. 65 kilo, der træner som nævnt i planen. Juster selv lidt ned, hvis

trænings-energi

du vejer mindre. Træner du på andre tidspunter end de nævnte, bytter du naturligvis bare om på dage og måltider. Det vigtigste er, at du får et måltid før og efter din træning.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Motion	Fridag	Løbetur kl. 17-17.30	Styrketræning kl. 19-20.30	Fridag	Løbetur kl. 16-17.00	Fridag	Lang løbetur kl. 10.30-12.00
Kost	<p>Kl. 6: Morgenmad: En portion havregryn med rosiner og minimælk + et stykke frisk frugt.</p> <p>Kl. 9: Mellemmåltid: Et par gulerødder + en skive groft knækbrød.</p> <p>Kl. 12: Frokost: To skiver rugbrød med magert kødpålæg + fiskepålæg (makrel, sild, laks eller anden fed fisk). Suppler med 200 g blandede grønsager.</p> <p>Kl. 15.30: Mellemmåltid: En pære + en skive groft knækbrød med mager hytteost + en håndfuld mandler.</p> <p>Kl. 19.00: Aftensmad: Wokret af et småskåret kyllingebryst og 250 g wokgrønsager, svitset i lidt olie + 100 g fuldkornsnudler (kogt vægt).</p> <p>Kl. 21.00: Mellemmåltid: Et krus te + et lille stykke mørk chokolade.</p>	<p>Kl. 6: Morgenmad: En portion havregryn med rosiner og minimælk + et stykke frisk frugt.</p> <p>Kl. 9: Mellemmåltid: Et par gulerødder + en skive groft knækbrød.</p> <p>Kl. 12: Frokost: To skiver rugbrød med magert kødpålæg + fiskepålæg (makrel, sild, laks eller anden fed fisk) + 200 g blandede grønsager.</p> <p>Kl. 15.00: Førtræningsmåltid: En skive groft brød med magert kødpålæg + en banan + et krus te.</p> <p>Kl. 18.00: Aftensmad/restitutionsmåltid: En kalkunschnitzel + 250 g dampet broccoli + 250 g fuldkornspasta (kogt vægt) + en tomatsose.</p> <p>Kl. 21.00: Mellemmåltid: 150-200 g småskåret frugt + 1 dl græsk yoghurt (2%) + 15 g hakkede valnødder.</p>	<p>Kl. 6: Morgenmad: En portion havregryn med rosiner og minimælk + et stykke frisk frugt.</p> <p>Kl. 9: Mellemmåltid: Et par gulerødder + en skive groft knækbrød.</p> <p>Kl. 12: Frokost: To skiver rugbrød med magert kødpålæg + mager skærest. Suppler med 200 g blandede grønsager, herunder en halv avocado.</p> <p>Kl. 15.00: Mellemmåltid: En pære, en skive groft knækbrød med mager hytteost + en håndfuld mandler.</p> <p>Kl. 18.00: Førtræningsmåltid: En powersmoothie (200 g bær, en halv banan, 1 dl Skyr, lidt dansk vand og knivspids vanilje.)</p> <p>Kl. 21.00: Aftensmad/Restitutionsmåltid: En skive fuldkornsrugbrød med laks, makrel eller anden fed fisk + en blandet salat.</p>	<p>Kl. 6: Morgenmad: En portion havregryn med rosiner og minimælk + et stykke frisk frugt.</p> <p>Kl. 9: Mellemmåltid: Et par gulerødder + en skive groft knækbrød.</p> <p>Kl. 12: Frokost: To skiver rugbrød med magert kødpålæg + fiskepålæg (makrel, sild, laks eller anden fed fisk). Suppler med 200 g blandede grønsager.</p> <p>Kl. 15.30: Mellemmåltid: En pære + en skive groft knækbrød med mager hytteost + en håndfuld mandler.</p> <p>Kl. 19.00: Aftensmad: Blandt salat (250 g småskårne grønsager + 150 g perlebyg eller quinoa (kogt vægt) + 1 spsk pesto).</p> <p>Kl. 21.00: Mellemmåltid: Et krus te + et lille stykke mørk chokolade.</p>	<p>Kl. 6: Morgenmad: En portion havregryn med rosiner og minimælk + et stykke frisk frugt.</p> <p>Kl. 9: Mellemmåltid: Et par gulerødder + en skive groft knækbrød.</p> <p>Kl. 12: Frokost: Blandt salat (250 g småskårne grønsager + 150 g perlebyg eller quinoa (kogt vægt) + 1 spsk pesto).</p> <p>Kl. 14.30: Førtræningsmåltid: En banan + et glas juice eller smoothie.</p> <p>Kl. 17.30: Restitutionsmåltid: Et stykke småskåret frugt + 2 dl græsk yoghurt + og 2 spsk muesli.</p> <p>Kl. 19.00: Aftensmad: 200 g fuldkornspasta (kogt vægt) + kødsovs af 100 g magert oksekød + flåede tomater + diverse grønsager.</p> <p>Kl. 21.00: Mellemmåltid: 15-20 g mandler + en lille pakke rosiner.</p>	<p>Kl. 9: Morgenmad: Et blødkøgt æg + en halv skive rugbrød (25 g). Et rundstykke med smør og ost. 150 g småskåret frugt.</p> <p>Kl. 12.30: Frokost: En skål blandet salat + små stykker laks (100 g).</p> <p>Kl. 16.00: Mellemmåltid: En pære + en skive groft knækbrød med mager hytteost + en håndfuld mandler.</p> <p>Kl. 19.00: Aftensmad: Et kyllingebryst + 150 g frisk pasta + 200 g dampede grønsager.</p> <p>Kl. 21.00: Mellemmåltid: Et krus te + et lille stykke mørk chokolade.</p>	<p>Kl. 7.30: Morgenmad: En portion havregryn af 60 g gryn, 2 dl minimælk og 15 g rosiner.</p> <p>Kl. 10.00: Mellemmåltid: En banan + et glas vand.</p> <p>Kl. 10.30-12.00: Træningsmad: En gel (20 g sukker) + 2 dl vand pr. 5 km.</p> <p>Kl. 12.30: Restitutionsmåltid: 2 skiver rugbrød med en dåse makrel i tomat + en portion salat af peberfrugt, tomat, agurk m.m.</p> <p>Kl. 15.30: Mellemmåltid: En kop kaffe + et lille stykke kage + 150-200 g frisk frugt.</p> <p>Kl. 19.00: Aftensmad: 150 g kalveschnitzel + 350-400 g ovnbagte rodfrugter + 2 tsk olie og krydderier hen over.</p> <p>Kl. 21.00: Mellemmåltid: Et krus te + lidt god mørk chokolade.</p>

3 fælder: Derfor overvurderer du dit kalorieforbrug

Du kommer desværre let til at overvurdere, hvor mange kalorier, du reelt har forbrændt på din motion – og dermed hvor mange du har "tjent" til ekstra mad-hygge. Her kan du se de tre mest almindelige fælder, du kan hoppe i, når du regner på dit kalorieforbrug efter træning.

1. Kalorierne tæller kun én gang: Husk, at de forbrændte kalorier under motion ikke kun er ekstra. De erstatter de kalorier, du ellers ville have forbrændt ved at lave en anden aktivitet. Løber du fx en tur i stedet for at støvsuge er den reelle gevinst jo "kun" kalorieforbruget ved løb minus kalorieforbruget ved en omgang støvsugning.

2. Lav intensitet = lav forbrænding: Intensiteten har afgørende betydning for dit udbytte, så dit kalorieforbrug under fx en times løb kan være meget varierende. Det afhænger af, om du løber stille og roligt eller giver den gas. Jo hårdere du træner, du flere kalorier forbrænder du naturligvis.

3. En slank krop forbrænder mindre: Hvis du har tabt dig et par overflødige kilo, giver det dig én ulempe: Du forbrænder færre kalorier. Under vægtbærende aktiviteter, der indeholder løb, hop og spring, gælder reglen nemlig, at jo mindre du vejer, jo mindre energi skal du bruge på at flytte din krop. Derfor forbrænder du altså mindre ved samme indsats efter et vægttab.

Så meget forbrænder du på 30 minutter

Hvor mange mandler går der på en løbetur? Se her, hvad du kan belønne dig selv med, når du har trænet let, moderat eller hårdt. Tallene er ca. tal for en almindelig kvinde, der vejer omkring 65 kilo.

Let motion

Fx rask gang, inline-skøjteløb

Du kan spise ca. 30 g mandler, 30 g mørk chokolade eller 280 g vindruer



(150-200 kcal)

Moderat motion

Fx spinning, rask stavgang, cross-trainer, svømning, mountainbiking i kuperet terræn

Du kan spise ca. 40 g mandler, 40 g mørk chokolade eller 360 g vindruer



(201-249 kcal)

Hård motion

Fx løb i højt tempo, hård ergometerøvelse, spinning i højt tempo

Du kan spise ca. 50 g mandler, 50 g mørk chokolade eller 450 g vindruer



(250+ kcal)



Simple tricks, der hæmmer ulvesulten

Når du får lyst til lakrids eller cola efter en omgang træning, skyldes det, er din intelligente krop beder om at få fyldt depoterne op igen. Se her, hvordan du styrer den.

Hjernen:

Den gode samvittighed, når du har trænet, kan få dig til at slække på kost-paraderne, så du føler, at det er legitimt at forkæle dig selv med lækkerier.

Styr trangen: Husk dig selv på kaloriefælderne, og beløn dig kun en smule. En smule belønning kan dog være med til at holde motivationen ved lige.

Huden:

Når du sveder, mister du meget salt og mange vigtige mineraler. Efter en omgang træning kan du derfor sagtens opleve at få lyst til salte madvarer som chips, saltstænger og lakrids.

Styr trangen: Sørg for at spise en varieret kost, så dine depoter er i orden. Du har ikke brug for at tage ekstra salt – selv om du træner forholdsvis hårdt.

Blodet:

Når musklerne arbejder, hiver de kulhydrater fra blodet over til deres arbejdsstationer for at levere nok energi. Men reserverne i blodet er begrænsede og tæres der for meget på dem, falder blodsukkeret, og kroppen får brug for at få tilført mere energi – og den svarer igen ved at give dig lyst til sødt:

Styr trangen: Sørg for, at dine resitutionsmåltider indeholder sunde kulhydrater, der kan bringe blodsukkeret op på sit naturlige niveau.

Mavetarmsystemet:

Træning – især den slags der indebærer løb – sætter gang i peristaltikken i tarmene, så maden passerer hurtigere gennem systemet. Det efterlader dig med en tom følelse i maven og ny plads til mad.

Styr trangen: Spis dit sunde restitutionsmåltid med god samvittighed, så du får fyldt maven op igen.

Musklerne:

Under træning – især tung styrketræning og hurtige intervaller – opstår der mikroskopiske overrivninger i musklerne. Kroppen har brug for aminosyrer (proteinernes små bestanddele) for at reparere skaderne, og derfor får du en automatisk en øget trang til kød, fjerkræ og andre proteinbomber.

Styr trangen: Sørg for, at dit restitutionsmåltid udover kulhydrat også indeholder godt med magert protein. Det kan fx være hytteost eller lidt magert kød.