

ladda för medel- och långdistans

► GUIDEN TILL HUR DU ÖKAR DIN PRESTATIONSFÖRMÅGA
GENOM ATT GE KROPPEN RÄTT ENERGI



Medel- och långdistanslöpning

Här kan du som är medel- och långdistanslöpare läsa vad du kan äta och dricka för att orka mer. Du får också praktiska tips om hur du kan planera dina måltider och vad som är lämpligt att äta före, under och efter träning eller tävling – allt för att du ska prestera så bra som möjligt.

Varje tävlingsdistans från 800 m till Maraton har sin egen fysiologiska kravprofil. Gemensamt för alla är dock en hög maximal syreupptagning, god löpekonomi samt uthållighetsstarka muskler. Allt detta kan tränas upp i vuxen ålder.

Medel- och långdistanslöparens uthållighet avgörs till stor del av tillgången på glykogen i musklerna. Vid varje träning och tävling töms med all sannolikhet muskelcellernas innehåll av glykogen. Därmed kan muskelcellerna inte fortsätta att utveckla kraft. Därför måste de fyllas på efter träningen. Enda sättet att göra detta är att äta tillräckligt med kolhydrater. Laddningen blir mer effektiv om man äter så snart som möjligt efter träningen. Genom att äta 75-100 g kolhydrater direkt efter träningen och därefter kolhydratrika måltider kan musklerna hinna återhämta sig inom ett dygn och vara redo för ett nytt pass. Varje träning innebär en vätskeförlust motsvarande 2-3 liter, som måste ersättas. Den viktiga laddningen av glykogen direkt efter träningen kan således med fördel göras med en kolhydratrik dryck, gärna i kombination med smörgås eller frukt.

Behöver långdistanslöpare något annat än vanlig kost? Troligen inte. Ser man till framgångsrika löpare från t.ex. Afrika så äter de väldigt mycket vanlig mat, men sällan eller aldrig tillskott. Det stora problemet inom vår idrott är snarare att vi inte äter tillräckligt med mat eftersom aptiten dämpas vid uthållighetsträning. Marginalen mellan intag av olika vitaminer, mineraler och aminosyror blir allt större jämfört med behovet ju mer man tränar under förutsättning att man äter tillräckligt.

BASERAT PÅ ETT TEXTUNDERLAG AV PROFESSOR BJÖRN EKBLOM, IDROTTSHÖGSKOLAN I STOCKHOLM

Grunden för god löparprestation

Att man behöver ladda upp med vätska och kolhydrater före flerdagarsstävlingar och långlopp vet de flesta motionärer och idrottare. Men att många, intensiva träningstimmar ofta kräver mer energi än själva tävlingen glöms ofta bort. Tillräckligt mycket och varierad mat är nödvändigt för att förbättra resultaten och i mesta mån undvika skador.



Välj kolhydratrika livsmedel.

Kolhydrater från mat lagras som glykogen i muskler och lever, och är den mest lättillgängliga energin under träning och tävling. Men kolhydratförråden är begränsade, och när de börjar ta slut, sjunker tempot. Fyll därför på med kolhydrater vid varje måltid.

Träningsperioder

Planera in frukost, lunch, middag, kvällsmål och några mellanmål i ditt träningsprogram.

Måltiderna behöver inte komma i den ordningen. Lägg upp det så att det fungerar med dina träningstider. Och kom ihåg att alltid varva träning, mat och vila.

För att du ska hinna återhämta dig mellan passen och för att kunna träna hårt bör äta 6-8 g kolhydrater/kg kroppsvikt och dag. Det betyder att du bör äta 360-480 g kolhydrater/dag om du väger 60 kg, och 480-640 g om du väger 80 kg.

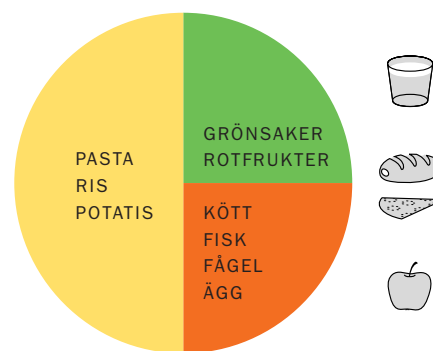
Hur mycket mat det är ser du i rutan på sista sidan. Ät de kolhydratrika livsmedlen tillsammans med andra livsmedel enligt idrottarens tallriksmodell.

Mat 1-3 timmar före träningen och så snart som möjligt efter avslutat pass är en bra regel. Ju längre tid det går mellan träning och mat desto längre tid tar återhämtningen.

Genom att ge kroppen kolhydratrik mat, vätska och vila kan du redan nästa dag fortsätta träna på ett effektivt sätt.

Idrottens tallriksmodell

Om du lägger upp maten enligt idrottens tallriksmodell får du automatiskt i dig rätt proportion av de energigivande näringsämnen; kolhydrat, protein och fett. Två måltider efter denna modell, kompletterat med frukost, mellanmål och ev. kvällsmål ger också tillräckligt av de vitaminer och mineralämnen du behöver.



Fyll halva tallriken med pasta/potatis/ris. Fördela andra halvan jämnt mellan kött/kyckling/fisk/ägg och grönsaker/rotfrukter. Drick vatten eller mjölk, ät alltid bröd till maten och avsluta med frukt eller annan efterrätt. Ta flera portioner om du behöver mer energi.

Vätska – viktigt för prestationen

Vätskebrist är det som snabbast försämrar prestationsförmågan. Normalt behöver du 2-3 liter vätska/dag. Ungefär 1 liter får du

Vätskeförlust

lufttemperatur (vindstill)	motionsfart beräkn. lit/tim	elittempo variationer bestämd lit/tim
-5°C	0,3	0,6-1,4
+10°C	0,6	1,2-1,5
+20°C	0,9	1,6-2,4
+30°C	1,1	2,0-2,8

Vätskeförlust vid olika omgivningstemperaturer och vid olika arbetstempo.

Källa: Professor Bengt Saltin

genom maten, resten via dryck. När du idrottar går det åt ytterligare 1-3 liter/timme.

Börja redan vid frukosten med att fylla ditt vätskeförråd med juice, mjölk och något glas vatten. Drink sedan vatten med jämna mellanrum under hela dagen. Detta är viktigt eftersom du sällan hinner dricka lika mycket under träningen eller loppet som du förlorar. Och ju varmare det är, desto mer måste du dricka för att återställa vätskebalansen.

Genom att väga dig före och efter ett träningspass får du reda på hur mycket vätska du har förlorat (1 kg vikt förlust motsvarar ungefär 1 liter vatten).

Kolhydratuppladdning

Vid hård träning eller tävling räcker det normala lagret av muskelglykogen i ca 1 timme. Om du ska tävla under en längre tid än så bör du därför göra en kolhydratuppladdning, det vill säga äta kolhydratrik mat i 1-3 dagar. Det gör att du kan öka din energireserv av muskelglykogen upp mot det tredubbla, vilket gör att du kan behålla samma höga tempo under

längre tid. Dessutom förhindrar en uppladdning onödig nedbrytning av muskelprotein.

Fysiologerna rekommenderar 8-10 g kolhydrater/kg kroppsvikt och dag under en uppladdning. Eftersom kolhydraterna du laddar in binder vatten bör du dricka rikligt. Läs hur en kolhydratuppladdning går till på www.uppladdningen.nu eller i broschyren *Uppladdningen*. Beställningsadressen hittar du längst bak i foldern.

Långdistans kräver uppladdning

Före ett långdistanslopp är det lämpligt att göra en uppladdning i minst 3 dagar och samtidigt dra ner på träningsmängden, annars förbrukas de kolhydrater som du just har laddat in.

Vid medeldistans räcker det att du äter enligt idrottens tallriksmodell men om du ska tävla i flera dagar i rad, och vill vara säker på kunna hålla högt tempo även den sista tävlingsdagen kan du göra en uppladdning i 1-2 dagar före tävlingen.

Tävlingsdagen - ladda med energi

Ät en kolhydratrik måltid 3-4 timmar före starten. Om du ska tävla på morgonen passar en grötfrukost eller müsli bra. Är tävlingen senare på dagen kan du äta ytterligare en frukost eller pasta, potatis eller ris med t.ex. kokt fisk, kyckling eller grönsaksgröta. Ät ljust bröd och kokta eller finfördelade grönsaker till maten. Undvik alltför fet eller kostfiberrik mat. Fettet fördröjer matsmältningen och fibrer kan oroa magen.

Ät ett litet mellanmål, t.ex. ljust bröd, en vetebulle eller en banan och

vatten eller en svagt sötad dryck 1-2 timmar före tävlingen. Mellanmålet höjer blodsockerhalten och därmed koncentrationen lagom till start.

Ska du tävla kl. 13.00 så passar det bra att äta frukost kl. 9.00 och mellanmål 11.00-11.30. Drink mycket vatten – från det du vaknar ända fram till start.

Tävling - nu gäller det

Ta alla tillfällen till att dricka. Om vätskan är ljummen och du dricker den i små mängder, 1-2 dl åt gången, kan du tillgodogöra dig den bättre. För bästa



Kolhydratinnehåll i några livsmedel

livsmedel	vikt	kolhydrater totalt*
pasta, okokt	1 portion/70 g	50 g
ris, okokt	1 portion/50 g	40 g
potatis	1 portion/200 g	33 g
basmüsli	1 portion/40 g	27 g
rågflingor	1 portion/40 g	24 g
havregryn	1 portion/35 g	22 g
vita bönor i tomatsås	1 portion/250 g	29 g
fullkornsbröd	1 skiva/35 g	16 g
vitt bröd	1 skiva/25 g	12 g
knäckebröd	1 skiva/12 g	8 g
banan	1 st/100 g	22 g

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelstabell: Kolhydrater (1996)
*) Kostfibrer ingår ej.

visste du att?

...det är enkelt att blanda sin egen sportdryck. Du behöver:

- 1 liter vatten
- 0,5 dl druvsocker
- 1 krm koksalt (NaCl)
- 1-2 msk koncentrerad juice eller saft

Blanda ut druvsocker och salt i vattnet.
Tillsätt därefter juice eller saft.

resultat bör det vara max 15 minuter mellan vätskekontrollerna. För de flesta är vatten den bästa drycken, men vid långlopp eller om du håller elittempo, kan sportdryck ge extra energi och hjälpa till att hålla koncentrationsnivån uppe.

Efter tävlingen

Dina muskler är nu tömda på kolhydrater och du behöver mat, dryck och vila för att återhämta dig. För att påskynda återhämtningen bör du så snart som möjligt äta eller dricka något som innehåller kolhydrater. Börja med en smörgås eller en banan så fort du kommit i mål och drick vatten eller sportdryck. Du kan även välja lättmjölk – det ger protein, vilket också är positivt efter loppet.

Ät sedan en kolhydratrik måltid inom 1-2 timmar. Under rubriken ”Måltidsförslag före och efter aktivitet” här till höger, hittar du några bra förslagen på måltider. Drink mycket för att vätskebalansen så snabbt som möjligt ska återställas.

Om hemresan är lång och du inte hinner äta ett lagat mål innan du far kan du istället ta med en kolhydratrik matsäck med t.ex. pastasallad, kalla pannkakor, smörgåsar och frukt att äta på resan.



Dagsmatsedel

Denna dagsmatsedel ger cirka 3000 kcal, 12,6 MJ och innehåller cirka 500 g kolhydrat.

FRUKOST

2 portioner AXA havregrynsgröt (70 g gryn)
2 dl mjölk, sylt eller frukt
2 stycken grahambröd med bordsmargarin och ost (30 g) och paprika
1 skiva franskbröd med bordsmargarin
1 skiva hamburgerkött (15 g) och gurka
2 dl apelsinjuice
vatten

LUNCH

100 g stekt kycklingfilé eller 1/4 kyckling med ben
2 portioner (5 dl) kokt ris (100 g okokt)
2,5 dl grönsakssås typ ratatouille vitkålsallad (valfri mängd)
bröd, dryck
vatten

MIDDAG

2 portioner spaghetti (140 g okokt)
2 dl köttfärsås
sallad av morot, vitkål, majs (valfri mängd)
bröd, dryck
stekt äpple med glass
vatten

KVÄLLSMÅL

2 dl müsli med
2 dl fil eller mjölk
1 skiva hårt eller mjukt bröd med kaviar
plus någon grönsak
banan eller annan frukt

Måltidsförslag före och efter aktivitet

Gröt- eller müsli måltid.
Pasta med någon sås t ex. grönsaker, köttfärs, fisk eller ost.
Ris eller kokt potatis med kokt fisk och/eller någon sås.
Undvik starkt kryddade såser, de kan ge magbesvär.

visste du att?

HÄR SER DU HUR MYCKET MAT OCH DRYCK 360 G RESPEKTIVE 640 G KOLHYDRATER ÄR.

● 360 gram kolhydrater:

1 portion havregrynsgröt
1 portion müsli
2 skivor hårt matbröd
6 skivor mjukt bröd
1 portion ris
1 portion blandade grönsaker
1,5 portion spaghetti
1 portion rivna morötter
1 banan
1 äpple
5 dl mjölk
2 glas juice

● 640 gram kolhydrater:

2 portioner havregrynsgröt
3 portioner müsli
3 skivor hårt matbröd
8 skivor mjukt bröd
2 portioner ris
1 portion blandade grönsaker
3 portioner spaghetti
1 portion rivna morötter
2 bananer
1 äpple
8 dl mjölk
3 glas juice

Vi vill öka kunskapen om sambanden mellan bra kost och hälsa. Uppladdningen är en satsning från Lantmännen.



uppladdningen®

BRÖD, MJÖL, GRYN PASTA OCH FRUKOSTFLINGOR INNEHÅLLER DE KOLHYDRATER SOM ÄR IDROTTARENS VIKTIGASTE ENERGIKÄLLA. LÄS GÄRNA MER PÅ WWW.UPPLADDNINGEN.NU