

Träna när man är sjuk?!

Text: Camilla Porsman

Höst och vinter är en härlig tid för träning! Men vad gör man när virus och bakterier sätter stopp för ens storstilade träningsplaner? När kan man fortsätta träna och när bör man låta bli? Här får du alla svaren!

Det är så typiskt: Just när man kommit igång som bäst med sitt nya träningsprogram och verkligen lyckats göra träningen till en vana, då slår de till, de elaka bacillerna. Förkylning, feber, hosta ... Jo, visst känner man sig lite för trött och kymig för att gå och träna, men å andra sidan vill man inte gärna låta bli. Resultaten av flera månaders medveten träning har börjat synas – tänk om de försvinner om man gör uppehåll från träningen?!

Känner du igen dig? Lugn – några dagars uppehåll från träningen är ingen katastrof. Tvärtom kan faktiskt en extra vilodag eller två vara allt som krävs för att kroppen ska återfå krafterna. Det är under vilan som kroppen bygger upp sig, återhämtar sig och har störst chans att slå tillbaka mot angripande virus och bakterier.

Fit for fight

Strategi nummer ett för att snabbt bli "fit for fight" igen är alltså att vila. Vid en lättare förkylning kan det röra sig om aktiv vila: att du rör på dig lite, men tar det betydligt lugnare med träningen än vanligt. Vid mer kännbar sjukdom är det dock verklig vila som gäller. Se till att börja med till att sova lite mer än normalt, om möjligt.

Strategi nummer två är att göra allt som står i din makt för att stärka immunförsvaret så mycket det bara är möjligt. Se till att du fortfarande äter mat på så regelbundna tider som möjligt. Ät mycket frukt och grönsaker, eftersom de innehåller rikligt med vitaminer, mineraler och andra ämnen som är väsentliga för immunförsvarets funktion.

Den tredje strategin är att ta tillfället i akt att se över ditt träningsprogram. Du har förvisso tvingats till ett ofrivilligt uppehåll, men varför inte göra bästa möjliga av det? Här får du tips på en rad frågor att gå igenom. De svar du ger pekar ut lämpliga åtgärder att ta till när du blir frisk igen, för att slippa sådana drabbas av sådana här ofrivilliga uppehåll oftare än normalt.

Maximera träningen även när du är sjuk!

Genom att ägna en stund av tiden då du normalt sett tränar åt dessa frågor, kan du utnyttja tiden då du är sjuk till att slippa en rad ofrivilliga uppehåll i framtiden.

- 1) Hur åt jag under veckorna innan jag blev sjuk? Innehåller min kost frukt och/eller grönsaker till samtliga fem måltider per dag, totalt sett ungefär ett halvt kilo frukt per dag?
- 2) Hur såg mitt träningsprogram ut veckorna innan jag blev sjuk? Stegrade jag träningsbelastningen snabbt eller tränade jag under vitt skilda förhållanden jämfört med tidigare?
- 3) Hur såg mina sömnvanor ut veckorna innan jag blev sjuk? Fick jag de sju-åtta timmar per natt som är nödvändiga för maximal återhämtning?
- 4) Hur såg min tillvaro ut i stort? Var jag mer stressad än vanligt? Hur kan jag i framtiden justera min träning så att inte totalbelastningen i min tillvaro blir alltför stor? Skulle det passa att lägga upp min träning så att den blir mer stressförebyggande och mindre prestationsinriktad, eller bör jag försöka dra ner på stressmoment i min dagliga tillvaro till förmån för träningen och för att kunna träna hårdare utan att totalbelastningen blir för stor?

Träna eller inte träna, det är frågan

Problem Vad göra?

- 1) Lite snuvig eller lite ont i halsen. Träna, men ta det lite lugnare än vanligt.
- 2) Rejält ont i halsen eller rejält täppt i näsan. Vila från träningen.
- 3) Ont i bröstet, alt (trolig) bihåleinflammation . Vila från träningen.
- 4) Feber. Vila från träningen – ALLTID!
- 5) Stresshuvudvärk... lindras normalt av lätt-medelhård träning. Se bara till att du inte tränar med vätskebrist – fyll på reserverna genom att dricka rejält med vatten före, under och efter träningen.
- 6) Sjukdomsrelaterad huvudvärk, t ex vid förkylning. Vila från träningen eller tag det mycket lugnt.
- 7) Träningsutlöst migrän. Försök hitta alternativa, mer lågintensiva träningsformer, till exempel promenader, simning eller cykling. Var mycket noga med att äta rätt, undvika "triggers" som koffein, socker och stress, samt var noga med sömnen.

Du ska inte heller träna så länge du får antibiotikabehandling mot någon sjukdom, till exempel halsfluss eller liknande.

Bra, billiga "sjukförsäkringar"

Ett starkt immunförsvar hjälper dig att stå emot förkylningarna. Regelbunden motion plus goda matvanor och en kost som innehåller mycket frukt och grönsaker fungerar mycket bra som immunförsvarstärkare. Sju-åtta timmars sömn per natt bidrar också till att hålla immunförsvaret starkt och välfungerande.

Myter om sjukdom, träning och mat

1) Att vila när man är förkyld är bara pjoskigt. Man ska helt enkelt se till att svettas ut förkylningen!

Falskt! Sjukdom är alltid ett tecken på att något inte är som det ska i kroppen. Förkylningsvirus och bakterier kommer INTE ut genom svetten och vi kan inte "grilla" upp dem heller genom förhöjd kroppstemperatur. För hård träning vid sjukdom kan snarare leda till att sjukdomen sprids eller förvärras, om vi har otur. I bästa fall blir förkylningen/sjukdomen mer långvarig.

2) Så länge symtomen försvinner om man tar en Treo eller antibiotika så är det ingen fara med att gå och träna.

Falskt! Gå efter hur du mår innan du stoppar i dig eventuella mediciner när du fattar beslutet om huruvida du ska gå och träna eller inte.

3) Massor av C-vitamin lindrar förkylningar.

Sant. Men du kan få ännu bättre effekt genom att kombinera C-vitaminintaget med tillskott av zink. Ett generellt vitamin- och mineraltillskott eller antioxidanttillskott kan också bara på sin plats under perioder då det går många olika förkylningar, infektioner etc.

4) Vitlök dödar förkylningar!

Halvsant. I vilket fall som helst kan vitlök eller vitlökstillskott lindra förkylningssymtom. Även andra naturläkemedel, som echinacea (röd solhatt), kan lindra besvären.

5) Hård konditionsträning vid förkylning kan ge "orienterarsjuka".

Falskt. För "orienterarsjuka" krävs också närvaro av ett särskilt virus. Men å andra sidan är det aldrig bra att träna hårt när man är sjuk!

Så undviker du att bli smittad

Förkylningsvirus är luftburna, så i princip kan det räcka med att någon i din närhet som är förkyld hostar till för att du ska blir helt sprejad med virus! Nu kan vi ju inte direkt gå omkring om undvika våra medmänniskor helt i förkylningstider, men det finns en rad smarta knep att ta till för att minska riskerna att bli smittad:

- Försök till att börja med låta bli att vidröra vattenkranar direkt med munnen – och om möjligt, vrid om kranen med en pappersbit emellan om du vet att den används av många olika personer på gymmet.

- Dela inte vattenflaska med andra.

- Ögon, öron, näsa och mun är känsliga för smitta, så försök låta bli att gnugga dig i ögonen, öronen och näsan under ett träningspass där du också tar i till exempel träningsmaskiner, hantlar etc som flera andra människor tagit i före dig.

- Torka av träningsbänkar och maskiner efter dig, och påminn gärna dem som "glömmer" det. Använd den sprejflaska med rengöringsmedel som brukar stå utställd här och var på gymmet, i spinningssalen, etc.

- Se till att duscha och byta om till torra, varma kläder direkt efter träningen. Det är inte bra för hälsan att bli kall när man är blöt/svettig.

- Ät en varierad kost med mycket frukt och grönt till vardags och hjälp kroppen att "rivstarta" återhämtningen direkt efter träningspassen genom att äta ett litet mellanmål med både kolhydrater och protein.