

# Ät rätt, spring lätt!

## Du laddar väl upp med rätt kost inför Solsidanrunt-loppet?

### Här får du tips från Linnea Danielsson, dietist på MåBra Hälsa i Saltsjöbaden.

”Andra lever för att äta, jag äter för att leva”

-Sokrates (470 f. kr – 399 f. kr)

Redan den grekiske filosofen Sokrates uttalade sig om kostens relevans. Vad vi väljer att äta har intresserat människor genom alla tider, särskilt intressant har ämnet varit i samband med fysisk prestation, inte minst för idrottsutövare som vill maximera sina resultat. Historien berättar bland annat att brottaren Milo laddade upp inför olympiska spelen med att äta upp till 10 kg kött per dag för att optimera styrka, ca 600 f. Kr. Forskningen huruvida kosten i samband med fysisk aktivitet påverkar oss är trots hundra år av spekulationer, tester och laborerande inte enad. Det man vet är att faktorer som gener, kost och fysisk aktivitet är tre komponenter som påverkar resultatet i t.ex. boxningsringen, simbassängen, tennisbanan eller löpspåret.

Du har säkerligen lagt flera timmar på träning inför loppet. Låt oss nu fokusera på kosten i samband med just löpning, för att du ska optimera löpglädje och prestation Solsidan Runt.

**En vecka innan loppet** kan måltidsfördelningen med fördel se ut på följande: Tre större måltider varav frukost, lunch och middag med 1-3 mellanmål beroende på aktivitetsnivå.

Allmänna tallriksmodellen som måltidsmall är enkelt att utgå ifrån:

Normalt energibehov eller viktnedgång/stillasittande leverne: (se figur 1 nedan)

- Dela in tallriken i 3 delar: Fyll en av de större med grönsaker, andra större delen med pasta/ris/potatis/bröd och den mindre delen med kött/fisk/fågel. I många fall förespråkas även den tallriksmodell där halva tallriken fylls med grönsaker och de resterande två delarna med kött/fisk/fågel och pasta/ris/potatis/bröd.

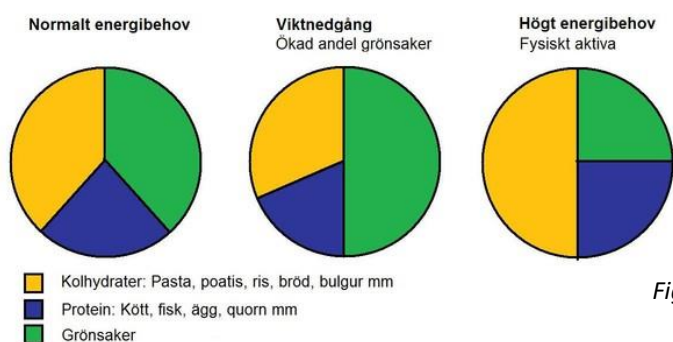
#### Dagarna innan loppet:

- Vid uppladdning inför loppet rekommenderas att fylla halva tallriken med pasta/ris/potatis/bröd. Anledningen är att fylla förrådet med kolhydrater, som omvandlas till glykogen i muskler, och är kroppens enklaste energikälla vid ansträngning. En proteinkälla så som kött/fisk/fågel samt grönsaker får även finnas med på tallriken (se figur 1 nedan för högt energibehov.) Magsäckstömningen sker långsammare efter stora mängder fett, var därför försiktig med fettrika måltider nära loppet.

Att kolhydratladda är ett begrepp som under 1960-talet dök upp som en trend inom idrottsnutrition, eftersom tillräckliga glykogenlager ökar möjligheten att hålla samma intensitet under hela loppet. Kolhydratsladdning krävs i regel inte inför fysiska prestationer som genomförs under 60 min. Sker den fysiska ansträngningen längre än 90 min kan det vara mer relevant att öka kolhydratintaget till ca 50 % av tallriken sista dagarna innan loppet för att öka musklernas glykogendepåer.

Ät med fördel långsammare kolhydrater mer känt som: fullkornsprodukter. Det är lämpligast är att inta kolhydrater som du vet att din kropp mår bra av för att undvika magbesvär.

**Under tävlingsdagen** kan fokus snarare ligga på snabbare kolhydrater med mindre fullkorn. En större måltid ca 3-4 timmar innan och ett mindre mellanmål ca 1 timme innan start gör att du laddar upp maximalt med lättillgänglig energi i musklerna. Konkreta måltidsförslag finns i tabell nr 2.



Figur 1

Vätska är ett annan viktig faktor i samband med prestation. Ämnet är omdebatterat och forskarkåren är inte enad. Vi är överens om att vätskeförlust sker under loppets gång, frågan är *om* eller *hur mycket* prestationsförmågan sänks på grund av vätskeförlusten. Att låta törsten bestämma vid fysisk ansträngning under 60-90 minuter anses vara full tillräckligt. Vet du med dig att du känner dig piggare och mår bättre efter en vattenpaus. Lyssna då på kroppen och inta vätska, gärna med lite kolhydrater(druvsocker) vilket innebär minskad åtgång av glykogenlagren i musklerna. Vätskeförlusten som loppet innebär kan kompenseras efter målgång. Genom att mäta vikt innan loppet kan du enklare utvärdera vätskeförlusten: -1kg på vågen innebär ca 1 liter vätska.

Åter igen: Lyssna på kroppen för välmåendes skull.

Tabell 1.

		När	Vad	Varför
Rekommendation om <b>stort</b> mål innan loppet	SOK	3-4h innan	100-300 g kolhydrater Idrottarens tallriksmodell Adekvat vätskeintag	Glykogeninlagring  Vätskebalans
	ACSM, ADA, DC	3-4h innan	200-300 g kolhydrater Måttligt protein, relativt lågt fett- och fiberinnehåll Adekvat vätskeintag	Säkerställa blodsockernivå, maximera glykogenlager  Vätskebalans
Rekommendation om <b>litet</b> mål innan loppet	SOK	1h innan	30-50 g kolhydrater, 5-10 g protein Adekvat vätskeintag	Säkerställa blodsockernivå Minska proteinnedbrytning Vätskebalans
	ACSM, ADA, DC	Anges ej	Anges ej	Säkerställa blodsockernivå, maximera glykogenlager Vätskebalans

Sammanställning av kostrekommendationer för intag av stort och litet mål mat före träning från Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) (4), American College of Sports Medicine (ACSM), American Dietetic Association (ADA), Dietitians of Canada (DC)

Tabell nr 2

Stora måltider	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Müsli + mjölk/fil/yoghurt + skivad banan (+russin) + vatten</li> <li>• Gröt + mjölk + äpplemos + hackad mandel + apelsinjuice</li> <li>• Pasta + tomatsås/pesto</li> <li>• Ris + biff stroganoff + lingondricka</li> <li>• Pasta/rissallad med kyckling + äppeljuice</li> </ul>
Små måltider	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smörgås t.ex. halvgrovt/ljust bröd med margarin + banan</li> <li>• Milkshake/Smoothie av bär/frukt</li> <li>• Energikaka + vatten</li> </ul>

Detta är en generell sammanställning av hur du bör äta och dricka inför fysisk prestation. Har du frågor eller funderingar kring uppladdning, prestation och återhämtning i samband med kost på ett individuellt plan är du välkommen att höra av dig!

Lycka till!



/Linnea Danielsson

Legitimerad dietist, MåBra Hälsa Saltsjöbaden

Linnea.danielsson@mabrahalsa.se

Tel reception: 08-544 992 91, [saltis@mabrahalsa.se](mailto:saltis@mabrahalsa.se)

