

# LØBEREN

- Alt i udstyr til løb



# Løb og timing af måltiderne

Af Kasper Hansen, Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed

At træningen påvirkes af den kost du indtager, er vist ingen hemmelighed. Således har de fleste af os mærket, hvordan kroppen nærmest ikke vil flytte sig, mens man kan smage resterne af frokostpizzaen. Men et er, hvad du spiser, noget andet er, hvornår du spiser i forhold til din træning. Tingen af måltiderne i forhold til træningen påvirker præstationen kraftigt – positivt såvel som negativt.



**U**nder løb udsættes kroppen for store belastninger. Muskelceller nedbrydes og kroppens kulhydratdepoter reduceres. Kulhydrat lagres i leveren og musklerne som glykogen. Det er hjernens og musklernes fortrukne brændstof. Derfor har det en stor indvirkning på din koncentration og din fysiske præstationsevne. Når træthed indtræffer i forbindelse med træning skyldes det at kroppens glykogendepoter tømmes – en tilstand som på

maraton sprog betegnes som "muren". Når muren indtræffer, kan tempoet ikke holdes højt, da de fornødne energidepoter ikke er tilstede. Naturligvis opstår det ikke på vej rundt på den sædvanlige 5 km tur omkring mosen. Typisk kan glykogendepoterne række til 1-1 ½ times løb, hvilket dog er meget afhængigt af intensitet og glykogendepoternes tilstand ved start. Timing af dagens måltider sigter mod at fylde glykogendepoterne inden dagens

træning, således at du kan opretholde en høj intensitet og opnå det fulde udbytte af din træning – men også mod en strategi under og efter træningen for at opnå bedst mulige betingelser for restitutionen.

**Spis dagligt 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider**

Et dagligt kostindtag med 5-6 måltider sikrer en jævn tilførsel af næringsstoffer, hvilket er en vigtig faktor i bestræbelserne



på at optimere glykogendepoterne. Som hovedregel bør der være ca. 3 timer imellem måltiderne.

### Inden træning

**3-4 timer før: Indtag et hovedmåltid og ca. ½ liter vand**

**1-2 timer før: Indtag et mellemmåltid og ca. ½ liter vand**

Dette måltidsmønster sikrer optimale glykogendepoter. Træning på tom mave medvirker til at øge belastningen på musklerne og resulterer i et fald i blodsukkerniveauet, som i sidste ende vil forsinke restitutionen. Hovedmåltidet sikrer tilgængeligheden af næringsstoffer. Mellemmåltidet skal primært bestå af kulhydrat og bør samtidig være fedtfattigt. Derved øges tilgængeligheden af kulhydrat til de arbejdende muskler. Her kan du med fordel benytte frugt, brød og energibar.

I mange år har det nærmest været almen sund fornuft ikke at spise de sidste 3 timer inden man skulle løbe. Dette vil blot øge belastningen på kroppen og have en negativ indflydelse på din præstation. Alt afhængig af distance, intensitet, trænings-tilstand og tidspunkt for sidste måltid er mellemmåltidet af større eller mindre betydning. Er du en af de typer, som ikke kan spise inden træning kan du med fordel drikke dig til kulhydrat ved hjælp af produkter som smoothies, drikke-yoghurt, juice og saft.



### Under træning

Under træning har opretholdelse af kroppens væskebalance første prioritet. Dehydrering vil påvirke din præstation kraftigere end at møde muren. Således vil dehydrering medføre, at du må stoppe helt, mens muren vil resultere i et lavere tempo. Afhængig af længden på dit træningspas kan en koststrategi have stor betydning. Er træningen under 1 time vil du ikke have nogen nævneværdig effekt af en koststrategi undervejs. Er dit træningspas over 1 times tid og måske med indlagt høj intensitet, kan det have stor effekt. I sådanne tilfælde skal der indtages væske – gerne suppleret med kulhydrat. Dermed imødekommes

kroppens behov for væske, og der tilføres kulhydrat til de arbejdende muskler. Supplerer du med kulhydrat må blandingen ikke indeholde over 8 % kulhydrat – ellers kan kroppen ikke optage det og det vil i stedet medvirke til dehydrering. Du kan også anvende energigeler – men husk at drikke væske så du opnår en blanding under 8 %. Det er dog ikke bare at fylde på – kroppen kan maksimum optage (under løb):

**Ca. 1 liter væske i timen  
60 g kulhydrat i timen**

Træner du over en time skal du ikke vente med at gå i gang med drikke. Du bør drikke lidt men ofte fx 200 ml hvert kvarter. Allerede fra start bør du indtage væske og kulhydrat. Er du først begyndt at dehydrere tager det lang tid at få kroppen i væskebalance igen.

### Efter træning

Efter træning skal kroppens behov for restitution imødekommes. Selvom du har haft en optimal koststrategi inden og under træning kan det ikke undgås at du er smule dehydreret, dine kulhydratdepoter er formindskede og dine muskelceller vil være påvirkede. Du bør indtage:

**Et restitutionsmåltid indenfor 30 min. efter endt træning**

**Et hovedmåltid 1-2 timer efter endt træning**

Restitutionstiden kan forkortes væsentligt ved hjælp af et tilpasset kostindtag efter træning. Og det skal være umiddelbart efter træning – indenfor 30 min efter endt træning bør et restitutionsmåltid indtages. I denne periode er dine muskler ekstra modtagelige for at optage kulhydrat – herefter vil genopfyldningshastigheden forlænges. Restitutionsmåltidet er særligt



vigtigt såfremt du har under 24 timer til næste træningspas – ellers er det af mindre betydning. Dette bør følges op indenfor et par timer af et hovedmåltid som bidrager med næringsstoffer til kroppen. Restitutionsmåltidet bør indeholde:

**50-100 g kulhydrat  
10-20 g protein**

Af mulige restitutionsmål-tider er der mange. Du kan benytte fødevarer som frugt, brød med diverse pålæg, energi-/proteinbarer og drikke i form af mælk, kakaomælk og smoothie. Disse fødevarer er gode eksempler på at imødekomme kroppens behov for kulhydrat og protein. Restitutionsmåltidet bør være fedtfattigt, da optagelsen af kulhydrat ellers forlænges. Ofte er det et spørgsmål om planlægning – og her er det nu engang lettere med et stykke frugt eller en energibar, i forhold til



en mad der har ligget i tasken en halv dag.

I denne artikel beskrives retningslinier for, hvordan du kan optimere timingen af dine måltider i forhold til din træning. Du skal finde din egen hemmelige formular til, hvordan du kan yde dit optimale, men kan med fordel tage udgangspunkt i denne artikel. For dig der motionerer et par gange ugentligt er det måske ikke alt i artiklen der har lige stor relevans. Strategien under og efter er af mindre betydning, men jeg er overbevidst om, at hvis du følger retningslinjerne inden, vil du få bedre løbeoplevelser.

Ønsker du en dybere gennemgang omkring artiklen, et foredrag omkring dette eller et andet sundhedsrelateret emne, eller personlig kostvejledning så kontakt: Kasper Hansen på [kasper@loberen.dk](mailto:kasper@loberen.dk) – LØBEREN Lyngbys Kostvejleder.