

Prestationsutveckla Dig med KOSTTILLSKOTT (= mjölk & bananer) direkt efter träning/match !!!

-var skeptisk mot hokus pokus, burkar, pulver & piller!

Mjölk & banan (kosttillskott) direkt efter träning/match ger mer samt starka och uthålliga muskler ...och Du riskerar dessutom aldrig misstagsdoping och avstängning samt bli beskylld för att Du är okunnig, klantig eller få höra att "hissen inte går ända upp".

VARFÖR?!

Kosttillskott

Under tiden Du idrottar och direkt efteråt "skriker" Dina muskler efter kolhydrater och proteiner. Kolhydrater för att Du ska ha energi till att utföra arbete med dina muskler. Protein för att Du ska förhindra nedbrytning av musklerna samt för att Du när Du inte idrottar skall bygga upp dem till att bli ännu starkare och uthålligare.

Då man säger kosttillskott uppfattar de flesta att man pratar om burkar, pulver och piller. Dessa burkar, pulver och piller har också de allra flesta tro på (övertro) och kunskap (underkunskap) om deras verkliga innehåll och prestationshöjande (?) effekt.

För att Du inte skall råka ut för utebliven prestationshöjande effekt, för att Du inte skall få spelförbud pga. att Du lämnat positivt dopingprov och för att Du inte ska "kasta pengarna i sjön" på nåt som inte hjälper Dig, får Du här en alternativ syn på området "kosttillskott" och några råd om intag av näring och energi i samband med idrottande. Först, en definition av kosttillskott.

Definition av kosttillskott

Tillskott av *energi* (kolhydrater och fett) och *näring* (proteiner, vitaminer, mineraler etc) som intages utöver den energi och näring som intages via vanlig mat (husmanskost) i form av frukost, lunch, middag, kvällsmål samt mellanmål vid icke idrottslig aktivitet.

Utifrån denna definition definieras kosttillskott som intag av energi (främst kolhydrater) och näring (främst proteiner) under och/eller direkt efter fysisk aktivitet - träning/match.

$$\text{Kosttillskott} = \text{tillskott av kost}$$

Forskningen visar

Forskningen visar att musklerna direkt efter träning/match (ca 0-15min) är väldigt mottagliga för att ta upp energi (kolhydrater & fett) och näring (proteiner m.m.) från blodet. Desto längre tid som går efter träning/match desto mer sämre blir muskelns upptagningshastighet. Då musklerna direkt efter träning/match får tillgång till kolhydrater och proteiner förhindras nedbrytning av musklerna samt påbörjas snabbt en uppbyggnad/uppladdning av dem inför nästa träning/tävling.

Under lång tid har kunskapen funnits om att det finns långsamma och snabba kolhydrater. Ny forskningen visar nu också att det finns både långsamma OCH snabba proteiner! Vid snabbt intag av "snabba" proteiner efter träning/match avstannar nedbrytandet av musklerna och återuppbyggnaden påbörjas direkt. Med anledning av denna kunskap bör man direkt efter träning/match dricka/äta livsmedel innehållande snabba energigivande kolhydrater och snabba muskeluppbyggande proteiner.

Vad äta

För att på ett bra sätt hjälpa kroppen att växa och utvecklas rekommenderas att Du direkt efter träning/match dricker smaksatt mjölk och äter bananer. Smaksatt mjölk är bra att dricka därför att det både innehåller det "snabba" proteinet *vassleprotein* som bygger upp dina muskler, det "långsamma" proteinet *kasein* som förhindrar nedbrytning av musklerna samt kolhydrater som laddar upp musklerna med ny energi inför nästa träning/match. Bananer är bra att äta framförallt därför att de innehåller mycket kolhydrater som laddar upp musklerna inför nästa träning/match.

Positivt med smaksatt mjölk är den ofta är UHT-behandlad, d v s den har lång hållbarhetstid (ca 3 månader) och kan i oöppnad förpackning förvaras i rumstemperatur utan att bli dålig. Exempel på smaksatt mjölk är Mini Max eller Addera Plus (Semper) som säljs på Apotek, MUU Mjölkdirk (Arla) som säljs i vanliga livsmedelsaffärer, Gainomax Recovery (Norrmejerier) som säljs via försäljningsställen som går att finna på deras hemsida. Även andra producenter har liknande produkter. Nedan presenteras några produkter, dess innehåll gällande proportionerna mellan vassleprotein och kasein samt var Du via Internet kan läsa om dem:

Produkt	Vassleprotein	Kasein	Producent	Webb-adress
Mini Max	60%	40%	Semper	www.semper.se
MUU Mjölkdirk	25%	75%	Arla	www.arla.se
Addera Plus	100%		Semper	www.semper.se
Gainomax Recovery	10-15%	85-90%	Norrmejerier	www.norrmejerier.se

Bananer innehåller som nämnts ovan mycket kolhydrater. Bra att veta är att kolhydraterna i bananerna blir "snabbare" ju mer mogen bananen är. Alltså, om man vill ge musklerna snabba kolhydrater via banan är det bättre att äta en mer mogen gul-brun prickig banan än en mer omogen grön-gul.

Hur mycket

Direkt efter träning/match skall Du fylla på med ca 1,5 gram "snabba" kolhydrater per kg kroppsvikt. Detta kan Du göra genom att t ex äta både banan och mjölkprodukter. Genom att dricka smaksatt mjölk får Du i Dig det "snabba" och för muskeluppbyggnad viktiga mjölkbaseade proteinet *vassleprotein*. 10-12 gram räcker - oavsett kroppsvikt. Man har inom forskningen ej funnit att mer protein automatiskt ger bättre effekt!!!

I tabell 1 redovisas olika produkters kolhydrat och proteininnehåll. I tabellen kan utifrån den aktives kroppsvikt dennes *kolhydratbehov* för optimal utveckling direkt (0-15min) efter träning/match utläsas - 1,5 gram kolhydrater/kg kroppsvikt (*kolhydratbehovet per dag är vid träning 1-2 tim/dag ca 6-8gram/kg kroppsvikt och vid träning 2-4 tim/dag 8-10gram/kg*).

I tabellen kan också utläsas hur mycket energi, uttryckt i kilokalorier (kcal), som rekommenderade produkter ger. Detta skall ställas i relation till att en elitidrottare per dag förbrukar mellan ca 3 500-6 000 kcal (observera att energiförbrukningen står i direkt relation till idrottarens kroppsstorlek samt till den typ av tränings-/tävlingsutförande han/hon genomför - löpning/cykling/styrketräning etc. - samt mängd och intensitet av densamma). I tabellen rekommenderade produkter utgör ca 15% av den energi som en elitidrottare bör få i sig under en vanlig träningsdag. Övrig energi måste alltså intas via de vanliga måltiderna frukost, lunch, middag, kvällsmål samt mellanmålen däremellan.

Tabellen ger också en jämförelse med en inom idrotten vanligt förekommande kosttillskottsprodukt, Super Gainers Fuel (tillverkare: Twinlab). Om man enligt tillverkarens

rekommendation blandar kosttillskottet med vatten får man per portion i sig 126 gram kolhydrater samt 25 gram protein. Denna doseringen täcker endast kolhydratbehovet för elitidrottare som väger 85kg eller *mindre*. Tyngre personer får, om de följer tillverkarens rekommendation om portionsdosering, alltså ett *icke optimalt tillskott* av kolhydrater. Ej optimal prestationsutveckling.

Ur näringssynpunkt löper en elitidrottare som äter ur hela kostcirkeln och tillräcklig mängd energi - tillräcklig mängd allsidig mat - ingen risk att hamna i näringsbrist.

Tabell 1.

Kroppsvikt Kg	A Kolhydratbehov direkt efter träning 1,5gram/kg	Banan			MUU Mjölkdryck			Gainomax Recovery			Summa		Super Gainer Fuel 1 portion	
		Antal	Kolhydrat-innehåll	Protein-innehåll	Antal a 2dl.	Kolhydrat-innehåll	Protein-innehåll	Antal a 2dl.	Kolhydrat-innehåll	Protein-innehåll	Kolhydrater	Kcal	Kolh.-innehåll per port. 126 gram	Protein-innehåll Per port. 25 gram
60	90	2st	70g	2g	2st	32g	14g				102g	472	+36g(+40%)	25g
65	97.5	2st	70g	2g	2st	32g	14g				102g	472	+30g(29%)	25g
70	105	2st	70g	2g	3st	48g	21g				118g	564	+21g(+20%)	25g
75	112.5	2st	70g	2g	3st	48g	21g				118g	564	+14g(+12%)	25g
80	120	2st	70g	2g	3st	48g	21g				118g	564	+6g(+5%)	25g
85	127.5	2st	70g	2g	1 st	16g	7g	1 st	40g	20g	126g	620	~+/- 0%	25g
90	135	2st	70g	2g	2st	32g	14g	1 st	40g	20g	142g	712	-9g (-7%)	25g
95	142.5	2st	70g	2g	2st	32g	14g	1 st	40g	20g	142g	712	-16g (-12%)	25g
100	150	2st	70g	2g				2st	80g	40g	150g	768	-24g (-16%)	25g
105	157.5	2st	70g	2g	1 st	16g	7g	2st	80g	40g	166g	860	-32g (-20%)	25g

Tabell 1. Tabellen läses från vänster till höger och visar olika produkters kolhydrat-/proteininnehåll. I tabellen kan utifrån den aktives kroppsvikt dennes kolhydratbehov direkt (0-15min) efter träning/match utläsas (kolumn A). I tabellen kan också utläsas hur mycket kolhydrater och energi, uttryckt i kilokalorier (kcal), om rekommenderade produkter ger (kolumn B). Tabellen ger också en jämförelse mellan kolhydratbehov för optimal utveckling samt kolhydratinnehåll i en inom idrotten vanligt förekommande kosttillskottsprodukt, Super Gainers Fuel.

Avslutningsvis: Några lästips om ”*motståndaren*” - maten, energin, näringen - som Du måste bemästra om Du vill utveckla Dig själv optimalt i tävlingsidrotten!

LÄSTIPS

- ”Smart mat för aktiva”, 49kr, skriven av Marie Broholmer, Kostrådgivare åt Sveriges Olympiska Kommitté (sammanfattande häfte).
- ”Ät Bäst – kost, idrott & hälsoutveckling”, 249kr, skriven av Marie Broholmer, Per Karlsson och Tommy Leijding (bok).

Ovan nämnd litteratur samt fler inom ämnesområdet kan bl a beställas via SISU Idrottsböcker → www.sisuidrottsbocker.se

Lycka till i dina strävanden mot utveckling!!!



Mårten Fredriksson

Fystränare, utbildare och instruktör inom ishockey. Utbildad vid Tränarlinjen på Idrottshögskolan i Stockholm (GIH).