

PROTEIN MUSKLERNES BYGGESTEN

#BRINGIT



Det kræver masser af hård træning at få større muskler, og hvis man vil have fuld valuta for indsatsen, skal der være styr på bl.a. energiindtagelsen og proteinerne.

Få energi nok

Det er vigtigt, at kalorieindtagelsen er i orden. Hvis kroppen ikke får energi nok, bliver betingelserne for muskeltvækst dårligere. Jo større energiunderskud den er i, desto sværere bliver det at få større muskler. Faktisk kan musklerne blive mindre, hvis kroppen ikke får tilført tilstrækkeligt med energi. Sørg derfor for ikke at være i energiunderskud. På den anden side skal man også passe på med at spise alt for meget, da det vil medføre en øget fedtprocent.

Vælg den rigtige proteinkilde

Når kroppen fordøjer protein i maden, bliver det "klippet i små stykker" og ender i blodbanen som små byggesten kaldet aminosyrer. Musklerne optager disse byggesten/aminosyrer og bruger dem bl.a. til at opbygge muskelmasse med.

Proteinets kvalitet bestemmes af, hvordan de enkelte essentielle aminosyrer er repræsenteret i proteinet. Protein af en god kvalitet har alle de essentielle aminosyrer. I **tabel 1** kan du se nogle fødevarer med et højt indhold af protein af god kvalitet.

Får du nok protein?

Det anerkendte American College of Sports Medicine anbefaler, at man som udgangspunkt skal have et sted mellem 1,2 - 1,7 g protein/kg kropsvægt/dag afhængig af det fysiske aktivitetsniveau.

Tabel 1:

(i g/100g)	Protein	Kulhydrat	Fedt
Kyllingefilet	21	1	2
Oksekød (tyndsteg)	21,8	1	3,9
Tun	27,5	1	1
Skummetmælk	3,5	4,7	0,3
Maxim Multi Source Protein	80	4,3	3,6
Maxim Pure Whey Protein	76	5,9	6,3
Maxim 54% Protein Bar	54	12	13

Hvis du vejer 80 kg og dyrker en del styrketræning, skal du have 1,7 g/kg/dag x 80 kg = 136 g pr. dag. Behovet for protein er muligvis større (f.eks. 2,0 g/kg/dag) for folk, der dyrker store mængder hård styrketræning som f.eks. elitebodybuildere og -styrkeløftere.

Utrænede personer har behov for 0,8 g protein/kg kropsvægt/dag. Da den daglige mængde protein har betydning for, om musklerne vokser, bør du gøre dig selv den tjeneste at finde ud af, om du får nok. Det behøver ikke at være helt præcist, bare du får en indikation til at starte med.

Hvis du f.eks. i løbet af en almindelig dag ikke får 0,5 l mælk og minimum 100 g kød til både frokost og aftensmad, kan det hurtigt komme til at knibe med proteinerne.

Tidspunktet er vigtigt

Gennem de senere år er man blevet mere og mere opmærksom på, at tidspunktet for indtagelse af proteiner i kosten er mere betydningsfuldt end mængden af protein i kosten. Især når det handler om at opnå en opbygning af protein i kroppen.

Man kan indtage proteiner før, under og efter sin træning. Hidtil er der ikke noget klart bevis for, at indtagelse af proteiner under arbejde, både når der er tale om styrketræning og udholdenhedstræning, har en betydning for præstation eller proteinopbygning. Derimod viser mange studier, at indtagelsen af proteiner umiddelbart før eller efter træningen har en gavnlig effekt på muskelopbygningen.



Vend ▶

Studier viser også, at jo hurtigere (efter træningens ophør) man indtager protein, desto større er effekten på muskelopbygningen. Fagligt kaldes dette tidsrum for "the anabolic window of opportunity". Hvor lang tid dette vindue er "åbent", er ikke afklaret og afhænger af forskellige faktorer, som blandt andet træningens karakter. Derfor er det bedste råd at indtage protein hurtigst muligt efter arbejdets ophør.

Det optimale træningsmåltid

Man ved efterhånden, hvad der er ideelt at spise i forbindelse med styrketræningen, men de præcise mængder kniber det stadig med. Mængderne er sandsynligvis bl.a. afhængig af volumen af træningen og ikke mindst øvelsesvalget. **Figur 1** er et bud på et optimalt træningsmåltid til en times hård styrketræning.

Figur 1

Lige før træning

25 g protein af høj kvalitet

50 g kulhydrater

1 times hård styrketræning af hele kroppen

Drik vand

Lige efter træning

25 g protein af høj kvalitet

50 g kulhydrater

(3 g kreatin)

Få det maksimale ud af din træning

Proteintilskud er ikke nødvendigt, men det er med til at maksimere din træning. Det er nemmere og mere lækkert at indtage en proteinshake eller en proteinbar før og/eller efter træning frem for eksempelvis 120 g kød på brød, som har ligget i et varmt omklædningskab og ventet på dig. Endvidere kan man også bruge det som et supplement til den daglige kost, hvis man ikke får nok protein gennem den almindelige kost.

