

# RESTITUTION GENOPBYGNING EFTER TRÆNINGEN

#BRINGIT



Det har længe været anerkendt, at personer, der træner, har brug for ekstra protein. Forskning viser imidlertid, at personer, der dyrker konditions- og udholdenhedstræning, også har et større behov for protein. Udover et større behov, spiller timingen af proteinindtagelsen måske også en vigtig rolle.

## Konditionstræning kræver proteiner

De foretrukne brændstoffer under selve konditionstræningen er kulhydrater og fedt. Der forbrændes også protein, men det er kun ganske få procent af det totale energiforbrug. Indtag af protein ved træning bruges til genopbygning af tabt muskelmasse.

## Der er forskel på konditionstræning

Det er ikke muligt at give samme råd til alle, der dyrker konditionstræning. Eksempelvis har en almindelig motionist, der træner 3 x 1 time om ugen på 50% af maksimum kapacitet (VO2-max) et helt andet behov end en professionel atlet, der træner mellem 8 - 40 timer/uge på intensiteter mellem 60 - 90% af VO2 -max. Motionisten vil forbrænde 1.500 kcal ekstra om ugen, mens den professionelle atlet forbrænder mellem 5.500 - 40.000 kcal ekstra om ugen. Behovene for de to personer er derfor vidt forskellige, og man kan ikke umiddelbart tage motionistens behov og gange op for at få den professionelle behov - eller omvendt. Retningslinjerne for proteinindtagelse må derfor tilpasses den enkeltes træning.

## Så meget protein skal du have

Anbefalingerne fra det anerkendte American College of Sports Medicine siger, at personer, der dyrker regelmæssig konditionstræning, har behov for 1,2 - 1,4 g protein/kg kropsvægt/dag afhængig af det fysiske aktivitetsniveau.

For personer med store ugentlige træningsmængder (professionelle atleter) er behovet muligvis op til 1,6 g/kg/dag.

Du bør undersøge om, du får nok protein. Det behøver ikke at være helt præcist. Du kan nøjes med en indikation til at starte med. Vejer du eksempelvis 80 kg og dyrker en del konditionstræning, skal du have 1,4 g/kg/dag x 80 kg = 112 g pr. dag svarende til 0,5 liter mælk og 150 g kød.

## 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 enzymer, hæmoglobin og muskelmasse med. Nogle af disse aminosyrer kan kroppen ikke selv danne. Disse kaldes essentielle aminosyrer.

Proteinets kvalitet bestemmes af, hvordan de enkelte essentielle aminosyrer er repræsenteret i proteinet. Protein af en god kvalitet har alle de essentielle aminosyrer, og det er som nævnt dem, du skal have nok af i din kost.



Vend ▶

I **tabel 1** kan du se nogle eksempler på fødevarer med et højt indhold af proteiner af en god kvalitet.

**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 Recovery Drink	8,8	9,9	0,3
Maxim Recovery Powder	21	70	2,1
Maxim Recovery Bar	28	43	13

## Bedre restitution med protein

Resultater fra nyere undersøgelser har vist, at indtagelse af protein lige efter konditionstræning fremmer restitutionen, idet protein øger muskelmassen. Effekten af proteinindtagelse efter træning er sandsynligvis størst for personer der træner meget, og hvor løb indgår som en del af deres sport.

I løb indgår ekstra meget "bremsearbejde" (excentrisk muskelkontraktion), som er specielt belastende for musklen. I cykling er der til sammenligning minimalt (hvis overhovedet noget) bremsearbejde.

## Få det maksimale ud af din træning

Det er nemmere og mere lækkert at indtage en restitutionsdrik med protein og kulhydrater efter træning end at indtage kød, som har ligget i en varm træningstaske. Endvidere kan man også bruge det som et supplement, hvis man ikke får nok protein gennem den almindelige kost.

For at optimere din træning bør du kombinere indtaget af protein med kulhydrat. Ved at indtage protein reducerer du muskelnedbrydningen samtidig med, at opbygningen af nyt muskeltvæv fremmes. Indtaget af kulhydrat er vigtigt i forhold til at fylde de tomte kulhydratdepoter, så du hurtigt kan blive klar til næste træning.

Du opnår den hurtigste genopbygning af dine musklers kulhydratdepoter ved at indtage kulhydrat inden for den første time efter træning. Den strategi bør du altid benytte dig af, hvis der er under 24 timer til din næste træning.

Hvis der er længere tid til din næste træning, betyder timingen mindre, og du skal i stedet fokusere på at spise grøntsager, frugt, kartofler og andre grove typer af kulhydrat - herunder fuldkornsbrød.

