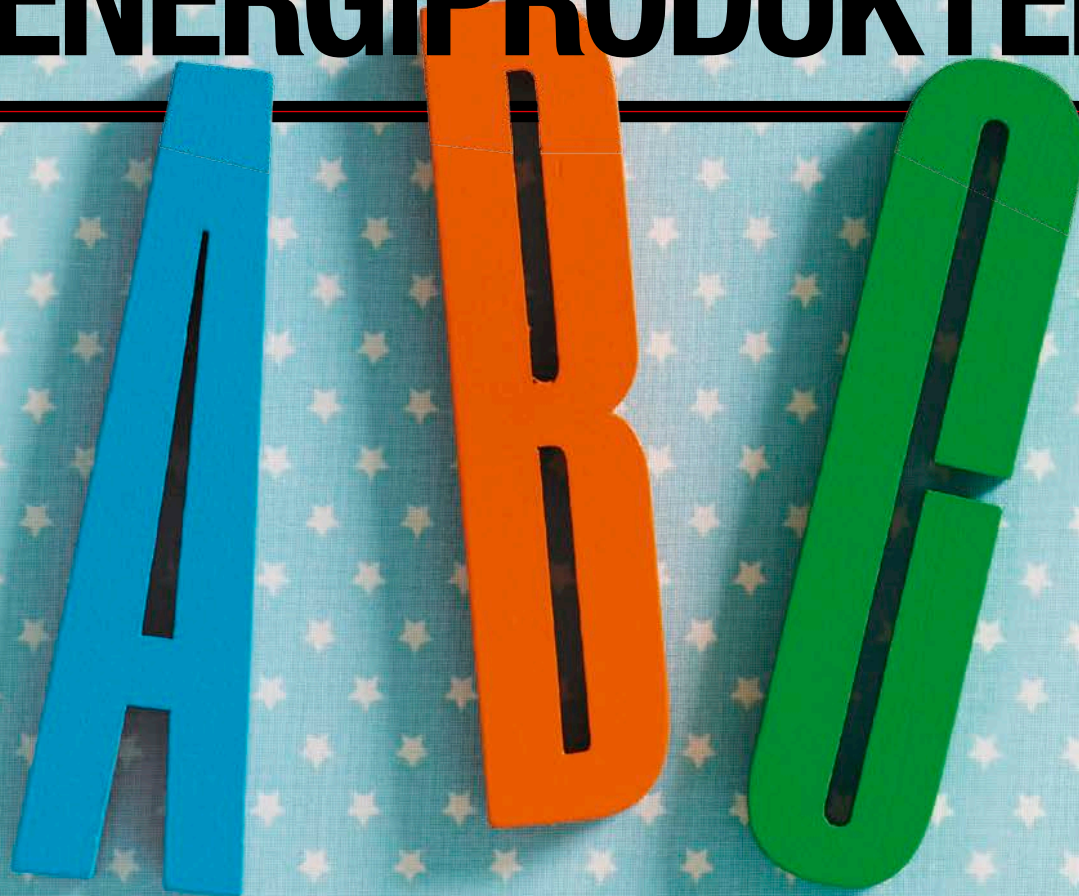


ENERGIPRODUKTENES



Geleer, proteinbarer og energidrikker selger som aldri før – og en stor del av disse tingene havner i magen på vanlige mosjonister.

MEN ER ALLE DE DYRE TILSKUDDENE EGENTLIG NØDVENDIGE FOR Å KUNNE TRENE? Vi gir svaret – for hvert enkelt produkt.

Sportsbutikker, sykkelforretninger, treningssentre, dagligvarebutikker, 7-Eleven og bensinstasjonene selger i dag diverse energiprodukter til folk som trener og driver med idrett. Markedet bugner av tilskudd, og etterspørselen er stor. Salget av koffeinholdige energidrikker som Red Bull er for eksempel tidoblet i løpet av de siste par årene, og forbruket av de øvrige produktene følger etter.

Det er med andre ord populært å spise kunstig fremstilt energi etter trening. Men spørsmålet er om det er nødvendig, eller for den sakens skyld særlig sunt, når mosjonister tar med seg energigeleer for å løpe turer på fem kilometer, eller når man tar en proteinshake etter en halvtimes lett styrketrening.

Svaret er ikke entydig. Det er klinkende klart at ingen av disse energiproduktene streng tatt er nødvendige for å kunne prestere og restituere, men de bidrar likevel med væske til cellene, energi til musklene og

resitusjonsfremmende stoffer til slitne sener og muskelfibre. Du kan utmerket godt få i deg de samme næringsstoffene fra vanlig mat, men mange av barene og energidrikkene smaker jo faktisk også godt. Det er utvilsomt mer fristende å hente frem en bar fra treningsbagen enn en tørr og kjedelig brødskrive.

Problematisk blir det først når energibarene begynner å erstatte vanlig, skikkelig mat. Eller verst av alt; når du spiser energitilskudd i så store mengder at du på et blunk har ersatt alle de kaloriene du med slit og svette nettopp har brent opp. På en vanlig løpetur kan du for eksempel forbrenne cirka 400 kalorier, mens en proteinbar etter trening godt kan gi over 200 kalorier.

Med andre ord – vær kritisk, og velg tilskuddene med omhu. □



PROTEINBAR

RELEVANT FOR: Er først og fremst interessant for deg som trener hardt og hyppig – som tung styrketrening eller hard løpetrening. Jo mer du trener, desto viktigere er det å få i gang restitusjonen etterpå.

HVA ER DET? Som regel en blanding av proteinpulver, sirup og forskjellige tilsetningsstoffer. Ofte er den trukket med sjokolade for å døyve smaken av proteinpulveret. Selv om navnet tyder på noe annet, er det ikke uvanlig at den inneholder mer karbohydrat enn protein.

NÅR BØR DEN SPISES? Like etter hard trening. Da trenger musklene både karbohydrater og proteiner for å få i gang restitusjonen og reparasjonsprosessene.

ANBEFALT MENGDE: Som en tommelfingerregel trenger du både 25 g protein og 25 g karbohydrat etter styrketrening. Etter kondisjonstrening trenger du 15 g protein og 50 g karbohydrat.

ERSTATT MED: En dobbel rugbrødsbiter med et par skiver kjøttpålegg dekker alle kroppens behov for å få i gang restitusjonen på en god måte.



LES VÅR STORE TEST AV
ENERGI- OG PROTEINBARER:
aktivtrening.com/utstyr/stortest

SPORTSDRIKK

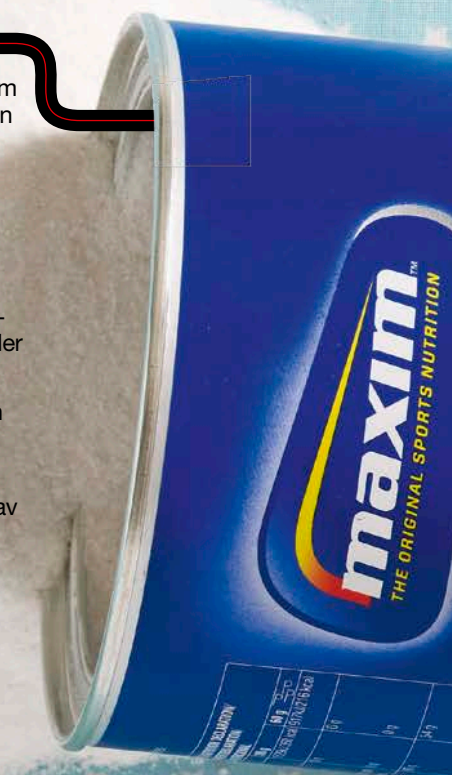
HVA ER DET? Et karbohydratrikt pulver som blandes med væske. Hensikten med drikken er å holde energi- og væskebalansen stabil under trening. Som regel vil det også være tilsatt elektrolytter, altså mineraler som erstatter dem som går tapt gjennom svette.

NÅR BØR DEN DRIKES: Behovet for væske- og energitilførsel oppstår som regel først under økter som varer mer enn halvannen time. Derfor er drikken mest aktuell under lange løpeturer, doble spinningtimer osv.

ANBEFALT MENGDE: Blandes med vann til karbohydratmengden ligger på 6–8 prosent. Drikk rundt ¾ liter væske i timen.

ERSTATT MED: Lag din egen energidrikk av 2/3 eplemost og 1/3 mineralvann. Tilsett litt salt, så har du en billig og smakfull drikk.

RELEVANT FOR: Utholdenhets-utøvere som gjennomfører flere timer lange økter eller konkurranser.



ENERGIGELÉ

HVA ER DET? Små sukkerporsjoner i en brukervennlig innpakning. Den tyktflytende "sirupen" skylles ned med vann og fungerer som en energidrikk i magen.

NÅR SKAL DEN TAS: Primært under langvarige konkurranser og trening, som maraton og triatlon. Hensikten er å holde blodsukkeret stabilt og spare på musklens karbohydratlagre slik at intensiteten kan holdes oppe under hele løpet.

ANBEFALT MENGDE: Behovet varierer etter intensitet og kroppsvekt. Små personer klarer seg med 20–25 g sukker, tilsvarende en liten gelé, hver halvtime. Større personer kan godt ligge på rundt 30 g sukker per halvtime. Det er viktig å huske at hvert gram skal skylles ned med rundt ti deler vann, altså 3 dl til en gelé med 30 g sukker.

ERSTATT MED: Den tradisjonelle bananen gir cirka 25 g karbohydrat

og er derfor et opplagt alternativ til gelé. En blanding av eplemost og mineralvann vil også kunne erstatte geleen full og helt.

RELEVANT FOR: Langdistanseløp som halvmaraton og maraton, eller lengre sykkelturner. Her er geleen en sikker energikilde. De egner seg også som nødrasjon på lange treningsturer, hvis du skulle gå tom for krefter.



ENERGIBAR

HVA ER DET? Energiholdig bar som ofte er basert på havregryn og rosiner, men finnes også i varianter som primært består av sukker, sjokolade og tilsetningsstoffer.

NÅR BØR DEN SPISES? Kan godt spises like før trening hvis blodsukkeret trenger et løft. Ellers kan den tas med på rolige treningsturer. Den er som regel ganske snill mot magen og sjenerer ikke under trening ved lett til moderat intensitet.

ANBEFALT MENGDE: En bar på 50–60 g holder til en times trening.

ERSTATT MED: Bananen er et godt alternativ. Dessuten er en bolle med honning eller syltetøy også en glimrende erstatning for baren.

RELEVANT FOR: Deg som trenger litt energi før trening, under langdistansekonkurranser eller på lengre turer i rolig tempo. Den robuste energibaren er lett å ta med i lommen både på sykkel- og løpeturer.

PROTEINPULVER

HVA ER DET? Et svært proteinrikt pulver som primært utvinnes av meieri-produkter, egg, soya eller ris, og som hjelper til med å bygge opp muskler etter en hard treningsøkt. Pulveret kan drikkes når det blandes med melk. Eller det kan inntas sammen med en smoothie – eller brukes i grøt og pannekaker.

NÅR SKAL DET TAS: Som regel inntar man pulveret etter hard trening, når musklene har størst behov for nye byggematerialer. Det er også vanlig å tilsette pulveret til dagens øvrige måltider for å øke det totale proteininntaket i løpet av dagen.

ANBEFALT MENGDE: Skal proteinpulveret utgjøre hele restitusjonsmåltidet etter trening, må du spise mellom 20 og 30 gram, alt etter hvor hardt du har trent, for å gjenoppbygge musklene.

ERSTATT MED: Kjøtt, fisk og fjørfe er førsteklasses proteinkilder. En skive rugbrød eller et grovt rundstykke med kyllingkjøtt eller en boks tunfisk gir like mye protein som en stor porsjon proteinpulver. Egg og for eksempel skyr er også gode proteinkilder der et par hundre gram utgjør en fullgod erstatning for proteinpulveret.

RELEVANT FOR: De ekstra proteinene er primært for eliteutøvere som skal bygge opp musklene etter tung styrketrening eller hard tempoløping.

RECOVERYDRIKK

RELEVANT FOR: Deg som driver hard og hyppig styrke- eller kondisjonstrening og som gjerne vil sette i gang restitusjonen slik at kroppen er klar til neste krevende økt så snart som mulig.

HVA ER DET? Her er det gjerne snakk om en drikk som kjøpes ferdigblandet. Men du kan også kjøpe pulver og blande restitusjonsdrikken selv. Drikken inneholder væske, karbohydrat og protein og er dermed god for restitusjonen etter trening.

NÅR: Det perfekte tidsrommet er like etter trening, når du har stått på med utfordrende trening som har presset muskler og kretsløp hardt.

ANBEFALT MENGDE: Forsøk tyder på at behovet er litt forskjellig, avhen-

gig av om du har trent styrke eller kondisjon. Etter styrketrening skal du innta 1/3 g karbohydrat og protein x kroppsvekten. Det vil si 30 g av hver hvis du veier 90 kg. Etter kondisjonstrening er behovet for karbohydrater $\frac{3}{4}$ x kroppsvekten, og proteinbehovet $\frac{1}{4}$ x kroppsvekten.

ERSTATT MED: Sjokomelk er en suveren erstatning da den inneholder både protein og karbohydrat. En Cultura-drikk sammen med en banan er også et godt alternativ.

KUN TIL STYRKE

Les mer om
kreatin i Spør oss
på s. 73

KREATIN:

Kreatin er et stoff som finnes naturlig i musklene, og som øker musklernes prestasjonsevne under eksplosiv trening. Stoffet tas gjerne sammen med en restitusjonsdrikk etter treningen. For de fleste er fem gram daglig nok til å øke kreatininholdet i musklene betydelig. Denne mengden tas over en periode på flere uker. Det er likevel fullt mulig å få kreatin gjennom kostholdet, for eksempel fra kjøtt, og cirka en av tre vil ikke oppleve at de har noen nytte av pulveret.

WEIGHT GAINER:

Energirikt pulver med høyt innhold av protein, karbohydrat, og gjerne litt fett. Pulveret blandes ut i vann eller melk. Det kan inntas som mellommåltid, eller som supplement til et hovedmåltid. Hensikten er å tilføre ekstra kalorier over det normale kaloribehovet. Det får ekstra fart på muskeloppbyggende prosesser. Strategien kalles også "bulking" og vil som regel medføre at man får større muskler og mer fett. Deretter kjemper man for å redusere fettprosenten igjen, slik at musklene blir mer synlige.

RELEVANT FOR: Kreatin kan hjelpe kroppsbbyggere som har nådd et platå i utviklingen. Her vil stoffet gjøre at man kan presse musklene enda litt ekstra. Weight gainer er for dem som ønsker en snarvel til ekstra kalorier, slik at musklene får ekstra drivstoff å jobbe med.

ENERGIDRIKK

HVA ER DET? En koffeinrik drikk som inneholder blant annet sukker og forskjellige hjelpestoffer som til sammen skal gi et mentalt og fysisk løft.

NÅR: Virkningen er mest uttalt hvis man tar en energidrikk på slutten av en langdistansekonkurranse, når konsentrasjonen begynner å svikte. Her vil koffeinet virke oppkvikkende og gjøre deg mer skjerpet.

ANBEFALT MENGDE: En enkelt drikk på ca. 250 ml vil som regel være passe. Grunnet den

høye sukkerkonsentrasjonen skal man være forsiktig med å få i seg større mengder, siden det kan være tøft for magen.

ERSTATT MED: Rent ernæringsmessig er den ikke stort annerledes enn for eksempel enkelte brustyper. Derfor vil en vanlig cola kunne gjøre samme nytten.

RELEVANT FOR: Primært for folk som driver med utholdenhetsidrett på lange distanser, med en varighet på 3–4 timer – eller mer.