

Släpp hysterin ...

J A T A C K T I L L K O L H Y D R A T E R

RÄTT...

I många populära bantningskurer är kolhydrater bannlysta – och det gäller inte bara den snabba typen som finns i vitt bröd, godis och kakor. Men sanningen är att **kroppen behöver kolhydrater – i synnerhet när man tränar**. Det handlar dock om att välja rätt kolhydrater och ta reda på kroppens behov.

Ja, pasta innehåller en hel del kolhydrater. Och fullkornspasta som är rik på både kostfiber, vitaminer och mineraler, är nyttigast.

SE ALLA
ANDRA
BRA VAL >>

Låt oss redan från början slå fast att kroppen behöver kolhydrater!

När man följer debatten om huruvida kolhydrater är nyttiga eller ej, så kan man dock få uppfattningen att kolhydrater inte alls hör hemma på mattallriken. ”Skippa kolhydraterna och gå ned i vikt”, hävdar anhängarna av diverse lågkolhydratsdieter, och de utskällda kolhydraterna anklagas för att vara en direkt orsak till bukfetma, typ 2-diabetes och irritabel tjocktarm.

Det stämmer visserligen att kolhydrater är kaloririka och därmed kan påverka kroppsvikten om man äter för mycket. Mängden kolhydrater bör därför anpassas till behovet – man behöver t.ex. äta mer om man är fysiskt aktiv. Kolhydrater är därför oundgängliga i kosten.

För det första levererar kolhydraterna energi snabbt till hjärnan. Forskare har räknat ut att hjärnans aktivitet står för 20–25 procent av viloförbränningen varje dag. Och de 400–500 kalorier som det handlar om kommer i normala fall från kolhydrater, bra precis 100 gram av dem. Sitter du t.ex. och koncentrerar dig länge förbränner hjärnan mängder av kolhydrater.

När man är fysiskt aktiv behövs alltså mer kolhydrater eftersom socker i sin renaste form tas upp av energistationerna i musklerna när man tränar. Om man får i sig för lite kolhydrater försämras prestationsförmågan.

Nyttiga ämnen på köpet

Många av naturens kolhydratkällor förser dessutom kroppen med andra hälsosamma ämnen. Frukt och grönt är utpräglade kolhydratkällor som även bidrar med antioxidanter, C-vitaminer och kostfibrer. Om man struntar helt i att äta kolhydrater missar man också många naturliga nyttigheter.

Se därför till att välja nyttiga kolhydratkällor och skippa de snabba kolhydraterna som finns i läsk, godis och kakor – de kan kroppen klara sig utan. □

HÄR FINNS DE ”BRA” KOLHYDRATERNA

KÅL

Broccoli, blomkål, rödkål och andra kålsorter hör hemma i växtrikets absoluta superliga när det handlar om innehållet av antioxidanter. De stärker kroppens immunförsvar och förhindrar kroppens celler från att brytas ned. Broccoli och brysselkål har även visat sig innehålla ämnen som kan skydda kroppen mot cancer. **Kolhydratinnehållet är dessutom lågt till måttligt och kompletteras oftast av stora mängder kostfibrer.** Det innebär att dessa grönsaker är supernyttiga och att man med gott samvete t.ex. kan äta upp emot flera hundra gram kål varje dag.

Tre bra val:



Brysselkål
(9,6 gram kolhydrater per 100 gram)



Broccoli
(6,1 gram kolhydrater per 100 gram)



Rödkål
(6,5 gram kolhydrater per 100 gram)

FULLKORN

Det är ingen tvekan om att en skiva fullkornsrågbröd mättar bättre än en skiva franskbröd. Det beror **framför allt på att alla kostfibrer i fullkornsbröd ger tänderna något att tugga på, samt att mag-tarmsystemet binder vatten** som gör att fibrerna sväller. Se därför alltid till att dricka mycket vatten när du äter fullkorn. Det ger fibrerna något att jobba med. Som en bonus späds kolhydraterna och matsmältningenszymer ut så att kolhydraterna bryts ned långsammare. Det minskar också fullkornens kraftiga påverkan på blodsockret.

Tre bra val:



Havregryn
(68,7 gram kolhydrater per 100 gram)



Fullkornsrågbröd
(47 gram kolhydrater per 100 gram)



Fullkornspasta
(69 gram kolhydrater per 100 gram)

BEHÖVER DU KOLHYDRATER?

VILKEN SITUATION?	GRUNDBEHOV: EN INAKTIV DAG UTAN STÖRRE MENTALA UTMANINGAR	ÖKAT BEHOV: KONCENTRERAD MÖTESAKTIVITET, STUDIER OCH ANDRA MENTALA UTMANINGAR
HUR MYCKET?	80–100 gram kolhydrater.	20 g kolhydrater per 60 min. hjärnarbete.
VARFÖR?	De dagar då du är inaktiv är kolhydratbehovet mindre. Alla kolhydrater oavsett typ är kaloririka och det gör att du går upp i vikt om du äter mer än du förbränner.	Hjärnan förbränner en hel del kolhydrater när du jobbar. Om du inte ser till att få i dig tillräckligt med kolhydrater riskerar du att bli trött, less och okoncentrerad.
VAD?	De 75 gram fullkorn som rekommenderas per dag ger cirka 50 gram kolhydrater. Om du även äter 500 gram frukt och grönt får du lätt i dig mer än 80 gram kolhydrater.	Alla dagens måltider bör innehålla frukt eller grönsaker, gärna också lite nötter och självklart en skiva grovt bröd eller andra fullkornsprodukter.
NÄR?	Fördela kolhydratintaget jämnt över dagen, med cirka 20 gram i respektive huvudmåltid och lite mindre i dina mellanmål.	Behovet täcks om du äter en lätt måltid var tredje timme.
OBS!	Eftersom ditt kolhydratbehov inte är särskilt stort är det viktigt att välja de bästa källorna. Prioritera fullkorn, frukt och grönt och undvik tomma kalorier från godis och socker.	Tajmningen är viktig. Det håller inte att spara alla kolhydrater till slutet av dagen. Hjärnan behöver energi regelbundet.



Varifrån kolhydraterna kommer har stor betydelse för hur bra de är. **Här är några av de bästa och nyttigaste kolhydratkällorna.** Undvik snabba och onyttiga kolhydrater som finns i godis, kakor och vitt bröd, och välj i stället kolhydratkällor som är rika på hälsosamma ämnen.

BÄR

Även om innehållet av socker är högt kan du med gott samvete äta mycket bär. I synnerhet **skalén är rika på stärkande antioxidanter**, så kallade antocyaniner, som tillhör de kraftfullaste antioxidanterna. Studier visar att träningsvärken minskar om man dricker en blåbärsmoothie inför ett tufft träningspass. Andra studier visar att individer som äter mycket bär bevarar en bättre hjärnfunktion.

Tre bra val:



Blåbär
(12 gram kolhydrater per 100 gram)



Svartvinbär
(18 gram kolhydrater per 100 gram)



Hallon
(11,3 gram kolhydrater per 100 gram)

ROTFRUKTER

Ät mindre potatis och gör i stället mos av rotfrukter, eller skär rotfrukter i tärningar och ugnsbaka dem. **Förutom att mängden kolhydrater minskar så innehåller de flesta rotfrukter också fler vitaminer och fibrer** än potatis. Påverkan på blodssockret blir också mindre, vilket bidrar till att skyddet mot typ 2-diabetes och fetma i bukhålan stärks. Om du inte kan tänka dig att vara utan potatis, så välj färskpotatis med skal. De är rika på C-vitamin och skalet innehåller mycket mer fibrer än gammal, skalad potatis. Kolhydraterna i färskpotatis tas dessutom upp långsammare i kroppen.

Tre bra val:



Svartrot
(18,6 gram kolhydrater per 100 gram)



Palsternacka
(14,6 gram kolhydrater per 100 gram)



Rödbetor
(11,4 gram kolhydrater per 100 gram)

MANDLAR OCH NÖTTER

Även om dessa livsmedel främst är bra fettkällor så är nötter också utmärkta kolhydratleverantörer. **De innehåller även massor av nyttiga vitaminer och mineraler, bland annat selen och E-vitamin, som stärker immunförsvaret.** Oftast är innehållet av magvänliga kostfibrer lika högt som i de allra grövsta fullkornen, och mandlar och nötter är dessutom nästan lika proteinrika som rött kött. Allt har dock sitt pris – i form av ett högt kalorivärde – och därför är det bäst att äta nötter och mandlar som nyttigodis eller strö dem över en sallad.

Tre bra val:



Mandlar
(29,5 gram kolhydrater per 100 gram)



Jordnötter
(16,1 gram kolhydrater per 100 gram)



Valnötter
(16,2 gram kolhydrater per 100 gram)

Behovet av kolhydrater kan variera en hel del från dag till dag. Det beror i hög grad på vad din kropp och hjärna ska prestera.

ÖKAT BEHOV: KONDITIONSTRÄNING MED LÅG INTENSITET ELLER STYRKETRÄNING	ÖKAT BEHOV: KONDITIONSTRÄNING MED MÄTTLIG INTENSITET	ÖKAT BEHOV: KONDITIONSTRÄNING MED HÖG INTENSITET
Fem gram kolhydrater per 15 min. träning.	20 g kolhydrater per 15 min. träning.	50 g kolhydrater per 15 min. träning.
Kolhydraterna återuppbygger muskeldepåerna så att de är välfyllda till nästa träningspass.	Det går åt fem procent mer syre för att få samma mängd energi av fett som av kolhydrater. Därför behöver kroppen mer kolhydrater när pulsen ökar.	Under hårda tempopass finns det risk för att prestationsförmågan försämras pga. att du har brist på kolhydrater.
Behovet kan täckas genom att du lägger till lite mer kolhydrater i alla dagens huvudmåltider.	Sportdryck eller energigeléer är den bästa källan. I synnerhet då man löptränar är det svårt att tugga i sig riktig mat. På cykeln och i kajaken är bananer eller energikakor bra alternativ.	Fyll på med kolhydrater både före och efter träningspasset.
Upptaget i kroppen sker snabbast om majoriteten av kolhydraterna ingår i den måltid som du äter direkt efter att du har tränat.	Om träningspasset pågår i 60–90 min. kan du spara kolhydraterna till efteråt. Om aktiviteten pågår längre tid, t.ex. om du springer ett halvmaraton eller deltar i ett långlopp på cykel, så är det viktigt att regelbundet fylla på med energi. Inga energi i små mängder: 20 gram kolhydrater var 20:e minut från början till slut är optimalt.	Ät en stadig måltid ett par timmar innan du ska träna. Kompletera ev. med en banan eller en brödskiva med pålägg, samt ett glas vatten en stund innan träningspasset. Om du har förbränt en massa kolhydrater, så måste du fylla på med energi efteråt. 50 g kolhydrater inom 30 min. efter ett träningspass främjar musklernas återhämtning.
Det är inte nödvändigt att inta energi under själva träningspasset. Undantaget är mycket långa träningspass som pågår i flera timmar då kolhydrater kan skärpa koncentrationsförmågan.	Drink rikliga mängder vatten till kolhydraterna. En tumregel är att du behöver tio delar vatten per del kolhydrat.	Om du behöver fylla på med energi under själva träningspasset beror på träningspassets omfång, syfte och framför allt på om du kommer att orka genomföra det utan energitillförsel.

**KOLHYDRATER ÄR RIKA
PÅ KALORIER
- ÄT DÄRFÖR SMART!**