

# LÖP OCH ÄT DIG SMÅL

## MEN GÖR DET PÅ RÄTT SÄTT ...

Löpning är effektivt om man vill gå ned i vikt. Men det är inte alla som lyckas få bort bukfettet genom att löpträna. **OM MAN VILL BLI AV MED NÅGRA KILON SÅ GÄLLER DET NÄMLIGEN ATT INTE LÖPA FÖR SNABBT.** I stället bör man hålla ett lagom högt tempo och även se över sin kosthållning. Här är guiden som visar hur du kan gå ned i vikt med hjälp av regelbunden löpträning och rätt kost.



AKTIVTRANING.SE

**D**itt mål är att gå ned i vikt och du köper därför ett par nya löpskor. Några snabba löprundor i veckan och du kommer att se ut som du gjorde för 10 kilo sedan, tänker du.

Men efter några veckor börjar du tveka om du är inne på rätt spår. Trots all träning du lägger ned märks inget resultat på din kropp, och du börjar sakta men säkert tappa motivationen. Till sist får löpskorna stå kvar på skohyllan och samlar damm.

Sitter du och nickar igenkännande åt situationen? Om inte så kan vi försäkra dig om att det är precis vad många andra gör. Män i alla åldrar har i årtal försökt att gå ned i vikt med hjälp av löpträning – utan att lyckas.

Men det kan faktiskt fungera om man lägger upp löpträningen på rätt sätt. Det innebär att man inte håller ett allt för högt tempo under löprundorna, utan att man löper i rätt tempo ►

## KOSTPLAN

Mer kött, fisk och grönsaker. Mindre ris, pasta, bröd och andra matvaror som innehåller mycket kolhydrater.



## TRÄNINGSPROGRAM

Om man tränar hårt så blir man också hungrig efteråt. Löp därför långsamt och lägg in gåmpauser emellanåt.



och dessutom ser över sin kosthållning. Om den kombinationen lyckas så kommer man både att stärka hälsan och få bort överflödiga kilon.

### Löpning och viktning

Det låter kanske lite besynnerligt att man inte går ned i vikt automatiskt av att löpträna. Det råder ingen tvekan om att man förbränner en massa kalorier under en löprunda. Förklaringen är att det inte alltid är fett som förbränns när man springer. Det kan lika gärna vara kolhydrater som förbränns.

Kroppen förbränner hela tiden en blandning av fett och socker (kolhydrater). Men ju snabbare man löper, desto mer kolhydrater förbränns och då minskar inte magfläsket nämnvärt.

Om man dessutom alltid försöker att springa så snabbt som möjligt, så blir man onödigt hungrig. Aptiten stimuleras väldigt och det gör i sin tur att man riskerar att äta mer, och så blir resultatet av dagens löpträning att man går upp i vikt istället.

De kalorier man får i sig från 100 gram extra pasta, eller en chokladbit som väger ca 50 gram, motsvarar exempelvis 4–5 kilometers löpning.

### Godis är bannlyst

När man efter ett tag har kommit i gång och löptränat 2–3 gånger i veckan, så händer det ofta att man börjar belöna sig själv med godis eftersom man tränat så flitigt.

Efter en halv eller en hel timmes löpträning borde det ju finnas utrymme för att synda lite, men tyvärr innehåller choklad, chips och läsk alldeles för mycket kalorier. För även om en man som väger 90 kg förbränner cirka 480 kalorier (kcal) under en halvtimmes löpning, så blir faktiskt 20 minuter av löprundan bortkastad om han dricker en coca-cola efter träningen. Och äter han dessutom en Snickers så behöver han löpa ▶

# KOST- PLAN

Många tror att man förbränner så pass mycket kalorier när man löpträna att **MAN KAN ÄTA OHÄMMAT UTAN ATT GÅ UPP I VIKT**. Men så fungerar det inte i praktiken.

Det viktigaste för att gå ned i vikt är att slopa alla tomma kalorier. Det innebär t.ex. godis och kakor, men också drycker som öl och vin, läsk, saft, mjölk och juice.

Många löpare stoppar i sig pasta, ris, potatis, bröd och havregryn som om de skulle springa ett maratonlopp varje dag. Men dessa så kallade stärkelsekällor innehåller alldeles för mycket kalorier. I stället bör man äta mer grönsaker, kött och fisk. I kombination med nyttigt fett från till exempel nötter, så kan man både bli starkare och gå ned i vikt. Och vill man dämpa sötsuget så är frukt ett betydligt bättre alternativ än godis och kakor.

## MORGON

200–250 gram mager grekisk yoghurt med 150–200 gram skivad frukt ovanpå.

Toppa med 1 tsk akaciahonung och 10–12 mandlar.

## OM DU TRÄNAR PÅ MORGONEN

**Före träning:** Börja på tom mage, eller ät ev. en halv banan.

**Efter träning:** Ät något nyttigt direkt efter träningen, helst inom 20 minuter: t.ex. 250 gram yoghurt och 250 gram frukt. Toppa gärna med lite mandlar och nötter ovanpå.

## FÖRMIDDAG

Ät 1–2 färsk frukter som tillsammans väger maximalt 125 gram. Komplettera med 8 hasselnötter.

Ett alternativ är en halv avokado och 1 dl mager keso.





## DRYCKER

Även dryckerna bör innehålla så få kalorier som möjligt. Undvik därför juice, saft, mjölk i kaffet och andra dolda kalorifällor. Drick vatten till alla dagens måltider.

## LUNCH

Du behöver protein. För att muskler ska växa krävs protein och den extra proteinmängden ska tillföras med kosten. Lunchen bör därför vara varierad och främst bestå av protein (kött, fisk, fågel), grönsaker och lite nyttigt fett (vegetabilisk olja, avokado, oliver, fet fisk eller ägg). Det är grunden i en huvudmåltid som t.ex. lunchen. Om du tänker dig hur tallriken ser ut så ska en tredjedel bestå av kött/fisk/fågel och två tredjedelar av grov sallad, t.ex. broccoli, blomkål eller något liknande som innehåller mycket fibrer och som mättar bra.

Om du äter dagens lunch på restaurang så är det viktigt att du inte äter för mycket bröd även om det serveras generöst. Välj fullkornsbröd i stället för vitt bröd, gärna med något kött- eller fiskpålägg på. Se också till att lägga på 200–300 gram grönsaker på tallriken – till exempel paprika eller tomat. Färgglada grönsaker är nyttigast eftersom de innehåller en massa vitaminer, mineraler och andra vitala ämnen.

**TIPS:** Om du har tränat på förmiddagen så bör du fylla på med mer kolhydrater, t.ex. genom att äta en skiva grovt rågbröd till.

## SÅ MYCKET BEHÖVS

**Protein:** 150–200 gram – antingen magert kött (t.ex. nötkött), fågel (kyckling, kalkon) eller fet fisk (makrill, sill, lax). Ät till exempel 2–3 kycklinglår.

**Grönsaker:** 250–300 gram grönsaker. Välj gärna färgglada grönsaker, t.ex. paprika, tomat, broccoli och gröna ärter – de är nyttigast.

**Fett:** Kroppen behöver fett för att kunna ta upp vitaminer – t.ex. 1 msk pinjenötter, en avokado, 2 tsk vegetabilisk olja eller 25 gram fetost. Det behövs inget tillsatt fett om man väljer naturliga fettkällor.

## EFTERMIDDAG

Två brödskivor med två eller tre skivor magert köttpålägg på den ena, och en skiva ost på den andra, plus några grönsaker. Om du inte hinner göra i ordning något mellanmål på morgonen kan en näve mandlar kompletterat med färsk eller torkad frukt vara ett bra alternativ.

**TIPS:** Om du ska löpträna sent på eftermiddagen bör du äta en banan eller en halv energikaka en timme innan träningen, så att blodsockret stiger.

## MIDDAG

I likhet med lunchen så bör middagen vara rik på protein och grönsaker samt innehålla lite fett. Lunchfaktarutan ger bra riktlinjer. Det innebär mindre pasta och ris på middagstallriken, men mer sallad. Du kan t.ex. göra en god coleslaw-sallad av vitkål, yoghurt och lite majonnäs, som tillhör till ett kycklingbröst. En omelett gjord på tre ägg med 300 gram grönsaker och en skiva rågbröd är ett bra val.

**TIPS:** Om du tränar före middagen kan du unna dig en mindre portion ris, pasta eller potatis för att fylla på med kolhydrater.

## KVÄLL

Om du känner dig hungrig mot kvällen så kan du dricka en kopp te och äta ett knäckebröd med en ostskiva på. Alternativt 1 dl lätt-yoghurt med några fruktbitar och ev. lite grönsakssnacks till.

## ÄR DU ÄNDÅ HUNGRIG?

Kostplanen visar hur du bör äta för att få i dig tillräckligt med energi av minimalt med kalorier. Om du ändå inte känner dig riktigt mätt, så kan du lägga på mer grönsaker och kött på tallriken. Rent kalorimässigt så tillför det inte så mycket extra. Det förutsätter dock att köttet är magert och att grönsakerna äts utan feta såser eller dressingar till.

## DU BÖR ÄTA MINDRE KOLHYDRATER

Om du vill öka dina chanser att gå ned i vikt i samband med att du löptränar, så bör du tänka på hur mycket kolhydrater du äter – t.ex. i form av ris, pasta, bröd och potatis. **Det är ingen tvekan om att kroppen behöver kolhydrater, men om du får i dig för mycket stärkelse ökar risken för att du ska gå upp i vikt.** Många löpare glömmer att de, trots att de tränar, ändå tillbringar de flesta av veckans timmar som andra människor – det vill säga rätt passivt. Därför behöver även motionslöpare se över sitt kolhydratintag. För även om du ska träna klockan fem på eftermiddagen så innebär det inte att du reagerar annorlunda än andra om du ätit havregryn till frukost.

När det gäller elitidrottare så behöver de självklart äta en hel del kolhydrater, men de anpassar intaget till när – och hur ofta – de tränar. De äter därför mindre kolhydrater om de inte tränar så ofta.

Den viktigaste måltiden är den som ligger närmast efter löprundan. Då är det viktigt att fylla på kolhydratdepåerna så att musklerna får ny energi och kroppen kan återhämta sig optimalt.

Dessutom gör en kost med långsamma kolhydrater att blodsockret blir stabilare och att du undviker ett starkt sötsug några timmar senare.

## TAJMNING!

För att du ska återhämta dig optimalt efter ett träningspass bör du komplettera kolhydratintaget med ungefär 15 gram protein (0,25 gram för varje kilo du väger). Mellanmålet bör intas senast 20 minuter efter träningen. Resten av kolhydraterna kan du få i dig vid den efterföljande huvudmåltiden. Läs mer på [www.aktivtraning.se/löparkost](http://www.aktivtraning.se/löparkost)

drygt en kvart till för att förbränna de extra kalorierna. Löpningen är självklart ett stort plus för hans allmänna hälsa, men han kommer inte att gå ned i vikt.

### Korta ryck är också bra

Ett långsamt löptempo är därför nyckeln för att kilona ska rasa av. Hur långsamt man bör springa beskrivs i träningsprogrammet.

Där står det också att man bör lägga in korta ryck vissa veckor. Det låter kanske lite motsägelsefullt att vi rekommenderar både långsamma och snabba löprundor.

Men när man spurtar så använder kroppen faktiskt inte bara kolhydrater som bränsle. Det innebär att korta fartexplosioner inte ger något ökat sug efter mat med mycket socker i. Sprintträning är dessutom bra för löpmuskulerna eftersom den gör att man bibehåller en stor muskelmassa, vilket i sin tur ökar kaloriförbränningen även när man inte löptränar. □

**400**

kalorier – ungefär – förbränner man genom att löpa 5 km. Den mängden är det lätt att få i sig via kosten, det motsvarar t.ex. bara 100 gram havregryn.

På vår webbsida kan du se exakt hur mycket du förbränner:  
[www.aktivtraning.se/forbrann](http://www.aktivtraning.se/forbrann)

# TRÄNINGSPROGRAM

Om du ska kunna gå ned i vikt när du löptränar bör du undvika att löpa med hög puls under lång tid. **LÅT ANDNINGEN STYRA TEMPOT.** Korta ryck behövs dock också. Se här hur du ska göra.

Som du kan se i träningsprogrammet här nedan, så är det bra om du växlar mellan att gå och att springa. När du löper gäller det att hitta ett tempo som inte gör dig utmattad. Att löpa med en lugn andhämtning är nyckeln för att gå ned i vikt. Du ska helst kunna föra ett samtal medan du löper – utan att meningarna blir avhuggna.

Om du aldrig har löptränat förut, eller om det var flera år sedan du sprang sist, så är det naturligt om flåset är dåligt i början. Din kropp kommer att uppleva det som mycket ansträngande även om du tar det lugnt. Därför har vi lagt in flera korta gångpauser i programmet. Kom ihåg att verkligen utnyttja gångpauserna – just nu tränar du varken för att löpa 5 eller 10 km så snabbt som möjligt. Målet är att bli av med överflödiga kilon.

Att växla mellan att löpa och att gå har dessutom den fördelen att det är skonsamt för fotleder och knän, medan du gradvis vänjer dig vid den belastning som löpningen medför. Allt för många överviktiga blir skadade när de börjar löpa.

Antalet löpmil är också beskedligt i början. Om du vill träna mer kan du utnyttja den alternativa träningsdagen (torsdag), eller ersätta promenaden med träning på gym – t.ex. i en roddmaskin.

Om du har löptränat minst ett par gånger i veckan de senaste månaderna, så behöver du inte börja från vecka 1 i programmet. Hoppa i stället fram till vecka 10 och börja där.

	TISDAG
<b>VECKA 1–3</b>	<b>Gå 2 km.</b> Växla därefter mellan att löpa 500 m i ett lugnt tempo och att gå 200 m i rask takt. Upprepa 4 ggr. Avsluta med att gå 1 km.
<b>VECKA 4–6</b>	<b>Gå 1 km.</b> Växla därefter mellan att löpa sakta i 1 km och att gå 200 meter i rask takt. Upprepa 3 gånger. Avsluta med att gå 1 km.
<b>VECKA 7–9</b>	<b>Gå 1 km.</b> Växla därefter mellan att löpa sakta i 1 km och att gå 100 meter i rask takt. Upprepa 4 gånger. Avsluta med att gå 1 km.
<b>VECKA 10–12</b>	<b>Gå 1 km.</b> Växla därefter mellan att löpa sakta i 1 km och att gå 100 meter i rask takt. Upprepa 3 ggr. Avsluta med att spurta 100 m och jogga 50 m. Upprepa 5 ggr, gå sedan 1 km.
<b>VECKA 13–15</b>	<b>Gå 1 km.</b> Växla därefter mellan att löpa sakta i 1 km och att gå 100 m i rask takt. Upprepa 4 ggr. Avsluta med att spurta 100 m och jogga 50 m. Upprepa 8 ggr, gå sedan 1 km.





## URMÄNNISKAN I OSS MOTARBETAR VIKTNEDGÅNG

Människans genetiska utveckling genom årtusenden motarbetar faktiskt alla försök att gå ned i vikt.

När man löper så tär man på kroppens kolhydratdepåer – både de som finns i musklerna och de som cirkulerar runt som blodsocker. Det påverkar även hjärnan eftersom blodsocker är dess främsta energikälla. **Därför reagerar hjärnan på samma sätt som den har gjort sedan vi bodde i grottor, nämligen med en försvarsmekanism som skickar signaler om att den är hungrig på mat med mycket kolhydrater i.**

Om du hade varit en utmärkt urmänniska eller en elitidrottare hade du med gott samvete kunnat lassa på mer pasta på tallriken. Men är man överviktig så gäller andra förutsättningar.

Ju mer mjölksyra som ansamlas i benen och ju mer ansträngd andhämtningen blir, desto svårare blir det att reglera aptiten. Vid långa löprundor i högt tempo tvingas kroppen att främst hämta energi från kolhydrater.

Det beror på att **det behövs fem procent mindre syre för att utvinna energi i samband med kolhydratförbränning jämfört med fettförbränning.** Därför väljer kroppen kolhydrater när den har brist på syre.

Kolhydratdepåerna i kroppen är dock relativt små, och när man tär på dem under intensiva löprundor så kommer energin att ta slut relativt snabbt – och det uppstår ett behov att fylla på depåerna igen.

Löper du snabbt så påverkas även hormonbalansen negativt när det gäller den viktmissiga aspekten. När man tränar så utsöndras nämligen en massa stresshormoner som både ökar sötsuget och bukfetman.

### TORSDAG

**Kör 45 minuter** på motionscykel med lätt till måttlig intensitet. Andhämtningen får inte bli allt för ansträngd.

**Kör 60 minuter** på motionscykel med lätt till måttlig intensitet. Andhämtningen får inte bli allt för ansträngd.

**Gå 1 km.** Jogga därefter sakta i 5 km utan att vila. Andhämtningen får inte bli allt för ansträngd. Avsluta med att gå 1 km.

**Gå 1 km.** Jogga därefter sakta i 6 km utan att vila. Andhämtningen får inte bli allt för ansträngd. Avsluta med att gå 1 km.

**Gå 500 meter.** Jogga därefter sakta i 7 km utan att vila. Andhämtningen får inte bli allt för ansträngd. Avsluta med att gå 500 meter.

### SÖNDAG

**Gå 3 km.** Växla därefter mellan att löpa sakta i 500 meter och att gå 200 meter i rask takt. Upprepa 4 ggr. Avsluta med att gå 2 km.

**Gå 3 km.** Växla därefter mellan att löpa sakta i 1 km och att gå 200 meter i rask takt. Upprepa 3 gånger. Avsluta med att gå 2 km.

**Gå 3 km.** Växla därefter mellan att löpa sakta i 1 km och att gå 100 meter i rask takt. Upprepa 4 gånger. Avsluta med att gå 2 km.

**Gå 2 km.** Växla därefter mellan att löpa sakta i 1 km och att gå 100 meter i rask takt. Upprepa 6 gånger. Avsluta med att gå 2 km.

**Gå 2 km.** Växla därefter mellan att löpa sakta i 1 km och att gå 100 meter i rask takt. Upprepa 6 gånger. Avsluta med att gå 2 km.