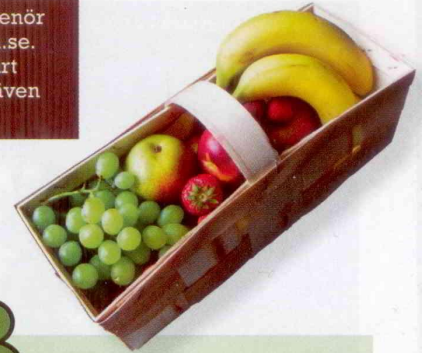




## ELSAS HÄLSA

Elsa Fries är frilansande kostrådgivare, klimatentreprenör och skribent i sitt företag Elsas Hälsa, [www.elsashalsa.se](http://www.elsashalsa.se). Hon håller föreläsningar och utbildningar i klimatsmart mat, kost/hälsa samt näringslära för PT. Hon bloggar även om mat och klimat på [www.unt.se/elsasklimatprat](http://www.unt.se/elsasklimatprat).



# Ladda med kolhydrater

**D**u ser målet för din inre syn. Du känner blodsmaken i munnen. Du känner hur mjölksyran sliter i varje fiber i kroppen. Energin börjar tryta. Du sackar efter. Du faller.

Har detta hänt dig någon gång?

Att gå in i väggen är inget ovanligt. Det beror med största sannolikhet på att du inte har laddat upp ordenliga energireserver innan träningen.

Ju hårdare du tränar, desto högre andel av den förbrukade energin kommer från kolhydrater istället för fett. Detta beror på att kolhydrater är en betydligt mer lättillgänglig energikälla än fettreserverna.

I sista hand kan även protein utnyttjas som energikälla. Det innebär dock en mycket ansträngande nedbrytningsprocess för kroppen, och det rekommenderas inte om du vill få ut maximal prestation av din träning.

Vid ett vanligt träningspass, d v s hårt fysiskt arbete under 1–1½ timme, så räcker musklernas ordinarie förråd av muskelglykogen\* för att försörja dig med energi under hela passet.

När du däremot står inför en större fysisk prestation, t ex en viktig match, ett maraton, vasalopp el dyl. kan det vara bra att ladda upp lite extra med lättillgängliga energireserver i förväg. Det finns flera olika metoder att göra detta.

### Fettuppladdning och kombiladdning

Dessa är båda varianter av kolhydratuppladdning, där man under tömningsfasen samtidigt äter stora mängder fett. Resultatet blir större fettreserv och mindre andel muskelglykogen. Det finns dock få studier som visar någon större resultatförbättring när dessa metoder använts.

### Kolhydratuppladdning

Detta är den vanligaste metoden av energiuppladdning. Ju mer vältränad du är, desto mer kommer du även att få ut av denna metod.

Kroppen lagrar normalt inte kolhydrater i samma mängder som fett och protein.

Kolhydrater finns på två ställen i kroppen, i musklerna och i levern. Levern kan bara lagra en liten mängd, ca 200–300 g, då de används främst för att reglera blodsockret och inte som muskelenergi.

Under en idrottsprestation som t ex Vasaloppet förbrukar du ca 8 000 kcal. All denna energi är nästan omöjligt att få i sig precis innan loppet. Med en välplanerad kolhydratinlagring kan du dock upp till tredubbla ditt lager av muskelglykogen, så energin räcker genom hela tävlingen. En uppladdning tar normalt 3–4 dagar.

**Uppladdningen börjar alltid** med en tömningsfas, för att kunna lagra in energi så effektivt som möjligt. Denna fas kan se lite olika ut, beroende på vilken metod du följer.

I vissa mer extrema varianter av kolhydratuppladdning, innebär tömningsfasen en lågkolhydratdiet under flera dagar. Ofta i kombination med medelintensiv träning. Under senare tid har det dock kommit en del forskning som visar att lågkolhydratkost påverkar prestationsförmågan negativt och sliter mycket på kroppen. Vill du ha en skonsammare variant av tömningsfasen så kan du bara köra ett rejält träningspass, där du använder de muskelgrupper som du kommer att använda under tävlingen. Direkt efter passet, inom 30 min, bör du fylla på med ca 100 g kolhydrater för att få bästa möjliga återuppbyggnadseffekt. 100 g kolhydrater motsvarar ca 2 bananer och ett glas juice eller 5 dl fruktigoghurt och 1 dl russin.

**Det finns flera metoder för kolhydratuppladdning, men här är några huvudregler:**

- Äta ca 8–10 g kolhydrater per kg kroppsvikt och dag.
- Sprid ut intaget jämt över dagen på tre huvudmål och tre mellanmål.
- Kombinera kolhydratladdningen med träning, men ta det lugnt och vila de sista dagarna innan tävlingen.
- Glöm inte de övriga näringsämnen! Även om fokus ligger på kolhydrater så är det viktigt att inte glömma fett, protein, vitaminer och mineraler som vi också behöver.
- Drink mycket! Varje gram kolhydrater som lagras binder 2,7 g vätska. Det är därför extra viktigt att dricka mycket vatten samtidigt som du kolhydratladdar. Den extra vätskereserven har du dessutom nytta av under själva tävlingen.
- Undvik kaffe, alkohol, alltför fet mat, starka kryddor och annat som kan irritera magen.

**3**-dagens uppladdning kan se ut som följande exempel:

### Dag 1

**Frukost:** Havregrynsgröt med mjölk och russin, 1 glas juice, två smörgåsar.

**Mellanmål:** Drickyoghurt och en banan.

**Lunch:** Spaghetti med köttfärsås, två knäckebrödssocker, sallad, juice el måltidsdryck.

**Mellanmål:** Nyponsoppa, en smörgås och en frukt.

**Middag:** Kycklinggryta med ris, naanbröd, juice eller måltidsdryck.

**Kvällsmål:** Fil med musli, flingor, skivad banan och frysta bär.

### Dag 2

**Frukost:** Risgrynsgröt med mjölk, socker och kanel. En apelsin och två knäckebrödssocker.

**Mellanmål:** En grov smörgås med keso och ett äpple.

**Lunch:** Köttbullar och potatismos, sallad, två knäckebrödssocker och juice eller måltidsdryck.

**Mellanmål:** Havremjölk med skivad banan och russin.

**Middag:** Grönsaksrisotto med skinka, brytbröd och en frukt.

**Kvällsmål:** Fruktigoghurt med flingor, torkade aprikoser och solrosfrön.

### Dag 3

**Frukost:** Fil el mjölk med musli och frysta bär, två smörgåsar, juice.

**Mellanmål:** Tre grahamsskorpor och ett päron.

**Lunch:** Kycklingwok med äggnudlar, två knäckebrödssocker och juice eller måltidsdryck.

**Mellanmål:** Fruktsallad med nötter och honung.

**Middag:** Potatisgratäng med kassler, sallad, brytbröd och frukt efter maten.

**Kvällsmål:** Fruktsmoothie och två smörgåsar.

**Tänk på att ta extra stora portioner av ris, pasta, potatis och nudlar vid alla måltider.**

Om du tränar under dessa dagar så bör du även lägga till ett återhämtningsmål, eller anpassa träningen så något av mellanmålen infaller strax efteråt. Lycka till!

\*Muskelglykogen–kolhydraternas lagringsform i muskler och levern.