



Etter en treningsøkt er det viktig at kroppen raskt får tilført det den trenger av næringsstoffer og væske slik at restitusjonsprosessen blir optimal. Optimal restitusjon er viktig for å få maksimalt ut av treningen. Det er også viktig for å tåle større treningsbelastninger og forhindre overtrening, belastningsskader og sykdom.



Fig 1. Det anbefales å innta et lite måltid raskt etter treningen, siden kroppen er mest mottakelig for næringsstoffer på dette tidspunktet. Eks. et glass melk og brødskeive.

### Restitusjon og prestasjon

Fysisk aktivitet fører til tapping av glykogenlagrene (karbohydrat) i muskulaturen, økt proteinomsetning, tap av væske og salter og forbrenning av fettvev. Væske må erstattes så raskt som mulig etter trening, da både fysisk og mental prestasjonsevne, restitusjon og andre dagligdagse aktiviteter påvirke negativt ved dehydrering. 150% av væsketapet bør erstattes (eks. væske tapt = 1 liter, væske til rehydrering = 1,5 liter). For de fleste tilvarer dette 5 dl umiddelbart etter økten, og deretter mindre mengder de neste to timene inntil væskebalansen er gjenopprettet. Glykogenlagrene bør også erstattes så raskt som mulig, spesielt hvis utøveren trener flere økter om dagen. Dette oppnås ved å innta et karbohydratrikt måltid umiddelbart etter trening, eller innta rehydreringsvæske med karbohydrat (for eksempel sportsdrikke).

Under både styrketrening og harde utholdenhetsøkter brytes protein ned, og det er derfor viktig at protein inkluderes i restitusjonsinntaket. Proteininntak stimulerer både glykogenlagringen og er med på å

”reparere” og bygge opp skadet muskelvev. Det kroppsfettet som forbrukes på en treningsøkt vil raskt bli tilbakeført ved neste måltid, dersom utøveren er i energibalanse.

### Tidspunkt for inntak av mat og drikke

Det anbefales å innta et lite måltid raskt etter treningen, da kroppen er mest mottakelig for karbohydrat på dette tidspunktet. Måltidet bør komme så raskt som mulig etter treningen, og helst innen en halv time. Dette er spesielt viktig for idrettsutøvere som trener eller konkurrerer to eller flere ganger per dag slik at restitusjonen optimaliseres og intensiteten kan opprettholdes på kommende økt. Et større måltid kan spises på et senere tidspunkt når det er praktisk mulig. Generelt sett tar det ca 20 timer å fylle opp glykogenlagre i muskulatur, da oppfyllingen av lagrene skjer ved en hastighet på ca 5 prosent i timen.

### Type og mengde mat og drikke

Måltidet etter trening bør bestå av:

- Mat og drikke med et høyt karbohydratinnhold
- Mat og drikke med et moderat proteininnhold
- Mye væske (med litt salter dersom det ikke inntas mat)
- Mat og drikke som utøveren liker

Under er noen gode eksempler på hva som kan inntas etter trening og konkurranse. Utøvere som finner det vanskelig å spise fast føde rett etter trening kan prøve flytende alternativer; melk, karbohydratrike flytende måltid som hjemmelagede fruktsmoothies (en miks av frukt, melk eller yoghurt og isbiter), sjokolademelk, fruktjuice og sportsdrikker. Disse alternativene hjelper utøveren til å fylle på med energi og væske på en enkel måte.

Utøvere som trener flere økter per dag bør få i seg karbohydrat med høy glykemisk indeks i restitusjonsinntaket (matvarer under merket med stjerne har høy glykemisk indeks) For utøvere som trener en gang om dagen er ikke dette så viktig, da de har lengre restitusjonstid.

- Prøv å spise 1-1,5 g karbohydrat per kg kroppsvekt i de to første timene etter trening.
- Et totalt proteininntak på 7-10 g etter en treningsøkt vil sammen med insulinresponsen fra karbohydratinntaket virke oppbyggende på muskulaturen.

Eksempler på gode måltider etter trening (\* moderat-høy GI)

- Melk og frukt
- Sportsdrikker/restitusjonsdrikker \*
- Brødsiver med banan/ost/skinke
- Fruktjuice/sjokolademelk/jordbærmelk
- Tørket frukt/rosiner \*
- Müslibarer/sportsbarer \*
- Bananer (godt moden) \*
- Lett yoghurt/go' morgen yoghurt
- Frisk fruktsalat med lett yoghurt
- Smoothies, basert på lettmelk, lett yoghurt, knust is og banan/mango/bær
- Soyasmoothie, basert på soyamelk, knust is og frukt

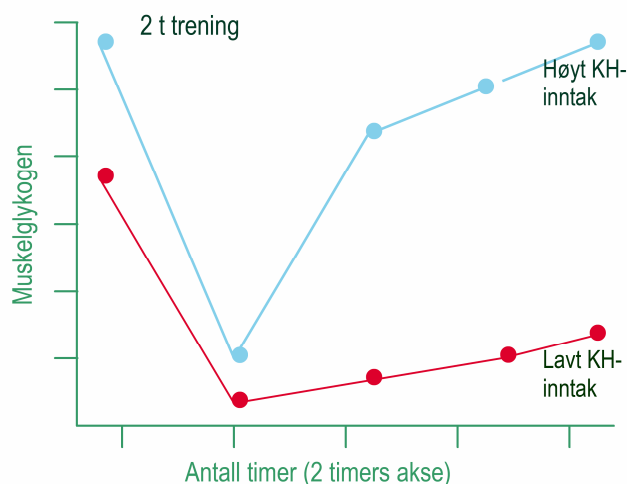


Fig 2. Glykogenlagrene i muskulaturen reduseres i løpet av en treningsøkt. Det er avgjørende at utøveren har et tilstrekkelig inntak av karbohydrater rett etter økten for rask restitusjon.



Fig 3. Melk, yoghurt med korn og modne bananer er gode eksempler på hva som kan inntas etter treningsøkten.

Matvare	Mengde karbohydrat	Mengde protein
3 dl lettmelk + 1 stor banan	Ca 41 g	Ca 12 g
200ml lett yoghurt + 1 ss tørket frukt	Ca 40 g	Ca 7 g
Go' morgen yoghurt	Ca 42 g	Ca 8 g
Frukt smoothie (2 dl melk og 1 frukt)	Ca 35 g	Ca 7 g
4-Kornblanding med 2 dl melk + 1 frukt	Ca 70 g	Ca 14 g
Baguette med ost og skinke + 1 frukt	Ca 45 g	Ca 10 g