



Prestasjon er nært knyttet til kroppens væskebalanse og muskulaturens tilgang på rask energi. Væsketap bør alltid erstattes på økter som varer lenger enn en halv time. Ved økter på over én time bør også energi (karbohydrater) tilføres.



Innta drikke på alle økter som varer lenger enn 30 minutter, og drikk med jevne mellomrom gjennom hele økten.

Dersom treningen ikke varer lenger enn ca. 1 time, er det vanligvis ikke nødvendig å tilføre energi underveis. Måltidene før og etter trening vil kunne tilføre den energien og de næringsstoffene som er nødvendig, forutsatt at måltidene er riktig sammensatt. Unntaket kan være idrettsutøvere som ikke har tilstrekkelig energiinntak og restitusjon mellom øktene. Væske bør imidlertid erstattes på alle økter som varer lenger enn en halvtime fordi dehydrering reduserer prestasjon betydelig.

I de idrettene der treningene eller konkurransene varer lenger enn en time, bør det være et inntak av karbohydrat i tillegg til væske for å opprettholde prestasjonen. Hva utøverne bør velge å innta under trening og konkurranse avhenger av:

- Intensiteten på treningen (ved høy intensitet forbrennes karbohydrat raskere).
- Varigheten på treningen (jo lengre en økt er, jo mer karbohydrat forbrennes).
- Inntak av karbohydrat før treningen startet (karbohydratrik mat før trening gir tilgjengelig karbohydrat under økten).
- Omgivelsenes temperatur (jo varmere det er, jo raskere vil karbohydrat forbrennes).

Karbohydratinntak under treningen kan forbedre prestasjonen ved å:

- Spare på glykogenlagrene i muskulatur.
- Holde blodsukkernivået normalt under moderat til høy intensitetsøkter, og gi ekstra energi til muskulatur som har tappet glykogenlagrene.

### Optimalt væskeinntak

I utgangspunktet er vann den beste tørstedrikken. Det er imidlertid ikke ideelt å innta vann alene for å erstatte et relativt stort væsketap som følge av trening. I tillegg til vann bør det også inntas litt salter og karbohydrat (for eksempel sportsdrikke). Dette fører til at væskeopptaket går fortere. **Det er viktig at utøvere innarbeider rutiner på å drikke før de blir tørste, da tørste indikerer at utøveren allerede er så dehydrert at prestasjonen påvirkes.** Det anbefales derfor å innta drikke både før, under og etter trening og med jevne mellomrom. For de fleste vil det passe å drikke 0,5-1 liter pr time (avhengig av temperatur og intensitet), fordelt jevnt over økten (hvert 15-20 minutt). I situasjoner hvor det er praktisk vanskelig å få til jevne drikkerutiner, bør væskeinntak skje i pausene.

### Øker kortere enn 90 minutter

Konkurranser i de fleste lagidretter og individuelle idretter varer ikke lengre enn 90 minutter, men væske er viktig uansett hvilken idrett det dreier seg om. Påfyll av karbohydrat er en fordel, rent prestasjonsmessig, dersom; aktiviteten varer en time eller lengre, ved kortere intervaller med høy intensitet og i de tilfeller der utøveren ikke har fulle karbohydratlagre ved start (for eksempel ved utilstrekkelig energiinntak, mangelfull restitusjon og lignende). Mange synes sportsdrikk er mest praktisk under trening, men alternative karbohydratkilder som kan benyttes blant annet i pauser er saft, moden banan, rosiner, rosinboller, sportsbarer og lignende med vann til (30-60 gram karbohydrat per time).



Innta karbohydrat i løpet av de første 30 minuttene av økten og deretter hvert 15-20 minutt.

### Øker lengre enn 90 minutter

I utholdenhetsidretter som varer i over 90

minutter, anbefales det å innta karbohydrat underveis. Inntak av karbohydrat vil utsette tretthetsfølelsen og føre til at intensiteten i større grad kan opprettholdes.

Karbohydratinntaket bør være 30-60 gram per time, og det skal ha høy glykemisk indeks. Inntaket bør starte i løpet av de første 30 minuttene av økten og deretter hvert 15-20 minutt. 30-60 gram karbohydrat tilsvarer 5-10 dl sportsdrikke. Karbohydratkildene kan være både faste og flytende: sportsdrikke, saft, brødskeer med syltetøy eller honning, müslibarer og bananer. De fleste er av den oppfatning at karbohydratholdig drikke er mest praktisk og enkelt og innta, samtidig som det gir liten risiko for mageproblemer. Dette er individuelt, så det er viktig å prøve ut hva som passer den enkelte utøver. Det bør imidlertid ikke eksperimenteres med inntak av nye matvarer/drikker eller nye rutiner under viktige konkurranser.

### Ultra utholdenhetsidretter

Ultra-utholdenhetsutøvere trener og konkurrerer med en lavere intensitet enn kortdistanseøvelser og de fleste lagidretter. Ved aktivitet under 70 % av maks puls fungerer fordøyelsen normalt. Dette betyr at utøveren kan spise karbohydratrike matvarer med små mengder protein og fett, for eksempel müslibarer, sportsbarer, brød med syltetøy og varme supper (i kalde omgivelser). Flytende måltider fra produsenter av sportsprodukter er populære blant syklister, triatleter og ultra maratonløpere.

Forslag til karbohydratinntak	Antall gram karbohydrat per mengdeenhet	Så mye trenger du for å få i deg 30-60 gram karbohydrat
Sportsdrikke	1 dl gir 6 gram	5-10 dl
Saft med fortennet 50 % vann	1 dl gir 5 gram	6-12 dl
Banan (godt moden)	1 stk gir ca 22 gram	2-3 stk
Rosiner	1 dl gir 42 gram	1-1,5 dl
brød m/ syltetøy eller honning	1 skive gir ca 21 gram	2-3 skiver
Sportsbar	1 stk gir ca 20-40 gram	1-2 stk

