

# Spis rigtigt - perform bedre

- sådan bør du spise før, under og efter træning

 Udholdenhed & Kondition

Kulhydrater fungerer som kroppens benzin under al aktivitet, og lagres som glykogen i leveren og musklerne. Men man har desværre et begrænset lager af kulhydrater i musklerne, og derfor tvinges musklerne til at få energien fra andre ressourcer, såsom fedt. Men når kroppen forbrænder fedt i stedet for kulhydrater, falder ens præstationsevne betydeligt. Derfor er det vigtigt at optimere sine kulhydratdepoter både før, under og efter træning.

## Før træning

Forskning har vist, at man bør spise et kulhydratrigt måltid 3-4 timer før træning – et såkaldt pre-exercise meal eller et før-træningsmåltid. Det forbedrer præstationen, idet blodsukker-niveauet er mere stabilt selv i den sidste del af træningen eller konkurrencen. Dermed udsættes trætheds-grænsen.

På konkurrence- og træningsdage bør du ideelt set allerede på forhånd sørget for at have fyldte glykogenlagre. Så når du 3-4 timer før den fysiske udfoldelse indtager dit før-træningsmåltid, er formålet ikke at fylde glykogenlagrene, men at:

- at toppe lagrene, hvis de ikke allerede er fyldte
- genopfylde glykogenlagrene i leveren, så du undgår hypoglycaemia (lavt blodsukker) som påvirker din præstation negativt i den senere del af konkurrencen

- at bringe din mave i orden og modvirke sultfølelsen

## Det bør du spise

Brød, kartofler, pasta og grøntsager – dvs. kulhydratrige fødevarer, som har et lavt fedtindhold. Når du sammensætter dit før-træningsmåltid, bør du holde dig fra meget fiberrige fødevarer, såsom rå grøntsager og fuldkornsprodukter. Fordøjelsen af fiberrige fødevarer kræver meget væske, som trækkes fra blodet. Derudover kan fiberrige fødevarer være årsag til mavegener under træningsseancen, fordi man er længere tid om at fordøje dem. Det er vigtigt at indtage masser af væske sammen med sit pre-exercise måltid. Du bør eksperimentere med timingen og sammensætningen af dit pre-game måltid.

## 2 forslag til et før-trænings måltid

- 4 kogte kartofler
- 75 g skært kød (tilberedt)
- 4 store skefulde grøntsager
- 1 skål fedtfattig yoghurt
- 1 banan
  
- 120 g kogt pasta
- 2-3 skefulde kødsovs
- 3 skefulde kogte grøntsager



## Brug af Maxim produkter

Med reference til den seneste videnskabelige forskning har Maxim udviklet 2 produkter specielt med henblik på indtagelse før træning.

**Maxim Energy Mix** er et pulver som indeholder 97% høj kvalitets maltodextrin. Det er ideelt at tilsætte til varme og kolde drikke. Det vil forøge kulhydratniveauet markant, uden at du behøver indtage en kæmpe mængde mad.

Du kan også tilsætte Maxim Energy Mix til vand, mælk, juice, kaffe, the, varm kakao etc. Og på grund af den neutrale smag kan det også tilsættes almindelig mad. Såsom morgenmadsprodukter, havregrød, pastasovs etc.



**Maxim Energy Mix** med neutral smag er ideel som carbo loader og som supplement til din daglige kost, hvis du ønsker at øge kulhydrat-indtaget.

**Maxim Energy Bars** er også ideelle at indtage før træning/konkurrence. De lækre kulhydratrige (70%) barer med lavt fedtindhold indeholder cerealier, glukosesirup og maltodextrin. Med Maxim Energy Bars bliver din krop forsynet med både hurtige og langsomme kulhydrater.



**Maxim Energy Bar** er en crunchy og velsmagende energibar, som er let at have med i tasken eller i lommen, når du er på cyklen eller ude at løbe.

## Når du træner om morgenen

En del atleter, fx svømmere, er nødt til at træne tidligt om morgenen. For deres vedkommende er det ikke let at spise 3-4 timer før træning. De fleste sportsfolk vil da også helst undgå at spise lige før træning, så mange springer morgenmaden over. Det er imidlertid en dårlig idé, fordi det nedsætter præstationsevnen. I stedet anbefales det at indtage en kulhydratrig snack lige før træningen og spise et solidt morgenmåltid umiddelbart efter træningen.

## Forslag til en række kulhydratrige måltider

- Lille skål cornflakes med skummetmælk
- 2 stk. toast og 1 glas juice
- En lille bolle med et tyndt lag smøreost
- Maxim Energy Bar + 500 ml Energy Drink
- 750 ml Energy Mix

Spis et ordentligt måltid lige efter træningen – helst inden for 30 minutter. Det sætter skub i restitutionprocessen.

## Carbo loading

Op til en konkurrence er det vigtigt at bygge dine glykogenlagre helt op – af mange betegnet som carbo loading-fasen. På den måde sikrer du, at du giver



kroppen de bedste betingelser for at yde optimalt, når det gælder. Du kan opbygge dine glykogenlagre ved at ændre din kost til en 70% kulhydrats-diæt 3 dage før selve konkurrencen og samtidig nedsætte træningsmængden og -intensiteten. På denne måde kan du næsten fordoble dine glykogenlagre. Du skal stadig huske at spise et pre-exercise meal og indtage kulhydrater under konkurrencen, hvis den varer mere end 90 minutter.

## Under træning

Det er essentielt, at du genfylder dine glykogenlagre og væskedepoter, mens du træner. Nedgang i depoterne forårsager øjeblikkelig formnedgang.

## Væske under træning

Det er vigtigt at indtage væske med jævne mellemrum under hele aktiviteten, idet et væsketab på bare 2% af kropsvæsken kan reducere din ydeevne med op til 20% eller mere. Hvis du ikke er vant til at drikke, mens du er aktiv kan du starte med at indtage små mundfulde så ofte som muligt og på den måde vænne kroppen til at indtage væsken. Målet er at drikke 600 - 1000 ml/timen. Når du har vænnet dig til at drikke, skal du sørge for at drikke større slurke, idet væsken optages hurtigere. Det skyldes at maven ikke "opdager" at du indtager små slurke førend der er tilstrækkelig med væske i mavesækken.

Og det er altid vigtigt, at du drikker før du føler tørsten!

Ved trænings-sessioner, der varer mere end 1 time, vil det være en fordel at indtage en væske, der indeholder kulhydrater og elektrolytter.

## Hvad er elektrolytter?

Elektrolytter er kroppens næringsalte, og de væsentligste er natrium, kalium, magnesium og klorid. Elektrolytterne er vigtige, for at cellerne kan fungere optimalt og for opretholdelsen af den normale syre-base/(pH)-balance. Den rigtige elektrolytbalance er bl.a. væsentlig for den korrekte væske-balance, herunder væsketrykket i cellerne samt blodtrykket.

Hvis elektrolytniveauet falder for kraftigt – fx via væsketab igennem sveden - så mister vi energi. Omvendt kan energien øges, ved at vi tilføres passende elektrolytforsyninger.

Så en korrekt sammensat væske der indeholder både kulhydrater og elektrolytter hjælper ikke blot med at vedligeholde energi-niveauet og udsætte trætheden, væsken sørger desuden for at modvirke dehydrering og tab af mineraler.

## Hvad bør du drikke?

Vand har ikke samme performance-mæssige fordele som sportsdrikke, idet vandet ikke indeholder kulhydrater og mineraler. Sportsdrikke er videnskabeligt sammensat, således at de er mere effektive end vand - i hvert fald når kroppen har behov for at få genopfyldt depoterne af væske, kulhydrater og mineraler.



Sportsdrikke kan opdeles i følgende 3 kategorier:

### Hypotoniske drikke

Indholdet af sukker og mineraler i hypotoniske drikke er lavere end i kroppens celler. Derfor optages hypotoniske drikke aller hurtigst i kroppen.

### Isotoniske drikke

Indholdet af sukker og mineraler isotoniske drikke svarer til indholdet i kroppens væsker. Derfor optages isotoniske drikke nemt og hurtigt.

### Hypertoniske drikke

Hypertoniske skal ikke forveksles med hypotoniske. Indholdet af sukker og mineraler i hypertoniske drikke overstiger indholdet i kroppens egne væsker (i modsætning til de hypotoniske). Derfor optages hypertoniske drikke langsommere end hypotoniske og isotoniske drikke. Hypertoniske drikke (fx juice og cola) kan forårsage maveproblemer.



**Maxim Energy + Restitution 400 g**

**Maxim Energy Drink 2,0 kg**

**Maxim Energy Drink 480 g**

## Sportsdrik med en optimal sammensætning

**Maxim Energy Drink** (findes i 480g, 2,0 kg og 60g) er videnskabeligt udviklet til at erstatte væske, mineraler og energi under træning. Drikken indeholder rigelige mængder af mineraler og kulhydrater til at optimere din performance under fysisk udfoldelse. Maxim Energy Drink er en hypotonisk tørstslukker.

**Maxim Energy + Restitution** er en hurtigvirkende hypotonisk drik med kulhydrater, elektrolytter og protein. Den avancerede sportsdrik giver dig energi og restitution både under og efter træning. Maxim Energy + Restitution indeholder nemlig både kulhydrater og mineraler, der opretholder en optimal væske- og energibalance, såvel som PeptoPro® protein.

### Sådan virker PeptoPro®

PeptoPro® protein hydrolysat er nemt optagelige små peptider (protein der er "spaltet" i små stykker). PeptoPro® protein skal ikke fordøjes men optages direkte i blodbanen og forsyner dermed hurtigt musklerne med byggeklodser.

Det reducerer muskelskader, øger udholdenheden, hjælper med at reducere muskeltræthed og fremskynder hurtigere restitution, hvilket kan forbedre dine præstationer.

### Det kan du spise

Udover hypotoniske drikke kan du også anvende mad til genopfylde dine kulhydrat-lagre. Du kan fx spise:

- Bananer
- Sandwichs



- Kiks med syltetøj eller honning
- Ris-kiks
- Maxim Energibarer (70% kulhydrater)

Hvis du slet ikke har spist noget før træning, kan du indtage Maxim Energy Gel under træningen. Det er halv-flydende substans, der virker som en ultimativ energi-booster. Maxim Energy Gel indeholder en ultrakoncentreret glukose, som er designet til at opfylde energidepoterne under hård fysisk udfoldelse.

## Efter træning

Det er vigtigt at genopfylde væskedepoterne umiddelbart efter træningen. Maxim Energy Drink med elektrolytter genopbygger hurtigt din salt/væskebalance. Indtag 500 ml lige efter træningen.

Det er mindst ligeså vigtigt at genopfylde glykogenlagrene efter træning. Musklernes evne til

at optage næringsstoffer er allerstørst i den første time efter træning – populært sagt har musklerne et ”åbent vindue” for optagelse af protein og kulhydrater. For at øge optagelsen er det bedst at indtage både kulhydrater og protein. Denne kombination sætter betragteligt skub i restitutionprocessen, hvilket er meget gavnligt for atleter, der træner dagligt eller måske endda flere gange om dagen.

Hvis du hører til en af dem, der har svært ved at spise lige efter træning, kan du indtage flydende næring - fx i form af Maxim 50/50 Protein & Carb, som kombinerer protein og kulhydrat i ét produkt. Du kan blande det med vand eller mælk og indtage blandingen inden for 10 minutter. Hvis du er sulten, kan du indtage en Maxim Recovery Bar, som indeholder 27% protein og 44% kulhydrat. Forsøg herefter at indtage ”normal” føde så hurtigt som muligt.

