



**FALKEN**

## SÅ SKA DU ÄTA INNAN, UNDER OCH EFTER LOPPET

**För att prestera under ett längre lopp eller träningspass är det viktigt att tänka på vad du stoppar i kroppen. Såväl inför som under loppet/passet.**

Genom att äta och dricka rätt kan du påverka resultatet på ditt långlopp eller träning. Även om det är bra att hålla koll på kosten under hela året, är det extra viktigt att tänka till när din utmaning börjar närma sig eller innan du ska på det där långa och hårda träningspasset!

– Det går bra att äta normalt veckan innan, men när det återstår en-två dagar gäller det att öka kolhydratintaget för att vara fulladdad på startlinjen. Då handlar det om exempelvis bröd, pasta, potatis och ris. Däremot bör man undvika sådant som har tendens att bråka med magen, exempelvis grönsaker, rotfrukter, kött, stark mat och liknande som innehåller mycket fibrer och kräver mer av magen för att brytas ner till rätt energi för musklerna, säger Thomas Bylon.

För att hela tiden ligga på full kolhydratnivå bör man dessutom komplettera med någon form av kolhydratladdare några gånger per dag.

På loppdagen är det fiberfattig mat som tas upp lätt och inte bråkar med magen och man kan också timmarna innan starten se till att få i sig 50-100 gram extra kolhydrater lite beroende på vad man väger i form av sportdryck, någon gel, en bar eller något liknande för att också förbereda mage och tarmar för den energin man kommer att använda sig av under loppet.

En vuxen motionär har möjlighet att lagra upp till omkring ca 500 gram kolhydrater. Något som är förbrukat ungefär två timmar in i ett långlopp vid hög belastning. Därför är det viktigt att fylla på även när loppet pågår. Ett enkelt riktmärke är att få i sig något varje kvart. Sikta på 60-90 gram kolhydrater per timme för att hela tiden ha lättillgänglig energi för de arbetande musklerna och för att aldrig gå tom.

– Det är otroligt viktigt att få i sig energi hela tiden och hålla en jämn energinivå. Det är bättre att äta och dricka ofta och lite, än sällan och mycket!

Under själva loppet kommer du att förbränna mer än du klarar att få i dig. Forskning visar att kroppen maximalt klarar att ta upp 90-100 gram kolhydrater per timme om de intas som en kombination av glukos och fruktos (en del sportdrycker har denna blandning). Det motsvarar cirka 350-400 kcal. Äter eller dricker du endast glukos klarar kroppen inte mer än cirka 60 gram kolhydrater per timme. När du cyklar kan du räkna med att du förbränner mellan 400-800 kcal per timme beroende på hur stor du är och vilken ansträngningsnivå du ligger på.

Men även om du kan räkna med att gå back på antalet kalorier under loppet kan du mildra fallet genom att fylla på kontinuerligt till största delen fylla på kolhydrater med sportdryck som även innehåller mineraler och salter som du förlorar via svetten. kaka ett brett (inte en hel kaka) av en energibar mellan var 15-20 minut. Det viktiga är att fylla på ofta och lite hela tiden. Det viktiga är att du får i dig dessa kolhydrater, inte exakt vilken form de är i.

**Ju längre loppet går desto snabbare energi behöver kroppen.** Sportdryck och vatten är alltid basen för att hålla en bra vätskebalans hela tiden, men också viktigt att man får i sig mer koncentrerad energi för att nå upp till de rekommenderade 60-90 gram kolhydraterna per timme. Barer, Gels och Liquid med snabbare energi skall intas mellan 15-30 minuters mellanrum hela tiden för en bra nivå och man kan variera källorna för att för att mage och upptag skall fungera optimalt. Gels och Liquid har mellan 20-30 gram kolhydrater per förpackning och tillsammans med bitar från Energibarer och sportdryck så blir det lättare att få i sig rätt mängd energi än om man bara skulle dricka sportdryck.

När man väl är i mål är det viktigt att kroppen snabbt får i sig energi. Något som bör ske inom 20-40 minuter efter målgång. Dels för att minimera nedbrytningen efter loppet, dels för att snabba på återhämtningen och skapa förutsättningar för en bra sådan efter den hårda och långa ansträngningen. Det är så lätt att man glömmer bort det och går direkt till omklädningsrummet för att duscha och byta om. Men efter målgång är man mottaglig och behöver fylla på. Det kan i stort sett vara vad som helst, det smidigaste är kanske någon form av återhämtningsdryck. Men det kan lika gärna vara en banan med ett glas mjölk till, om man inte har tillgång till annat!

### **1-2 DAGAR INNAN:**

- Öka intaget av kolhydratrik mat, såsom pasta, ris, potatis och bröd.
- Undvik fiberberikade produkter och dra ner på frukt och grönsaker.
- Var försiktig med kött och stark mat.
- Drick lite mer vatten än vanligt.
- Komplettera med kolhydratladdare.

### **LOPPDAGEN – INNAN START:**

- Se till att få i dig en ordentlig frukost samt ytterligare någon påfyllning timmarna innan, exempelvis sportdryck, en eller ett par gels eller en bar.
- Tänk på att äta så långsam energi som möjligt, som havregrynsgröt, banan eller mackor som inte innehåller allt för mycket fibrer.
- Undvik såväl fiberrik mat som allt för snabba kolhydrater och var även noga med vätskan som gärna får innehålla lite salter och mineraler.
- Drick också lite extra vatten, men inte för mycket.

### **UNDER LOPPET**

- Intervallen mellan intagen bör vara 20-40 minuter och försök hålla en jämn energinivå. Hellre äta ofta och mindre än sällan och mycket.
- Basen under hela loppet är sportdryck, vatten och energibars.
- Börja fylla på tidigt för att spara på de uppladdade depåerna så länge som möjligt och variera gärna energikällorna i form av Gels, Barer, Liquid och sportdryck för att nå de önskade 60-90 grammen kolhydrater per timme.
- Ha gärna med några godisbitar eller något annat gott som du gillar för att belöna kroppen vid utvalda tidpunkter. Det höjer även den mentala kapaciteten och måendet.

### **EFTER LOPPET**

- Det är viktigt att få i sig ganska snabb energi relativt omgående för optimal återhämtning, framförallt om du jobbat med väldigt hög belastning och är tom i depåerna. Det enklaste är någon form av återhämtningsdryck.