



Alex Björn Ulrica Daniel

Glad Sommar önskar vi på Sportguiden!

Hej!
Har du frågor om hälsa, träning, kost/diet eller är det något annat som du undrar över, maila in dina frågor på: alexander@sportguiden.com

p.t-sidan

Ät rätt & mycket för att bli smal & stark

Bli smal av muskler!

Muskler förbrukar energi även vid vila och därför kommer en person med stor muskelmassa att förbruka mycket energi även vid vila. Men ännu viktigare muskelträning ökar förmågan att utnyttja fett som bränsle i kroppen!. Detta innebär att ett stort matintag förbränns till stor del istället för att lagras som fett. Protein är egentligen inte primärt en energikälla men kan användas för att tillverka kolhydrater till hjärnan när depåerna är slut. Vilket innebär att du i en svält-situation omvandlar ditt kroppsprotein (läs muskler) till kolhydrater. Fasta är således en form av "autokanibalism", man äter upp sina egna muskler. Protein används, som du förstår av det ovan skrivna, till att bygga upp alla levande celler i kroppen. Protein är kroppens byggnadsstenar. All levande vävnad innehåller protein. Det är därför viktigt allt dagligen tillföra protein av hög kvalitet.

Hög kvalitet har protein i kött, ägg, fisk och mjölk. Det protein vi kan hämta från växterna har en annan sammansättning och man måste därför kombinera ihop olika växtslag för att få ett högvärdigt protein. Du behöver 1 gram högvärdigt protein per kg kroppsvikt per dag.

Mycet tid och energi har lagts ner för att bevisa att en "muskelbyggare" skulle växa fortare med ett större proteinintag men resultatet visar entydigt att så inte är fallet! 1-2 gram högvärdigt protein per kg kroppsvikt och dag räcker!

Proteinkvaliteten måste vara hög varför vissa proteinsupplement kan vara en bra idé för den ambitiösa.

Vilka näringskällor finns mer i kosten?

Utöver basämnen i kosten måste vi få i oss vissa näringsämnen som kallas essentiella. Dessa är, utöver protein, vitaminer och mineraler samt vatten. Vitaminer och mineraler är komplexa näringsämnen som du måste få i dig i en viss fast mängd per dag oberoende av hur stor och hur aktiv du är. Vitaminerna är komplex av protein, fett, kolhydrater och mineral som våra kroppar ej kan bygga upp från grundbyggbitarna.

Vitaminerna har många viktiga funktioner, bla är de med och reglerar kroppens ämnesomsättning. Vi känner till ca 15 vitaminer vilka var och en har sin speciella uppgift.

C-vitamin

Järnupptag, infektionsförsvaret samt skeletttuppbyggnad (osteoclaster)

B-vitamin

Påverkar alla celler- protein, kolhydrat och

energiomsättning.

A-vitamin

Påverkar tillväxten, slemhinners lividitet samt mörkerseende.

D-vitamin

Omsättningen av kalcium, av betydelse för benstommen.

E-vitamin

Uppbyggnad av enzymer, cellens energiomsättning och omsättning av fettsyror.

K-vitamin

Blodets koagulering(hemostas)

Man kan förgifta sig med mat. Vitaminer delas upp i fettlösliga och vattenlösliga. Uppdelningen är viktig eftersom en överkonsumtion av vattenlösliga vitaminer lätt utsöndras ur kroppen, medan de fettlösliga vitaminerna lagras och överkonsumtion kan lagras upp i mängder som är giftiga för kroppen. Detta har tex skett med A- och D-vitamin som intagits i form av fiskleverolja. Ett exempel på de ofarliga dvs vattenlösliga vitaminerna är C- och B-vitamin. C- och E-vitamin räknas till de viktigare än de så kallade antioxidanterna. De finns begynnande bevis för att antioxidanterna motverkar sjukdom på såväl kortare sjukdomar tex förkylning men även cancer på sikt. Forskarna tror att vår livsföring idag med energirik men näringsfattig mat har inneburit en kraftig reduktion av intaget av dessa ämnen.

Mineraler är metallsalter som kroppen behöver. De är grundämnen som är nödvändiga för kroppens funktioner och måste tillföras med födan. Också dessa kan vara farliga vid överkonsumtion!

Kalcium och fosfor behövs i större mängder för benväv och tänder. Vid dålig tillförsel, tex under uppväxtåren. Läggs grunden till benskörhet och dåliga tänder. Ytterligare ca 15-20 mineraler behövs i mindre mängder sk spårämnen. Till dessa ämnen hör exempelvis järn, jod och selen. Järn är en viktig beståndsdel i blodet. Den fungerar som syretransportör dvs hemoglobin.

Vid järnbrist, som är mycket vanlig bland svenska kvinnor, försämrar syretransporten och muskulaturens och organens syresättning. Mineraler är metallsalter som kroppen behöver. De är grundämnen som är nödvändiga för kroppens funktioner och måste tillföras med födan. Även dessa kan vara farliga vid överkonsumtion! Kalcium och fosfor behövs i större mängder för benvävnad och tänder. Vid dålig till-

försel, som under uppväxtåren, läggs grunden till benskörhet och dåliga tänder.

Till dessa ämnen hör exempelvis järn, jod och selen. Järn är en viktig beståndsdel i blodet syretransportör, hemoglobin. Vid järnbrist, som är mycket vanlig bland svenska kvinnor, försämrar syretransporten och muskulaturens och organens syresättning. Järnbrist (anemi) yttrar sig som trötthet, blekhet, irritation, håravfall och nedsatt psykisk och fysisk prestationsförmåga.

Det finns en speciell typ av anemi som kallas för sportanemi. Den drabbar hårt tränande och kan bero på en ökad omsättning samt ökad mekanisk nedbrytning pga träningen. Det är dålig kost (och hos kvinnorna menstruationer och graviditeter) som utgör grunden till järnbristen. C-vitaminrika livsmedel (grönsaker och frukt) underlättar järnupptaget. Te och mjölk försämrar järnupptaget så den som sväljer sin järntablett med te & mjölk blir bara förstoppad utan att öka järnupptaget.

Kvinnor behöver mellan 12-14 mg järn dagligen, män något mindre. Selen utgör byggsten i vissa enzymer (som bla har skyddande effekt för cellen). Då selenhalten är låg i svenska jordar tror man idag att ett högre intag kan vara bra för hälsan. Ytterligare mineraler är Kalium (cellpump), Natrium (cellpump), Jod (ämnesomsättning), Zink (hår och sårhäkning). Flera finns och många av dessa har en oklar betydelse för kroppens funktioner.

Vatten klarar vi oss inte utan.

Vi består av mellan 70% (muskulös man) och 40% vatten (kraftigt överviktig individ). Vatten finns i och runt våra celler och i blodet. Vi behöver vatten för att kunna kyla av oss (svettning), mer ju varmare och hårdare vi arbetar.

Vi behöver vatten för att mage, tarm och njurar skall kunna fungera normalt. En normal individ bör dricka 1-2 liter vatten per dag. Vatten och inte öl, kaffe eller te, som alla driver vatten ur kroppen! Svettning är en förutsättning för att klara tungt/varmt arbete.



Kroppen har optimalt en verkningsgrad om ca 25% resten dvs minst 75% blir överskottsvärme. Den som tränar tungt/arbetar tungt/varmt får alltså "feber". Vid en insats om ca 50% av maximal arbetsförmåga får man en kroppstemperaturhöjning till ca 38-38,5 grader C. Genom utsöndring och avdunstning av vatten via hudens svettkörtlar kan man sänka värmebelastningen med 680W per liter svett. Observera att den svett som droppar är helt oeffektivt för värmeavgivningen. Tappar man, genom svettning, 4 % av kroppsvikten (ca 2 kg för en 70 kg man) går den maximala arbetsförmågan ner till 50% av den normala.

För den som vill optimera sin fettförbränning är ett >20 minuter långt träningspass på morgonen en god hjälp. Mer än 20 minuter eftersom det är först då som cirkulationen är igång så väl att fettförbränningen är igång. På morgonen eftersom kroppen då efter natten är inställd på fasta och därför har fettförbränningen aktiverad.

Egen viktkontroll

För att kunna få en bättre kontroll över din vikt bör du alltså dels få en högre energiomsättning (större muskelmassa genom träning och genom aktivitet), dels öka din förmåga att förbränna fett (bättre kondition). Samtidigt bör du förändra sammansättningen i kosten så att den blir rikare på vitaminer, mineraler och proteiner. Du bör byta ut fett mot kolhydrater, tex mindre smör men mer bröd i stället. Kolhydraterna binder mycket vatten och det är ett av de fulaste knepet inom bantning: genom att banta bort de viktiga kolhydratdepåerna så minskar vikten snabbt eftersom man förlorar så mycket vatten.

Om du istället äter mer kolhydrater så mättar de dig bättre med följden att fettintaget blir lägre och prestationsförmågan ökar. Ordet bantning kommer för övrigt från William Banting, en kort och fet engelsk begravningsentreprenör som år 1862 fick instruktioner till diet av sin husläkare: örönspecialisten! Dr William Harvey. Kuren var framgångsrik efter som den var långsiktig (dvs ej någon svältkur).

En färskare och ännu framgångsrikare bantare är Adrew Green som genom diet kombinerat med dagliga träningspass på en Concept II roddmaskin (ca 1-1.5 timme per dag) på 20 veckor reducerade kroppsvikten med 62 kg!

Kolesterol

I samband med hjärtsjukdom diskuteras man det "goda" respektive "dåliga" kolesterolet. man avser då fraktioner av kolesterol som kall HDL respektive LDL.

Träning, reducerad stressnivå samt neddragning av dietärt fett ökar det goda kolesterolet och minskar det onda.

Hur äter jag?

Som nämnts i början av texten skall lejonparten av födan vara kolhydrater, en liten mängd fett och protein. Som hjälp för att få denna uppdelning tydlig kan man använda den så kallade tallriksmodellen. Halva tallriken fylls med kolhydrater (potatis, ris och pasta), 1/4 med kött, fisk, ägg eller bönor och resterande 1/4 med grövre grönsaker. Naturligtvis skall det vara rikligt med vätska till varje måltid. Glöm dock aldrig bort att det är det totala energiintaget som avgör om du ökar eller minskar i fettvikt!

Björn Alber

Leg läkare specialist i idrottsmedicin och träningsfysiologi
www.genesishealth.se
bjorn@genesishealth.se

Du är vad du tänker

Siddhartha Gautama (Buddha)

Behåll formen!

Att bibehålla en önskvärd form samt fortsätta se frisk, sund och ungdomlig ut behöver inte vara så svårt som många tror. Hemligheten är livsstil och balans. Inget piller, injektion eller lotion i världen är lika effektivt som tanken, eller din mentala inställning till dig själv och din omgivning. Ungdomlighet och livskraft existerar mer eller mindre beroende på den typ av livsstil du väljer. Den mest effektiva förnyingsformulan är den som tillåter dig att ha balans och sund kontroll över din hälsa och form idag, och under resten av ditt liv. Enligt den östasiatiska filosofitraditionen är jaget indelat i tre lika stora delar; kropp, sinne och själ. Dessa tre är en del av en helhet som kallas för människan där alla delar påverkar varandra i lika stor utsträckning. Vi vet alla om de interaktiva effekterna mellan sinnet och kroppen, och människan är en organism som med hjälp av sin tankeverksamhet kan försätta sig själv både i ett friskt och sjukt tillstånd. Så om vi mår dåligt på ett eller annat sätt, bör vi arbeta på att öka välmåendet lika mycket i alla tre delar; istället för att välja bort två och bara arbeta med ett. Perfekt hälsa uppnår man bara när dessa delar är balanserade och fungerar lika.

Men varför är det så viktigt att tänka på det mentala och själsliga jaget? "Vad ger det mig? Det är flummigt, det verkar jobbigt, jag har inte tid, samt jag behöver inte göra det för att må bra!" Jag vet att många av er tänker så, och jag kan säga att det har jag själv gjort under många år- tills jag fick insikten om ett högre välbefinnande tack vare att jag för ungefär sju år sedan började bekräfta min mentala och själsliga styrka och kapacitet i

allt större utsträckning. Detta resulterade i ökad ork vid träning, bättre resultat vid prestation och ansträngning, ökad uthållighet, finare hy, förstärkt kroppskontakt, piggare och gladare, mindre vätskefylld samt kom mer i balans med mig själv. Vad detta handlar om är fokus, snarare än drastiska förändringar. Genom att träna upp koncentration och fokus på sitt tanke och känsloliv, lär man sig leva i nuet samt att arbeta med att försöka öka medvetenheten i det man gör, känner och tänker. När man börjar bemästra denna medvetenhet, som tar olika lång tid för olika individer beroende på hur mycket man tränar på det, lär man sig att styra tankar och känslor och kan då bättre rikta energi efter prestation och ändamål.

När nu sommar, sol och semestertid nalkas, öppnas det upp för möjligheter att stärka det fysiska, mentala och själsliga med små medel. Och det gör vi omedvetet. Vi rör oss mer i skog, mark och natur, vi äter bättre, får ökat socialt liv samt beriker oss själva med resor, museibesök och utflykter till okända platser. Sommartid är en fantastisk period som innebär uppladdning, vila och rekreation. Låt fantasin flöda och hitta på saker ni aldrig gjort förut, ta tid för ev. joggingturet, promenader, läs böcker, dansa, lyssna på musik, gå på vinprovning, ät god mat och spela spel med nära och kära. På så sätt ger ni de fem sinnena multipla energikickar samt låter själen stärkas genom positiv kraft, lugn och ro.

Ha en underbar vår och sommar!

Ulrica

Bokrecensioner

Ät, träna, prester

Av Fredrik Paulún

Ät, träna, prester är en ny bok från näringsfysiologen Fredrik Paulún. Den är skriven för dig som är intresserad av hur du ska äta för att få ut maximalt av träningen. Boken innehåller många intressanta kapitel och du lär dig hur du beräknar din energiförbrukning, något som är helt ovärderligt för den som vill ha ork till träningen. Dessutom lär boken oss vad fett, kolhydrater och protein egentligen är och hur de används när vi tränar. Det finns även ett kapitel om uthållighet, och här lägger författaren fram nya teorier om fettets betydelse för prestationen. Intressant, logiskt och tankvärt. Tänk om vi ålit fel under alla dessa år? Kapitlet om styrka och explosivitet är mycket intressant, och Fredrik redogör för en studie som visar att man med enbart kost och träning kan nå en 6 kg fettfri viktökning på 9 veckor. Samtidigt ökade styrkan med ca 10%. Dessa siffror är mycket imponerande, och du får väl prova metoden själv (ABCDE-metoden) om du vill se om den verkligen ger samma resultat i verkliga livet. Boken innehåller också en del text om kosttillskott. Det slutliga intrycket av boken är att den är full av nytänkande när det gäller kost



och träning, och rekommenderas till alla som tar träningen på allvar.

Fitnessförlaget (www.fitnessforlaget.se)
ISBN 91-973943-8-6 för inbunden bok
ISBN 91-973943-1-9 för häftad bok