

2009

LITE OM KOST

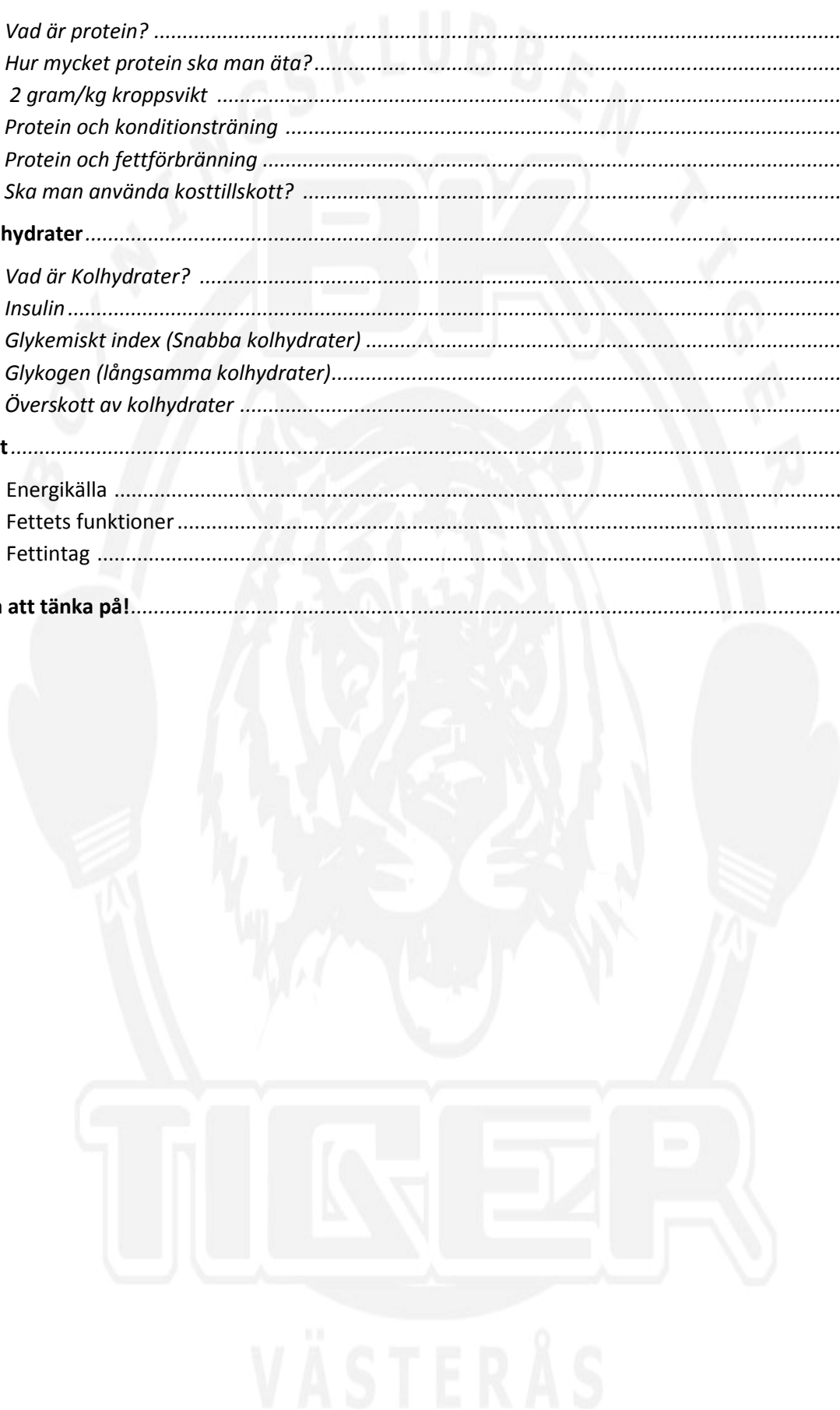


Boxningsklubben Tiger

<http://www.bktiger.se>

Innehållsförteckning

Inledning	1
Proteiner	1
1.1 Vad är protein?	1
1.2 Hur mycket protein ska man äta?.....	1
1.3 2 gram/kg kroppsvikt	1
1.4 Protein och konditionsträning	1
1.5 Protein och fettförbränning	1
1.6 Ska man använda kosttillskott?	1
Kolhydrater	2
2.1 Vad är Kolhydrater?	2
2.2 Insulin	2
2.3 Glykemiskt index (Snabba kolhydrater)	2
2.4 Glykogen (långsamma kolhydrater).....	2
2.5 Överskott av kolhydrater	3
Fett	3
3.1 Energikälla	3
3.2 Fettets funktioner	3
3.3 Fettintag	3
Bra att tänka på!	3



Tränar du för att hålla kroppen i form? eller för att ta bort de extra kilon som du lagt på dig under jul/sommaren? eller varför inte börja tävla?
oavsett vilket mål du har med träningen, så har kosten väldigt stor betydelse för din framgång.
Här nedan följer det kort beskrivning om proteiner, kolhydrater samt fetter.

Proteiner

1.1 Vad är protein?

Protein är kroppens byggsten. Alla vävnadsceller i kroppen är uppbyggda av proteiner. Du hittar det i kött, fisk, ägg, mejeriprodukter och baljväxter. Proteiner är uppbyggda av aminosyror. Åtta av dessa aminosyror är livsviktiga och måste tillföras via kosten (kroppen kan inte tillverka dem själv). Ett gram protein ger ungefär 4 kcal energi.

1.2 Hur mycket protein ska man äta?

Hur mycket protein man ska äta är en omtvistad fråga. Diverse myndigheter rekommenderar ett intag på 0.8 gram per kilo kroppsvikt och dag. Det intaget räcker bra om du bara vill existera. Många styrketränande brukar hålla ett ganska högt proteinintag och det borde de flesta andra människor också göra, oavsett om de vill gå upp eller ner i vikt.

1.3 2 gram/kg kroppsvikt

Bland styrketränande personer har man under väldigt lång tid haft en rekommendation om två gram protein per kilo kroppsvikt och dag. Vissa forskare har hävdad att idrottare inte har högre proteinbehov än medelsvensson, men på senare år har det visat sig att två gram protein/kg/dag är en ganska bra rekommendation.

Om du styrketränar bör du alltså äta ungefär dubbelt så protein som medelsvensson. För dig som i första hand håller på med konditionsträning är kraven på proteinintag något lägre. Ett intag på 1.2–1.4 gram/kroppsvikt i kilo/dag räcker bra och det får nästan alla i sig via vanlig kost.

1.4 Protein och konditionsträning

Under uthållighetsträning – när du joggar, cyklar eller boxas – förbrukas i första hand kolhydrater och fett. En mindre mängd (1-6%) av energin som förbrukas kommer från protein. Konditionskrävande aktiviteter ökar oxidationen (förbränningen) av bland annat de två essentiella aminosyrorna leucin och lysin.

Essentiella aminosyror, som måste tillföras från kosten, har många strukturella och funktionella användningsområden i kroppen. När kroppen regelbundet utsätts för någon form av stress (t ex fysisk träning) brukar alltid någon form av anpassning ske. Ett uppenbart exempel på en sådan anpassning är att din kondition förbättras när du tränar regelbundet.

Lågintensiv konditionsträning tycks inte ha någon större effekt på proteinbehovet. En otränad person som börjar träna kan under en kort tid behöva lite mer protein än vanligt, men kroppen anpassar sig snabbt och därefter verkar ett intag kring 0.8 gram protein per kg kroppsvikt vara tillräckligt om man tittar på kvävebalansen

1.5 protein och fettförbränning

En annan fördel med protein är att det har visat sig vara bra för fettförbränningen. I en svensk studie jämfördes två olika grupper. Den ena gruppen fick 1 g protein per kilo och dag medan den andra gruppen fick 2.5 g per kilo och dag. Det visade sig att personerna i gruppen där de åt mycket protein brände mer fett. Du som är ute efter att gå ner i fettvikt har mycket att vinna på att äta diet som innehåller rikligt med protein!

1.6 Ska man använda kosttillskott?

Att man kan täcka proteinbehovet med vanlig mat betyder inte att proteinpulver är helt onödiga. Efter ett träningspass är t ex vassleprotein att föredra framför vanlig mat, eftersom vassleprotein upptas mycket snabbt och därför lämpar sig väl för att bryta det muskelnedbrytande tillstånd som man hamnar i under ett intensivt träningspass.

Kolhydrater

2.1 Vad är kolhydrater

Växter använder kolhydrater för att långtidslagra energi. Kolhydrater återfinns i de flesta livsmedel som kommer från växtriket. Du får i dig kolhydrater när du äter potatis, bröd, grönsaker och frukter. Människor kan lagra mindre mängder kolhydrater i form av glykogen, som förbrukas när musklerna behöver energi.

2.2 Insulin

När du äter kolhydrater frigörs också det mycket speciella hormonet insulin. Det är mycket muskelbildande samtidigt som det stimulerar bildningen av muskelglykogen. Trots det är det inte bra att ha för mycket insulin. Ett av skälen är att det också kan göra dig fet! Om ditt mål är att bygga muskler och bränna fett samtidigt är det därför nödvändigt att ha lagom mängd insulin. Det får du genom att äta ca 40 energiprocent

2.3 Glykemiskt index (Snabba kolhydrater)

Kolhydrater som upptas snabbt höjer också blodsockret snabbt. Sådana kolhydrater, som bland annat finns i läsk och godis, kallas för "snabba". Glykemiskt index är ett mått som användbart när man vill veta hur kolhydrater påverkar blodsockernivåerna.

2.4 Glykogen (långsamma kolhydrater)

De kolhydrater som inte förbrukas direkt, lagras som glykogen i levern och musklerna. När du inte har ätit på ett tag börjar ditt blodsocker sjunka. Då frigörs glykogen från levern, och blodsockret höjs. Glykogenet som finns i musklerna används när du rör på dig. Glykogen förbrukningen ökar när du tränar hårt. Under ett tufft träningspass förbrukas mer glykogen än under en stillsam promenad. Tränar man mycket, bör man också äta mycket kolhydrater. Om musklerna är tömda på glykogen kommer ens prestationsförmåga att bli mycket lidande.

2.5 Överskott av kolhydrater

Kolhydrater som inte förbrukas eller lagras som glykogen kommer att omvandlas till fett. När du proppar i dig en massa kolhydrater kommer kroppen att prioritera förbränningen av dem vilket leder till att fettförbränningen sjunker. Under tiden som kroppen är upptagen med att använda energin i kolhydraterna, hamnar nästan allt fett du äter direkt i dina fettlager.

Fett

3.1 Energikälla

Fett är ett energirikt näringsämne - ett gram fett innehåller mer än dubbelt så mycket energi som motsvarande mängd kolhydrater eller protein. Ett gram fett innehåller 9 kilokalorier (kcal), medan både kolhydrater och protein bara innehåller 4 kcal per gram. Kroppen kan lätt transportera och utnyttja energin i fett.

3.2 Fettets funktioner

- ✓ *Membranuppbyggnad* – fett är en viktig komponent i cellmembran och nervfibrer
- ✓ *Vitaminbärare* - de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K kan enbart transporteras med hjälp av fett. Ett extremt lågt intag av fett kan leda till vitaminbrist.
- ✓ *Skyddar organ* - fett omgärdar och skyddar många inre organ hjärtat, levern, njurarna och hjärnan.
- ✓ *Isolerar* - underhudsfett isolerar och håller värmen kvar i kroppen.

3.3 Fettintag

"Fett bör ge högst ca 30 procent av energiintaget (energi procent), vilket motsvarar ca 70 gram per dag för en vuxen kvinna och ca 90 gram per dag för en vuxen man."

– Livsmedelsverket

Ett för högt intag av fett kan liksom ett alltför lågt intag påverka din hälsa negativt. Generellt sett bör mellan 20 och 40 % av ditt energiintag komma från fett.

Mängden fett du bör äta beror på hur ditt intag av kolhydrater ser ut. Om du föredrar att följa en kosthållning som är relativt snål på kolhydrater, bör du äta rätt mycket fett för att inte hamna på ett för lågt energiintag.

Bra att tänka på!

För att kunna lyckas med träningen/de mål man har, gäller det att:

1. Träna hårt och regelbundet och viktigast av allt, planera och sätta upp klara mål med din träning.
2. Sköt kosten och ät regelbundet. Se till att du får i dig rätt mängd proteiner, kolhydrater och fetter. Och glöm inte livsviktiga vitaminer och mineraler så som: frukter, grönsaker, Kalium etc.
3. Något som de flesta oftast glömmar är vila. Kroppen behöver alltid vila för att kunna återhämta sig. Försök alltid att planera in mellan 1-3 vilodagar beroende på vad du har för syfte och mål med träningen. Och glöm inte hur viktigt det är med sömn på nätterna (rek. 6-8 timmar per natt)
4. " What Doesn't Kill You Makes You Stronger", en förlust i en boxningsmatch borde ge er en starkare vilja, och få er att träna ännu hårdare och lära er något nytt av era misstag.

