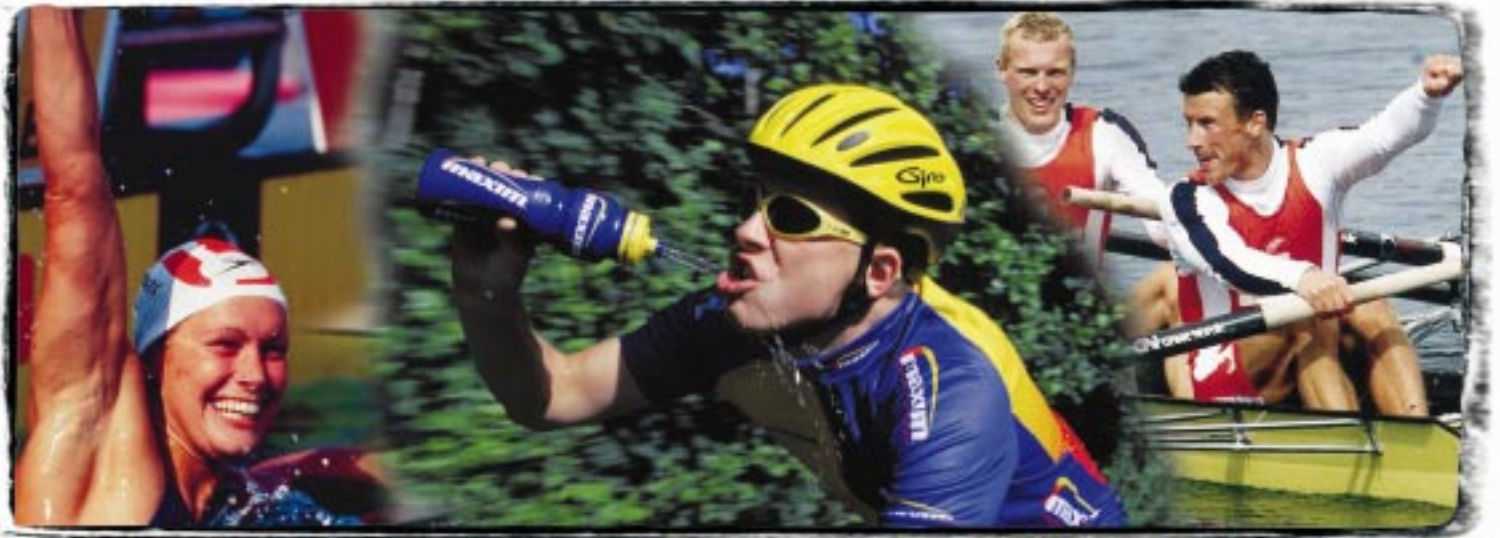


DRIK DIG TIL SUCCES

ØG DIN ENERGI OG RESTITUER HURTIGERE

Af Alun Biggart



Både kulhydrat og væske er afgørende for din præstationsevne og succes med din sport. Energidrik er den perfekte måde at give kroppen den optimale tilførsel af kulhydrat og væske samtidig. Sportsfolk forsøger konstant at forbedre deres præstationsevne. Optimal ernæring kan være den faktor, der adskiller vinderne fra taberne. Mange sportsfolk spiser specielle fødevarer og tager kosttilskud for at opnå top præstationer.

En lang række eksotiske kosttilskud er kommet og gået på markedet, men populariteten af sportsenergi- og restitutioner drikke er konstant stigende. Sportsdrikke er blevet en essentiel del af mange sportsfolks forberedelse til træning og konkurrence. Den store efterspørgsel gør, at der bliver produceret mange nye og spændende produkter. Men hvad er videnskaben bag sportsdrikke? Hvordan er den bedste sammensætning?

Her sætter vi fokus på sportsdrikke!

Når du træner intensivt, bruger din krop primært kulhydrat som brændstof. Og du mister vand via sveden for at forebygge for stor stigning i kroppens temperatur. Det er vigtigt at erstatte disse tabte ressourcer, fordi:

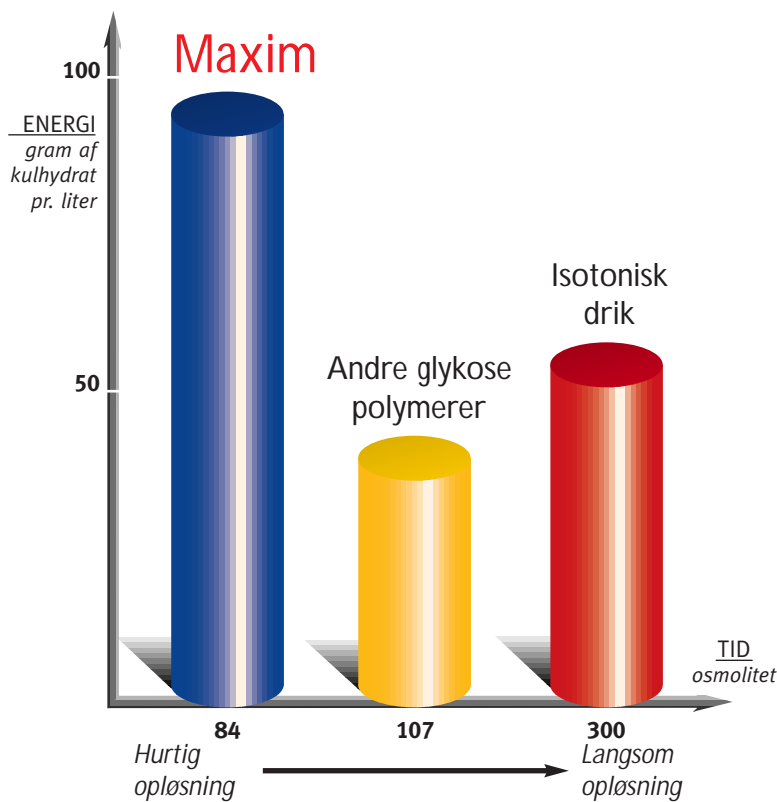
1. Du har kun et begrænset lager af kulhydrat i dine muskler, og det kan hurtigt blive brugt, når du træner hårdt. Når dine kulhydratlager er små, er din krop nødt til at forbrænde fedt i stedet for. Det er uheldigt for sportsfolk, da fedt er et dårligere brændstof for intensivt muskelarbejde end kulhydrat. Fedt er for dine muskler, hvad lavoktan benzin er for din bil. Fedt får muskelmotoren til at køre dårligt, selvom motoren egentlig er god nok. Kulhydrat er derimod højoktan brændstof til dig, der presser din krop til det yderste. Jo mere kulhydrat du har i kroppen, des længere og hårdere kan du træne.
2. Små væsketab har en kolossal forringende effekt på din præstationsevne. Væsketab på bare 2% forringer dine musklers arbejdsevne med hele 20%.

Energidrikke giver dig to store fordele i kampen med dig selv eller mod dine konkurrenter. Energidrikke slår nemlig to fluer med et smæk. De tilfredsstillende dine behov for kulhydrat og væske samtidig. Hvis du kun drikker vand, risikerer du at tømme dine muskler for kulhydrat, og dit blodsukker begynder at falde på et tidspunkt. Det giver træthed og nedsat præstationsevne, selvom du dækker dit vandtab undervejs.

Den ideelle sportsdrik skal derfor indeholde en passende mængde og type kulhydrat, der giver et godt energitilskud uden at hæmme kroppens vandtilførsel samtidig. Desværre indeholder mange

“Glykose polymers, også kaldet maltodextrin (Maxim) kan give dig op til 10 x så meget energi som druesukker med den samme osmolaritet uden at nedsætte optagelsen til din krop”





Sammenligning af energiforsyning til kroppen for 3 forskellige typer sportsdrikke. Tiden er baseret på osmolaritet for hver sportsdrik. Som du kan se på grafen, giver MAXIM din krop mere energi/kulhydrat.

sports- og kulhydratdrikke på markedet en for høj kulhydratkoncentration eller nogle forkerte kulhydrattyper. Det hæmmer vandtilførslen og kan også give andre bivirkninger.

Den perfekte energidrik holder dig kørende i længere tid i højere tempo med en følelse af mere energi. Det er nødvendigt at vide, hvordan kroppen optager en sportsdrik for at kunne finde frem til den bedste sammensætning. Optagelse af drikken afhænger først og fremmest af dens koncentration (teknisk kaldet osmolaritet, der betyder antallet af molekyler i opløsning). Jo højere koncentration des langsommere optagelse. Når man tilsætter fx druesukker-energi, elektrolytter, vitaminer, smagsstoffer etc., så øger man drikken koncentration, hvorved vandet bliver optaget langsommere. Det, der typisk sker, er, at man ofrer vandtilførslen for at få mere energi. Det er uheldigt, da væsketab hurtigt giver sig udslag i nedsat fysisk præstationsevne.

Videnskabsfolk og producenter er blevet i stand til at lave sportsdrikke, der giver mere energi uden at ofre kroppens vandforsyning i samme grad. Det er blevet muligt ved at fordøje majsstivelse delvist ved hjælp af enzymer, hvorved der bliver dannet glukosepolymerer (glukose kæder, også kaldet maltodextrin). Konsekvensen er, at drikken kan indeholde mere energi med en lavere osmolaritet. Både en enhed glukose og en enhed maltodextrin udgør et molekyle, der bidrager lige meget til osmolariteten. Men en enhed maltodextrin indeholder mange gange mere kulhydratenergi end en enhed glukose. Det giver mulighed for mere energi og væske på én gang. Præcis det sportsfolk har brug for. Det førte til, at Maxim kom på markedet i 1990 som den første kommercielt tilgængelige maltodextrin energidrik. Siden da er der kommet flere

“Væsketab på bare 2% forringer dine musklers arbejdssevne med hele 20%”

andre produkter på markedet såsom High Five, Leppin og Extran.

Husk på at kulhydrater og vand er de vigtige ingredienser i en sportsdrik. Enhver anden tilsætning såsom smag, vitaminer, elektrolytter og mineraler vil kun øge drikken koncentration og dermed begrænse forsyningen af både energi og vand til din krop. Mineraler bør simpelthen erstattes via maden efter træning. Det er derfor at mange trænere og videnskabsfolk anbefaler neutrale og smagsløse maltodextrin produkter. På et tidspunkt var isotoniske drikke meget populære. Men som du kan se på grafen på modsatte side, så klarer den isotoniske drik sig dårligt sammenlignet med Maxim. Det isotoniske koncept betragtes nu som gammelt og forældet, da videnskabsfolk i dag ved, at optimal optagelse af en sportsdrik kræver, at drikken skal være hypotonisk (dvs mindre koncentreret med lavere osmolaritet end kropsvæske) som Maxim i stedet for at have samme koncentration som kropsvæske (isotonisk).

EFFEKTIV ENERGI



1. Husk kulhydrater og væske før træning

Dine kulhydratdepoter i muskler og lever skal være velfyldte før træning, hvis du skal kunne yde dit bedste. Sørg for at spise og drikke tilstrækkelig kulhydrat op til træning. Dine væskedepoter skal også være velfyldte, før du går i gang med en træningsomgang. Du kan eventuelt drikke lidt ekstra væske 5 minutter før træning eller konkurrence. Dette vil ændre blodfordelingen (fra nyrerne til musklerne) nedsætte produktionen af urin og dermed reducere risikoen for et toiletstop.

2. Gør din sportsdrik mere videnskabelig

Hvis du vil forbedre din sportsdrik, kan du tilsætte 5 gram Promax kreatin. Kreatin er blevet meget populær i de sidste par år, og mange oplever store forbedringer i præstationsevne og formniveau efter at have taget dette kosttilskud. Du kan tænke på kulhydrat som brændstof (energien) og kreatin som olien, der smører maskinen og får den til at køre glidende. Videnskabsfolk har vist, at kreatin kan øge din præstationsevne med 5% og reducere din restitutionstid.



3. Stol ikke på din tørst



Du bør drikke lidt og ofte under træning. Start med at drikke tidligt under en træningsomgang i stedet for at vente til du føler dig tørstig. Når du føler tørst, har din præstationsevne været nedsat i et godt stykke tid. Drik så meget at du slet ikke føler tørst under din træning. Den ideelle væskemængde er meget individuel og

afhænger bl.a. af vejret, din kropsstørrelse og træningstempo. Du kan tjekke, om du drikker nok ved at veje dig på en nøjagtig vægt før og efter en træningsomgang. Du bør veje det samme før og efter. Hvis du fx vejer 500 gram mindre efter en sædvanlig træningsomgang, bør du fremover øge dit væskeindtag med en halv liter.

4. Vælg selv: væske eller energi

Behovet for væske og energi varierer fra gang til gang. Nogle gange har du mere brug for energi end væske og andre gange omvendt. På kolde dage kan du øge kulhydratmængden i din drik for at få mere energi på bekostning af væske, da svedtab og dehydrering er et mindre problem i den situation. På varme og fugtige dage er væske mere vigtig end energi, så det er bedst at bruge en tyndere kulhydratopløsning på disse dage. Maxim har udviklet en energidrik med elektrolytter, der målrettet forebygger dehydrering. Den blev brugt med succes af mange sportsfolk ved de olympiske lege i Sydney, hvor det varme og fugtige vejr gav store problemer.

5. Maxim gel giver energi-kick



Maxim Energi Gel er en koncentreret kilde til kulhydrat i form af glukose, der bliver optaget lyn hurtigt. Det er designet til at give din krop et effektivt energitilskud under hård fysisk aktivitet præcis på de tidspunkter, hvor du har mest brug for det. Glukose (druesukker) er din krops primære og hurtigste kilde til energi. Glukose findes naturligt i mange fødevarer, og det kan dannes i kroppen ud fra andre kulhydrattyper i kosten. Din krop bruger glukose til energi med det samme eller lagrer det som glykogen i muskler og lever til senere energibehov.

Dit blodsukker kan falde under det normale under langvarig fysisk aktivitet, eller hvis du ikke har spist i et stykke tid. Det kaldes lavt blodsukker eller hypoglykæmi. Lavt blodsukker giver træthed, dårlig koncentrationsevne og hurtig puls. Resultatet er nedsat præstationsevne.

Lavt blodsukker indtræder ofte under udholdenhedssport såsom triathlon, cykling, løb, roning, orienteringsløb, osv. Maxim Energi Gel kan hurtigt få blodsukkeret tilbage til det normale niveau.

Maxim Energi Gel's smarte indpakning gør den let at åbne og lukke samt at indtage hele indholdet sammen med vand, under træning.

“Du kan tænke på kulhydrat som brændstof (energien), kreatin som olien, der smører maskinen og får den til at køre glidende og protein som motoren.”

6. Eksperimenter

Du skal vænne din krop til at bruge sportsdrikke ved at bruge dem under træning og ikke kun ved konkurrencer. Lav dine eksperimenter før finalen.

7. Maxim energibar



Den perfekte energibar til sportsfolk, der trænger til ekstra brændstof. Med et lavt fedtindhold (frugt og banan uden overtræk indeholder mindre end 2% fedt) og et højt indhold af komplekse kulhydrater er Maxim energibarer det ideelle energitilskud til enhver sportsudøver. Men måske vigtigst af alt har Maxim forstået at kombinere et højt energiniveau med en ligeså fantastisk smag.

“Hvis du træner hårdt og du vil opnå succes, så giv din krop protein og kulhydrater lige efter træning.”

Brug Maxim energibar som et sundt mellemmåltid, eller som den sunde erstatning for chokolade og fedtholdige snacks til at holde energiniveauet oppe.

8. Total ernæring hurtig, let og lækker

Vore dages fortravlede livsstil gør det svære og sværere at få alle de næringsstoffer, vi skal have for at bevare optimal sundhed og fitness. Vi spiser flere forarbejdede fødevarer, springer måltider over, spiser på farten – og det hele bidrager til et uheldigt kostmønster med for lidt energi, for meget fedt og for få essentielle næringsstoffer.



Maxim Balance er videnskabeligt udviklet for at modvirke denne ernæringsmæssige ubalance. Maxim Balance har lavt fedtindhold og højt indhold af energi og protein kombineret med alle de vigtige vitaminer og mineraler. Det beskytter dig mod de mange forskellige stresspåvirkninger i din dagligdag.

Den avancerede sammensætning i Maxim Balance er designet til at optimere restitutionen mellem træningsomgange. Kulhydraterne giver energi, proteinerne sætter gang reparationen af musklerne, og de andre vigtige næringsstoffer såsom vitaminer og mineraler giver optimal præstationsevne.



9. Pas på cola og sodavand



Cola og andre sodavand indeholder for meget kulhydrat. Disse drikke er derfor dårlige til at dække dit væskebehov under træning. En del af kulhydratet i almindelige sukkersødede sodavand skal først en tids- og energikrævende runde forbi leveren, før det kan bruges af de hårdt arbejdende muskler. Maltodextrin (glukose polymer) er derimod hurtigt tilgængelig for musklerne via blodsukkeret.

10. Hurtigere restitution - kulhydrat plus protein er vejen frem!

Musklene har et åbent vindue for kulhydratlagring lige efter træning. De enzymer der danner depotkulhydrat (glykogen) kører i højt gear og er parate til at opbygge større mængder glykogen end normalt. Du skal så hurtigt som muligt indtage hurtigt optagelige kulhydrater, hvis du vil udnytte dette vindue optimalt. Det vil hjælpe din krop til at restituere hurtigere, og du vil have mere energi næste gang, du skal træne. Flydende glukosepolymerer, såsom Maxim, giver to store fordele sammenlignet med almindelige fødevarer:

A) Appetitten er nedsat lige efter træning, og en flydende energidrik er ofte det eneste, der kan klemmes ned.

B) Der skal indtages betydelige mængder kulhydrater for optimal effekt. Det kan oversat til almindelig mad for en seriøs atlet betyde helt urealistiske mængder.

Det er naturligvis også vigtigt at indtage tilstrækkelig væske lige efter træning. Specielt hvis man ikke har drukket nok under selve træningen. Derudover har flere nye undersøgelser vist, at en blanding af kulhydrat og protein er bedre end kulhydrat alene lige efter træning. Mulighedens vindue er et vindue for både kulhydrat- og protein opbygning i musklerne. Protein blandet med kulhydrater giver en større insulin frigørelse end kulhydrater alene.



Jubii
-or not to be

sorbothane.

Artikler om træning og kost, opskrifter og konkurrencer... www.maxim.dk

POLAR
heart rate monitors

Newline

Insulin er et naturligt anabolt, muskelopbyggende hormon, der suger vigtige næringsstoffer fra blodbanen ind i muskelcellerne, hvor de hjælper med reparation og opbygning. Det kan hjælpe både til at forbedre kondition, udholdenhed, styrke og muskelmasse. I en undersøgelse fra Texas Universitet så forskerne på en kombination af kulhydrat og protein (mere specifikt en blanding af dextrose, maltodextrin samt mælk- og valleprotein). De opdagede, at denne simple tilskudsblending øgede hastigheden af glykogenopbygning efter træning med 40% sammenlignet med kulhydrat alene. Denne undersøgelse giver et stærkt bevis for, at kulhydrat plus protein er vejen frem!

Overvej at indtage op til 30% af dine daglige kalorier indenfor 60 minutter efter træning for at udnytte mulighedens vindue på optimal vis. De første 60 minutter efter træning er den periode, hvor din krop er bedst til at optage næringsstoffer. Det vil betyde, at du skal spise omkring 30-40 gram protein (f.eks. Promax), 100 gram kulhydrat (f.eks. Maxim) og 5 gram kreatin (f.eks. Promax), hvis du ikke har taget noget under træning.

Konklusion

Med denne introduktion til sportsdrikkens verden er du igen klar til at gå ind i træningslokalet, løbe eller cykle en tur eller lignende, og få mere energi til at foretage de ting, som du holder af. Som du kan se har din krop brug for væske og energi i forbindelse med træning. Du vil opleve mærkbare resultater samt opnå øget velvære. God fornøjelse med din træning. ©

Referencer:

- 1) McArdle et al 1991. Exercise Physiology, 3rd edition, Lea & Ferbigier.
- 2) Coaching Focus 1994.
- 3) Wootton, S. 1992. Nutrition for sport, London, Simon & Schuster.
- 4) Felig, P. 1975. N.Engl. J. Med., 293:1078.
- 5) Rehrer, N.J. In Advances in nutrition and Top Sport 1991; Vol 32, 128-146
- 6) Ivy, J.L., 1991. Sport Medicine, 11 (1): 6-19

Vil du have mere information om f.eks. træning og kost, sundhed, opskrifter eller konkurrencer med spændende præmier, kan du besøge vores hjemmeside. Den bliver regelmæssigt opdateret og et klik værd. Desuden kan du modtage vores gratis email nyhedsbrev ved at sende en mail til: alun@maxim-promax.dk.

Dette er en af vores i alt 5 artikler:

