



# FASTERE KROPP

– PROTEIN OG TRENING ER VEIEN FREM

Av Henrik Duer

For å få en fastere kropp holder det ikke bare å spise mindre. Det handler i stor grad om å holde orden på treningen og ikke minst proteinene i kosten.

## Pass på musklene dine

Det å få en fastere kropp handler først og fremst om å spise færre kalorier som skal forbrennes, dessverre kan det gjøre at man mister muskelmasse dersom man ikke passer på. Når kroppen mangler kalorier vil den ta av kroppens energilagre, som primært består av fett og protein (musklene). Derfor er det viktig å være ekstra oppmerksom siden musklene er med å;

- gjøre kroppen fastere
- forme kroppen
- gjøre deg sterkere
- øke kroppens basalstoffsifte/ forbrenning

Trening og den rette mengden med proteiner er de viktigste redskapene hvis du ønsker å unngå og miste muskelmasse, når du er i energiunderskudd.

## Slik bør du trene

Du bør drive både med styrke- og kondisjonstrening. Styrketrening er viktig for å unngå eller minimere tapet av muskelmasse, og treningen bør rettes mot "muskelvekst" (les mer i fakta ark: "Muskelvekst"). Det er veldig vanskelig å bygge opp ekstra muskelmasse når man ikke får nok energi. For utrente og mennesker som er "slappe i fisken", kan det allikevel lykkes med å øke muskelmassen samtidig som man mister fett. Sjansen for et slikt optimalt resultat blir mindre jo lavere fettprosent man har. Kaloriunderskuddet vil alltid være større for dem som er godt trent.

Kondisjonstrening øker energiforbruket mer enn styrketrening, og øker dermed forbrenningen. I tillegg tilfører det en rekke sunnhetsfremmende effekter.

## Så mye protein bør du ha

Når mennesker begynner å spise mindre for å få en fastere kropp, faller ofte også det daglige proteininntaket. Det er uheldig, siden den daglige mengden er viktig for muskelmassens størrelse. Så når kaloriinntaket går ned, er det viktig at det ikke går utover den daglige mengden protein.

Som utgangspunkt skal du ha et sted mellom 1,2 – 1,7 g protein/kg kroppsvekt/dag, alt avhengig av ditt aktivitets-



snivå. Det vil si at hvis du veier 80 kg trener en del styrke, skal du ha 136 g pr. dag.

Maxim Norge - P.B.197 - 1325 Lysaker - Tlf: 67 17 66 40 - post@maxim-norge.no - www.maxim-norge.no

### De beste proteinkildene

Det er viktig at du velger magre matvarer med et høyt innhold av proteiner av god "kvalitet" (se tabell). Disse er mest optimale i forhold til oppbygning av muskelmassen.

**Tabell1. Eksempler på matvarer med et høyt innhold av proteiner av god kvalitet**

	Protein(g/100g)	Karbohydrat (g/100g)	Fett (g/100g)
Kyllingfilet	21	1	2
Oksekjøtt	21,8	1	3,9
Tunfisk	27,5	1	1
Skummetmelk	3,5	4,7	0,3
Maxim Protein 85	85	4,4	2,0

Proteintilskudd kan gjøre det lettere å få i seg nok protein, og få det i seg på de rette tidspunktene. F.eks. før og etter styrketrening (se info ark: "Muskelvekst"). Proteintilskudd skal helst bestå av proteiner som tas opp langsomt og som er av høy kvalitet (f.eks. kasein), slik som det finnes i Maxim Protein 85. Det er mye som tyder på at disse proteinene gir et bedre resultat når det gjelder bevaring/ oppbygning av muskelmasse når man er i energiunderskudd.



### Man blir mett av protein

Utover at proteinrike matvarer kan ta vare på muskelmassen din, kan det også hjelpe når man skal spise mindre. Undersøkelser har vist at mennesker som spiser en mager proteinrik kost (energiprosent: 25 % protein, 30 % fett og 45 % karbohydrater), får i seg mindre kalorier enn de som spiser en karbohydrat rik kost. Den viktigste årsaken er at proteinrike matvarer, som f.eks. magert kjøtt, metter utrolig godt. Ved å spise en mager kost med en høy andel av proteiner, kan man lettere holde sulten under kontroll og dermed øke sjansen for et lavere kaloriinntak.



Maxim Protein 85



Maxim Proteinbar 35 %

### Ikke glem karbohydratene

Det er ikke tilfelle at man skal ha så lite karbohydrater som mulig, hvis man ønsker en fastere kropp. Får du ikke nok karbohydrater i kosten, blir du raskere sliten og ukonsentrert. Videre vil kvaliteten på treningen falle dramatisk, når kroppens energilagere er lave/ tomme. Til slutt vil det bety dårligere treningsresultater. Velg de karbohydratkildene som metter mest, og som er rike på vitaminer og mineraler. Som f.eks. grønnsaker, frukt og grove kornprodukter.

### Fett er også viktig

Fett er viktig for kroppens generelle helsetilstand, derfor bør man ikke kutte ned for mye på dette. Sørg for å få i deg sunt fett, som finnes i f.eks. oljer, nøtter og fisk.

### Kontakt en spesialist

Hvis du er i tvil om kosten din inneholder det den skal, ta kontakt med en kostholdsveileder med kunnskap om styrketrening. Pengene vil ganske sikkert være verdt det

### 5 råd

For å summere, kan man si at suksesskriteriene for å få en fastere kropp, er som følger:

- **Tren styrke og kondisjon**
- **Få i deg nok protein (ca. 1,2 – 1,7 g/kg/dag) og spis det på de rette tidspunktene.**
- **Hvis du benytter proteintilskudd, bør det være langsomt opptakelige proteiner.**
- **Du bør ha karbohydrater og fett.**
- **Unngå et for stort daglig energiunderskudd.**

Det viktigste for å få en fastere kropp er energiunderskuddet. Uten det vil det ikke gå. Husk å ha tålmodighet, da dette ofte vil være en langsom affære og at resultatene ikke kommer av seg selv.