



PROTEIN

– SLIK FÅR DU MER UT AV TRENINGEN

Av Henrik Duer

Det kreves mye hard trening for å få større muskler, og hvis man ønsker full valuta for innsatsen i treningssenteret, bør du passe på bl.a. energiinntaket og proteinene.

Få nok energi

Det er viktig at kaloriinntaket er i orden. Får ikke kroppen nok energi blir betingelsene for muskelvekst dårligere. Jo større energiunderskudd man er i, desto vanskeligere blir det å få større muskler. Faktisk kan musklene bli mindre, hvis kroppen ikke får tilført tilstrekkelig energi. Sørg derfor, for at du ikke er i energiunderskudd. På den andre siden skal man passe på at man ikke spiser for mye, det vil medføre en økt fettprosent.

Velg den riktige proteinkilden

Når kroppen fordøyer proteinene i maten, blir de "klippet i små stykker" og ender i blodbanen som små byggesteiner kalt aminosyrer. Musklene opptar disse byggesteinene/ aminosyrene og bruker dem bl.a. til å bygge opp muskelmasse. Det er allikevel ikke alle aminosyrer som er like viktige. Faktisk er det under halvparten av dem som bidrar til muskelens vekst, og det er naturligvis dem man må fokusere på å ha i kosten. De kalles essensielle aminosyrer.

Proteinenes kvalitet bestemmes av hvordan de enkelte essensielle aminosyrene er representert i proteinet. Proteiner av god kvalitet har alle de essensielle aminosyrene. I tabell 1. kan du se noen matvarer med et høyt innhold av proteiner av god kvalitet.



Maxims protein Whey 100



Tabell 1. Eksempler på matvarer med et høyt innhold av proteiner av god kvalitet.

De essensielle aminosyrene finner man i bl.a. kjøtt, melkeprodukter, egg og diverse proteintilskudd.

	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
Maxim Whey 100	80	5,1	4,7

Får du nok protein?

Det anerkjente American College of Sports Medicine anbefaler at man som utgangspunkt skal ha et sted mellom 1,2 – 1,7 g protein/kg kroppsvekt/dag, alt avhengig av det fysiske aktivitetsnivået. Hvis du veier 80 kg og driver med en del styrketrening, skal du ha 1,7 g/kg/dag x 80 = 136 g pr. dag. Behovet for protein er muligens større (f.eks. 2,0 g/kg/dag) for folk som driver med store

mengder hard styrketrening, som f.eks. bodybuildere og styrkeløftere. Urente mennesker har behov for 0,8 g protein/kg kroppsvekt/dag. Siden den daglige mengden proteiner har betydning for om musklene vokser, bør du gjøre deg selv den tjenesten å finne ut om du får i deg nok. Det behøver ikke være helt presist, bare du får en indikasjon til å begynne med. Hvis du f.eks. i løpet av en dag ikke får i deg 0,5 l melk og minimum 100 g kjøtt til både lunsj og kveldsmat, kan det hende du får for lite proteiner.

Tidspunktet er viktig

Det er ikke likegyldig når du inntar proteiner i løpet av en dag. De dagene du trener, bør du sørge for at dette ikke skjer på tom mage. Sørg derfor for å få i deg noe proteinrikt rett før trening. En undersøkelse har vist at det kan lønne seg å få i seg proteiner før trening like mye som etter. Hvis du har hatt en lang og hard treningsøkt, bør du også få i deg noe rett etter. På den måten sikrer du musklene dine en konstant og tilstrekkelig mengde med byggesteiner (aminosyrer), når du trenger det som mest. Hvor mye og hva du bør ha rett før trening, avhenger naturligvis av hva du har spist i timene før.

Det optimale treningsmåltidet

Ut i fra erfaringer kan man si hva som er best å spise i forbindelse med styrketreningen, men de presise mengder er det mindre av. Mengdene er sannsynligvis bl.a. avhengig av volumene av treningene og ikke minst valget av øvelser. Følgende er et forslag til et optimalt treningsmåltid til en times hard styrketrening:

Rett før trening

25 g protein av høy kvalitet
50 g karbohydrater
(5 g kreatin)

1 times hard styrketrening av hele kroppen

(drikk vann)

Rett etter trening

25 g protein av høy kvalitet
50 g karbohydrater
(5 g kreatin)

Karbohydratene kan også fremme oppbygningen av muskelmasse, og bør derfor inngå i det "optimale" treningsmåltidet, men de har en langt mindre betydning



enn protein. Typen karbohydrater som bør brukes er de "raske", som f.eks. druesukker, modne bananer og loff. Bruker du også kreatin, bør det være med i drikken for å få et raskest mulig opptak i musklene, hvis det blir inntatt etter trening (les mer om kreatin i faktablad: "Kreatin – gjør deg sterkere og hurtigere").



Maxim Protein Clear



Maxim 35 % Protein Bar

Gjør livet lettere for deg selv

Proteintilskudd er ikke nødvendig, men kan gjøre livet mye lettere for deg. Det er betydelig enklere og mer behagelig å innta en proteinshake eller en proteinbar før og/eller etter en trening, fremfor å f.eks. få i seg 120 g kjøtt på brød som har ligget i en varm garderobe og ventet på deg. I tillegg kan man bruke det som et supplement til den daglige maten, hvis man ikke klarer å få i seg nok protein.