

k o s t r å d

TYNGD LYFTNING

*Hur du ökar din prestations-
förmåga genom att ge kroppen
rätt energi.*



Tyngdlyftning

tyngdlyftning är en idrott som kännetecknas av kraftiga metabola omställningar, vilket gör att extremt stora krav ställs på den idrottande för en optimal insats. Omsättningen varierar från en relativt låg total energiförbrukning vid träningsvila till medelhög i perioder med intensivare konditions- och förbränningsträning. Över året varierar även typ av omsättning beroende på vilket skede i förberedelserna den aktive befinner sig. Omsättningen varierar även kraftigt över dygnet, då den momentana omsättningen i vissa aspekter är extremt hög, t.ex. i samband med intensiva träningspass.

Tyngdlyftning kännetecknas också av perioder med extremt stor belastning i mycket korta serier, vilket kan ge stor nedbrytning av muskelprotein, särskilt i samband med stora inslag av excentrisk träning, om kostintaget är inadekvat eller möjligheter till full återhämtning saknas. Vid varje tillfälle då en lyftare underpresterar måste därför dessa variabler analyseras. Kosten måste därför ta särskild hänsyn till och förhindra den träningsorsakade nedbrytningen, samtidigt som den måste tillgodose det omedelbara energibehovet för kraftutveckling samt det ökade behovet av energi- och proteininlagring till följd av kroppens förmåga till hyperkompensation efter belastning.

Att beräkna det totala energibehovet kräver att man har kunskap om individens dagliga sysselsättning, kön, vikt, längd, kroppssammansättning, ålder samt träningsmängd och intensitet, där samtliga faktorer kan variera väsentligt. Under perioder med grundträning, dvs relativt högre intensitet och flera repetitioner, blir energibehovet större och den extra energimängd som behövs kan uppskattas till 400–800 kcal/träningsstimme, beroende på tidigare nämnda variabler. Under perioder med tävlingsuppladdning och tävling blir vikterna större men repetitionerna färre varför den energimängd som skall täcka träningsbehovet ofta kan halveras.

Energibehovet bör täckas av kolhydrater då denna näringsform är mest lättillgänglig vid kraftutveckling. Proteinbehovet som tidigare varit kraftigt övervärderat ägnas idag ett mindre intresse då det totala energiintaget har större betydelse för muskelbyggnaden.

Muskulaturen består av ca 20 % protein och även om en muskeltillväxt på 5 kg/år skulle åstadkommas teoretiskt, motsvarar det extra proteinbehovet för detta mindre än 10 g/dygn.

dan leijonwall, *Leg läkare,*
vordfidrottsmedecinska föreningen öst (imö)

GRUND FÖR MUSKELBYGGNAD

Grunden för att bygga upp muskulatur är att träna och sedan äta tillräckligt mycket i förhållande till träningsmängden. För juniorer som fortfarande växer och dessutom tränar skall kroppsvikten öka. För den senior som funnit sin viktklass skall vägen visa oförändrat.

Energi får vi främst från *kolhydrater* och *fett*. I vissa fall, t.ex. om vi äter för lite i förhållande till träningsmängden används även *protein* som energi.

Kolhydrat bör utgöra 60 % av energin, Fett 20–30 E% och Protein 10–15 E%. se vidare i broschyren *Uppladdningen*, sid 6–7.



Kostråd för:

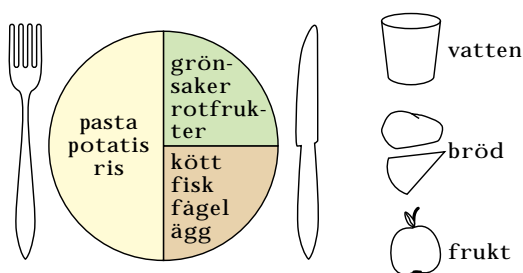
1. Träningsperioder
 - a. hemma
 - b. på träningsläger
2. Viktklassanpassning
3. Tävlingsuppladdning
4. Tävlingsdagen
 - a. före och efter invägningen
 - b. under tävlingen
 - c. efter avslutad tävling

1. TRÄNINGSPERIODER

a. hemma

Ät kolhydratrik mat, se förslag i tabell 4. Fördela dagens energi på frukost, lunch, middag, kvällsmål och ett eller flera mellanmål. Antalet mellanmål ökar under intensiva träningsperioder. Energin hämtas främst från kolhydrater.

Du får en bra sammansättning om du äter enligt *Idrottarens Tallriksmodell*:



1/2 tallriken med *pasta, ris* eller *potatis*.

1/4 av tallriken med det proteinrika som *kött, fisk, ägg* eller *kyckling*.

1/4 av tallriken med *rotfrukter* eller *grönsaker*. Ät alltid *bröd* till maten och avsluta med en *frukt*. Som dryck kan du välja *mjölk, vatten* eller måltidsdryck som *äppel-* eller *lingondricka*. Ett till två glas mjölk per måltid räcker för att täcka kalciumbehovet. *Släck törsten med vatten!* Behöver du mer energi? Dubbla portionerna. Eller öka portionerna av *pasta, ris* eller *potatis*. Om du tillhör den grupp som behöver extra mycket energi och har svårt att äta tillräckligt, kan *sportdrycker* ge ett tillskott av energi.

b. på träningsläger

På träningsläger ökar intensiteten på träningen. Därför ökar också lyftarens energibehov. Ät enligt ovan, *Idrottarens Tallriksmodell*, men öka portionerna av *pasta, ris, potatis* och *bröd* eller dubbla portionerna, se även tabell 5.

Kolhydraterna gör att du lättare får energi och orkar genomföra träningen. Tänk på att dricka rikligt, *vatten* eller *sportdryck* beroende på träningsmängd och intensitet. Vid stor träningsmängd och hög intensitet ger sportdrycken ett energitillskott. Recept på en enkel sportdryck får du längre fram.

Om träningen innebär ett fåtal lyft med hög belastning är inte energibehovet så högt, men eftersom den mesta energin hämtas från de lagrade kolhydraterna – *muskelglykogenet* är det viktigt att den mesta energin hämtas från kolhydratiska livsmedel, se tabell 4.

När ni planerar lägret anpassa träningstider och mattider efter varandra. Se till att det efter måltiden ges möjlighet till minst 2 timmars vila.

2. VIKTKLASSANPASSNING

av ulf björnfot, *Idrottspedagog*

Målet för varje lyftare skall vara att hitta den rätta naturliga viktklassen. Klassen bestäms utifrån lyftarens *kroppssammansättning, längd* samt utifrån ett adekvat och praktiskt genomförbart *närings- och energiintag*.

Under ungdomsåren bör strävan vara att lyftaren passerar tre viktklasser för att som senior stabilisera sig i rätt klass.

Planeringen/utgångspunkten inför en tävling skall vara att lyftaren ligger 1–2 kg under den maximalt tillåtna vikten för den aktuella viktklassen. Denna marginal bör finnas för att möjliggöra en ordentlig påfyllning av *glykogendepåerna* inför tävling. se vidare 3. *Tävlingsuppladdning*.

Om lyftaren befinner sig mellan två viktklasser bör strävan vara att på sikt öka muskelmassan så att anpassningen sker till den tyngre viktklassen. Någon snabb bantning till lättare viktklass skall definitivt inte ske, särskilt inte under ungdomsåren. Bantning medför en ökad nedbrytning av muskelproteiner och en sänkning av metabolismen, vilket försvårar en anpassning till den rätta, tyngre viktklassen.

3. TÄVLINGSUPPLADDNING

Dagarna före tävling blir vikterna större och repetitionerna färre. Energibehovet sjunker och mängden mat behöver minskas något. Mängden mat minskas om lyftaren under övrig träningsperiod äter efter behov och har en normal viktutveckling, annars behålls det vanliga matintaget. De tyngre vikterna kräver mer kolhydrat, ät enligt *Dagsmatsedeln*, tabell 5. Behöver lyftaren mer energi? Öka portionerna något.



För maximal glykogeninlagring, ät *kolhydratrik mat* under tre dagar före tävlingsdagen. Var dock uppmärksam på viktökning. Eftersom varje gram lagrat glykogen binder ca 3 g vatten kan den bli stor. (500 g kolhydrat \times 3 g = 1500 g = 1,5 kg viktökning). Prova därför Glykogenuppladdningen vid tränings-tillfällen så du vet om du passar för en en-, två- eller

tredagars Uppladdning. se även i broschyren "Uppladdningen" sid 12-13.

4. TÄVLINGSDAGEN

a. före invägningen & efter invägningen

Om förberedelserna har varit sådana att du hittat rätt viktklass, äter du frukost före invägningen. Gröt och mjölk, en smörgås och ett glas juice är ett förslag, fler finns i broschyren *Uppladdningen*. Om invägningen sker direkt på morgonen, ät frukosten efteråt.

b. under tävlingen

Om Tävlingsuppladdningen varit korrekt (se under 3) finns ett glykogenförråd i muskeln som räcker till dagens tävling. Till glykogenet i muskeln finns vätska bundet. Om inte extremt varmt förhållande råder i lokalen räcker vätskeförrådet under tävlingen. Är du törstig? Drick vatten.

c. efter tävlingen

Så snart som möjligt efter avslutad tävling skall du äta. Om många lyft gjorts, ät något redan i omklädningsrummet. Det kan vara frukt, vetebullar, vitt bröd eller limpa, se tabell 2. Ät en riktig måltid inom en timma, se förslag tabell 3.



recept på enkel sportdryck

1 l vatten
25-50 g druvsocker
1-2 g salt (Na Cl)
lite pressad citron eller apelsin som smaktillsats.

Tabell 1. Långsamma och medel-långsamma livsmedel

Pasta
Ris, klibbfritt
Hel frukt, Äpple, Apelsin
Vita bönor*
Bruna bönor*
Gula ärtor*
Kokta korngryn
Bröd med hela korn, typ Pumpernickel
Mjöl, Fil, Yoghurt
Apelsinjuice
Äppeljuice

*Observera att bönor och ärtor är gasbildande och inte passar att äta som måltid före tävling

Tabell 2. Snabbare livsmedel

Ris, kinesiskt, klibbigt
Matbröd utan hela korn. (t.ex. Franskröd, Limpa, Baguette, Fullkornsbröd, Knäckebröd)
Müsli
Cornflakes
Potatis
Potatismos
Banan
Havregrynsgrot
Morot
Kålrot
Palsternacka
Släta vetebullar
Sportdryck
Russin
Honung

Livsmedlen i tabell 1 & 2 är ej inbördes rangordnade.

Tabell 3. Måltidsförslag före och efter aktivitet

Gröt, eller Müslimåltid.
Spaghetti/Makaroner, stuvade Makaroner med någon säs t.ex. Grönsaker, Fisk, Köttfärs, Ost.
Ris eller kokt Potatis med kokt Fisk och/eller någon säs.
Undvik starkt kryddade såser, de kan ge magbesvär.

Tabell 4. Kolhydratinnehåll i livsmedel		
	mängd (g)	kolhydrat (totalt g)
Spaghetti 1 port okokt	70	52
Vita bönor i tomat-sås 1 port	250	47
Ris 1 port okokt	50	40
Russin 1 dl	50	40
Rägsiktlimpa 2 skivor	70	38
Potatis 1 port kokt	175	35
Franska 2 skivor	50	26
F-Müsli-banan	40	25
Cornflakes 1 port	30	25
Banan 1 st	105	25
Havregryn 1 port okokt	35	24
Äpple 1 st	100	15
Apelsinjuice 1 dl	100	11

Tabell 5. Dagsmatsedel

Denna dagsmatsedel ger cirka 3000 kcal, 12,6 MJ och innehåller cirka 500g kolhydrat.

FRUKOST

2 portioner Axa Havregrynsgrot (70 g Gryn).
2 dl Lättmjölk, Sylt eller Frukt.
2 stycken Grahamsbröd med lite Bordsmargarin och Ost (30g) och Paprika.
1 skiva Franskröd med lite Bordsmargarin.
1 skiva Hamburgerkött (15g) och Gurka.
2 dl Apelsinjuice.

LUNCH

100 g stekt Kycklingfilé eller 1/4 med ben*
2 portioner (5 dl) kokt Ris (100 g okokt)
2,5 dl Grönsakssås typ Ratatouille*
Vitkålssallad (valfri mängd)
Bröd, Dryck

MIDDAG

2 portioner Spaghetti (140 g okokt)
2 dl Köttfärsås
Sallad av Morot, Vitkål, Majs (valfri mängd)
Bröd, Dryck
Stekt Äpple med Glass

KVÄLLSMÅL

2 dl Müsli med
2 dl Lättfil eller Lättmjölk
1 skiva hårt eller mjukt Bröd med kaviar plus någon Grönsak
Banan eller annan Frukt

* se recept i broschyren *Uppladdningen*



KOSTINFORMATION
från Kungsörnen och Skogaholm

I samarbete med



Glykogenuppladdning, mellanmål och fler matförslag hittar du i vår broschyr *uppladdningen*.
Beställning skickas till: *uppladdningen*, Kungsörnen ab, 153 81 Järna. Faxnr. 08-551 788 55.