

## (Halv)Maraton – hvad med kosten?

Nu har du trænet i lang tid for at præstere dit allerbedste på løbsdagen. Hvad enten dit mål er en bestemt tid eller blot at gennemføre, har det krævet, at du har fokuseret på din træning og arbejdet hårdt hen imod det.

En faktor, der betyder lige så meget som træningen af muskler, led og kondition, er kosten op til og under løbet.

Sørger man ikke for at få den rette kost op til og under løbet risikerer man at opleve træthed og tunge muskler, der nedsætter ens præstationsevne.

### Dagene før løbet:

I forbindelse med længerevarende løb (typisk over 90 minutters varighed) er det nødvendigt at opbygge et så stort lager af sukker i musklerne som overhovedet muligt – denne opbygning af sukkerlagre kaldes at kulhydratloade. Jo mere fyldte ens lagre er ved start, jo længere går der inden man bliver nødt til at tære på fedtressourcerne og populært sagt oplever at 'gå sukkerkold'.

Kulhydratlagringen skal påbegyndes ca. 3 dage før konkurrencedagen. I denne periode er der tre principper, der er vigtige at fastholde.

- 1) 70 – 85% af det daglige energiindtag skal komme fra kulhydrat – altså fra brød, pasta, ris, kartofler, frugt, sukker, honning og lign.
  - a. Får du problemer med maven (flatulens, diarré eller oppustethed), når du indtager store mængder af groft brød og andre grove produkter, er det helt okay i denne periode at spise fibrefattige alternativer såsom hvidt brød, cornflakes, dåsefrugt og sukkerdrikke (saft eller juice).
  - b. Har du stadig problemer med at opnå et så stort kulhydratindtag må du gerne inkludere vingummi, syltetøj, honning og sodavand.
- 2) Sørg for at drikke rigeligt med væske. Hvis urinen er klar er man velhydreret.
- 3) Skær ned på mættet fedt – altså fedt fra dyr med fire ben, men sørg stadig for at få fedt fra fisk, nødder, olier, avokado og oliven.

Eksempel på hvordan kosten kan se ud for en mand på 70 kg.

### **Morgenmad:**

2 dl cornflakes med mini eller skummetmælk  
1 stk frugt  
2 skiver grovtoast med syltetøj  
1 glas juice



**Formiddag:**

1 stk frugt  
1 müslibar med nødder uden chokolade.  
Vand

**Frokost:**

2 grovboller eller hvide boller  
1 med magert pålæg f.eks. tun, hamburgerryg, skinke, kylling eller kalkun + salat  
1 med kulhydratrigt pålæg f.eks. 1 banan, honning, syltetøj  
1 risifrutti eller 1 fedtfattig yoghurt.  
Vand

**Eftermiddag:**

1 smoothie af 1 banan, 1 dl frosne bær, 2 dl mini eller skummetmælk, en lille håndfuld mandler.

**Aftensmad:**

3 dl nudler med wokgrøntsager, 100 g kalkun eller oksekødsstrimler, sur-sød sovs og grøntsager i strimler.  
1 sodavand

Dåsefrugt – ananas eller fersken eller 100 g vingummi eller 1 hvid bolle med honning.

**Selve løbsdagen:**

2 – 4 timer før løbet bør du indtage et stort, fedt- og protein-fattigt måltid rigt på kulhydrater.

**Eksempel:**

Morgenmadsprodukt med skummet eller minimælk og 2 stykker frugt.  
Pandekager med sirup, honning eller marmelade  
Toast med honning, marmelade, banan eller sirup  
Frugtsalat med fedtfattig yoghurt og morgenmadsprodukt såsom cornflakes eller havregryn  
Havregrød med frugt  
Spaghetti med tomatsovs  
Nudler med grøntsager  
Ris med grøntsager og sur-sød sovs

Væskeindtaget før et løb bør fordeles sådan at mindst 300 – 600 mL vand indtages med ovenstående måltid og herefter indtages 150 – 300 mL ( 1 – 2 glas) hver 15 – 20 minutter op til 45 min – 1 time før løbet.

½ - 1½ time før bør du indtage et mindre måltid eller en kulhydratrig drik. Dette afhænger af, hvordan din mave klarer fast kost før et løb. Har du tendens til at få mavesmerter, hvis du spiser for tæt på et løb, er det en god idé at det sidste måltid enten ligger mere end 1 time før, eller du får energi i form af drikke. Herved kan noget af vandet erstattes med energidrik

**Eksempel:**

- 1 banan
- ½ krydderbolle med honning
- 250 mL isotonisk energidrik f.eks. faxekondi sportsdrik eller gatorade
- ½ fedtfattig müslibar
- 50 g Jelly beans

**Under løbet:**

Begynd væskeindtaget tidligt under løbet. Sørg for at drikke små mængder og husk at være opmærksom på maven – at du ikke får indtaget for store mængder på én gang.



Planlæg at indtage mellem 30 – 60 g kulhydrat/time

**Eksempler på kulhydratrige drikke og fødevarer.**

Fødevarer	Mængde for at få 50g kulhydrat	Kommentar
Isotonisk sportsdrik	600 ml	Den bedste måde at nå kulhydrat og væske behov på samme tid. Giver desuden salte.
Sodavand	500 ml	Indeholder ingen salte. Cola giver en smule koffein.
Frugt juice	500 ml	Frugtsukker optages langsommere. Indeholder ingen salte. Kan give maveproblemer
Sports gel	1½ - 2 gel	Er god til et stort energitilskud. Kan give maveproblemer. Skal sørge for at få rigeligt med væske.
Banan	1 - 2 store	Der er brug for mange portioner for at nå kulhydratmængden. Skal sørge for rigeligt med væske ved siden af.
Sportsbar	1 - 1½ bar	Meget kompakt kilde til kulhydrat. Væske ved siden af.