



Veje IF

# Præsentation

- Camilla Birkebæk
- Indehaver af Complete body Balance
- Kliniksamarbejde på  
Vasegårdens Klinikker, Fredericia
- Master i fitness og træning & diætist
- Personlig træner
  - Pilates, basistræning, styrke, idrætskader, holdningsproblemer
  - Lægeeks. Massør



# Kontaktinformationer

Camilla Birkebæk  
V/ Vasegårdens Klinikker  
Jernbanegade 15 – 17A  
7000 Fredericia  
Tlf. 28435383

[Camilla.birkebaek@mail.dk](mailto:Camilla.birkebaek@mail.dk)  
[www.vasegaardensklinikker.dk](http://www.vasegaardensklinikker.dk)



# Kulhydrater

## Træning med moderat til høj intensitet

Daglig træningsmængde	Anbefalet kulhydratindtag
Mindre end 1 – 1½ time dagligt	5 – 7 g. pr. kg. kropsvægt
1½ - 2 timer dagligt	7 – 10 g. pr. kg
Ekstreme træningsperioder 6 – 8 timer dagligt	10 – 12 g pr. kg.

### **50 g kulhydrat svarer til:**

100 g brød

70 g knækbrød

300 g kartofler (4 æggestørrelse)

2 bananer

2 glas juice



# Kulhydrater

- Sukker er også kulhydrat
- Brug kun hvis ikke KAN opnå kulhydratniveau ved alm. kost
- Ingen vitaminer og mineraler
- Maks 10% af daglig energiindtag



# Proteiner

Anbefalet dagligt indtag i gram pr. kg. kropsvægt

	Mænd	Kvinder
Normalbefolkning	0,8	0,7
Moderat træningsbelastning (4 -5 g/uge 45 min pr. gang)	1,0	0,9
Udholdenhedstræning med høj intensitet (dagligt eller flere gange dagligt)	1,2 - 1,6	1,0 - 1,4
Styrketræning (muskelopbyggende)	1,5 - 1,7	1,3 - 1,4
Styrketræning (vedligeholdelse)	1,0 - 1,2	0,9 - 1,0



# Proteiner

## **10 g. protein svarer til:**

- 3 dl mager mælkeprodukt
- 35 g 30+ ost - 85 g hytteost
- 40 g tun
- 1½ æg
- 50 g magert kød
- 80 g havregryn



# FEDT

Det er de forskellige fedtsyrers kemiske sammensætning, der er afgørende for fedtstoffets karakter og konsistens.

Inddeles i mættede og umættede fedtsyrer.



# FEDTSYRER

- Mættede fedtsyrer
  - Smør, fede mælkeprodukter, ost, kød, palmin – fedt fra dyr med 4 ben...
  - Er som regel faste ved stuetemperatur
  - Øger risiko for hjertekarsygdomme



# Fedtsyrer

- Monoumættede fedtsyrer –
  - olivenolie, rapsolie men også kylling, mandler og avocado



# FEDTSYRER

- Flerumættede fedtsyrer – *helst 5-10 E %*
  - n-3 findes i fede fisk, rapsolie, sojaolie.
  - n-6 findes i planteolier
  - **Skal tilføres med kosten – danskere mangler især n-3**
- Umættede fedtsyrer er som regel flydende ved stuetemperatur.



# Fedtsyrer

## Gode kilder til n-3 fedtsyrer

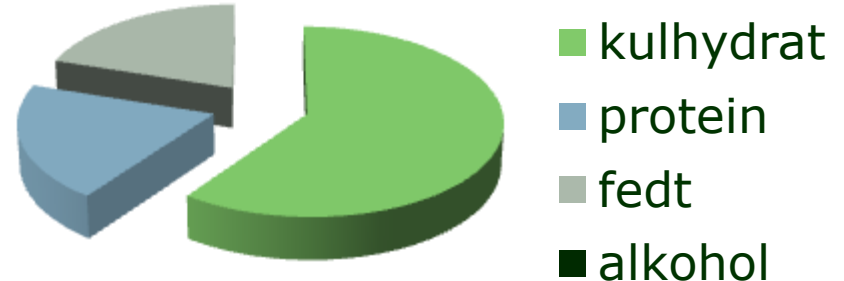
- Rapsolie
- Hørfrøolie
- Hørfrø
- Laks
- Makrel
- Sild
- Valnødder
- Ål



# Energifordeling og løb

- Kulhydrat 55 – 60 %
- Protein 20 %
- Fedt 20 – 25 %
- Alkohol?

## Energifordeling



# Sund kost og træning

- Ved træning mindre end 1 – 1½ time om dagen
- 2/5 grøntsager
- 2/5 kulhydrat
- 1/5 kød
  - Kan godt øges



# Sund kost og træning

## Elite – tallerkenmodel

- Hård træning 1½ - 2 timer dagligt
- Behov for mange kulhydrater
- Dog stadig grove produkter



# Væskebalance

- Minimum 1½ L væske dagligt
- + 1 L væske for hver times hård fysisk træning
- Urin skal være lys gul og klar
- Kan også drikke for meget!!



# Mineraler og krampe

- Salt
  - Ved hård fysisk aktivitet stort væsketab
  - Ubalance i kroppens salte - krampe
  - Ved længere træning isotonisk drik
  - Eller saltholdig aftensmad/frokost
    - F.eks. Sild



# Mineraler og krampe

- Kaliummangel -> krampe
  - Frugt og grønsager
    - især bananer, avocado og appelsiner, er rige på kalium.
    - fuldkornsprodukter, brune ris, mælk, fisk og kød



# Mineraler og krampe

- Magnesium

- Øget magnesiumudskillelse ved hård træning
- Giver øget calcium i musklerne -> krampe
- Øg indtag efter længere træningsture eller i perioder med hård træning
- fuldkornsprodukter, nødder, frugter og grønsager, mørk chokolade



# Timing

- Kulhydrat og proteinrig morgenmad
- Mellemmåltid med kulhydrat om formiddagen
  
- To timer før træning:
  - Især kulhydrat – dog med moderat protein
  - F.eks. Groft brød med hytteost og et stk frugt



# Timing

- Lige før langt/hårdt træningspas (>60 min løb)
  - Lille mængde kulhydrat – f.eks. Banan, halv muslibar, druer el.lign
- Under træning
  - Vand – hvis mindre end 90 min



# Timing

- Maks 45 min efter træning
  - Vand
  - Hurtige kulhydrater
    - Rosiner, banan, vindruer
  - Kvalitetsprotein
    - Hytteost, skummetmælk, torskerogn, kylling
    - KAKAO????



# Timing

- Indenfor 3 timer efter træning:
  - Godt måltid med kødprotein, fiberige kulhydrater og grønt
- Protein til morgen, middag og aften
- Proteinholdigt 'natmad'
  - F.eks. Et glas skummetmælk

