CLUB ST SPORTSTIMING
WWW.SPORTSTIMING.DK/CLUB

DIN KOSTGUIDE

vol. 1

- ALEXANDER T. DOMINO

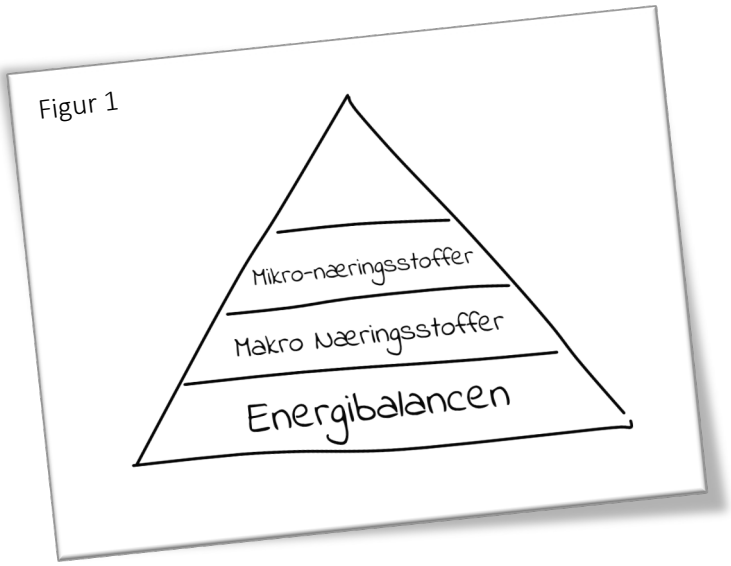
PERSONAL TRAINER & NUTRITION COACH

DIN GUIDE TIL KOSTEN

Kosten kunne have en facebookgruppe for sig selv, men med mindre man er specielt interesseret i faget, har de færreste mennesker hverken tid eller tålmodig til at bevæge sig ind i den jungle som det udgør. Derfor forsøger vi at skære helt ind til benet her, men så er man jo mere end velkommen til at få uddybet noget specifikt hvis der opstår spørgsmål.

Godt- Lad os springe ud i det!

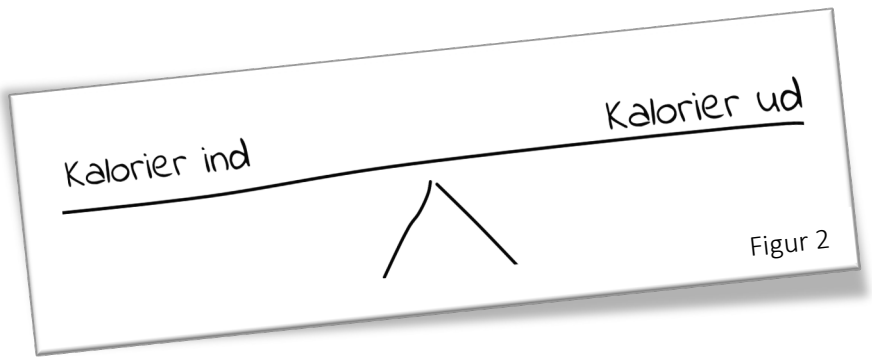
Først tegner vi lige en pyramide **(se figur 1)**.
Og her taler vi ikke om kostpyramiden fra folkeskolen. Reglerne for en pyramide er, at den bliver smallere og smallere jo længere vi klatrer op. Sådan er det nødt til at være, fordi det hele vælter, hvis vi sætter den smalleste del nederst. Det skal altså forstås som, at de ting vi sætter i toppen af pyramiden ikke kan fungere, hvis der ikke er styr på tingene nedenunder.



Nederst i pyramiden har vi hvad der kaldes for energibalancen. Det er den som skal lægge grundlaget for om vi taber os, eller tager på når vi spiser. Stort set alt hvad vi putter i munden kan opgøres i energi, eller som de fleste af os kender det: kalorier. Kalorier er ligesom KJ bare en måleenhed for energi.

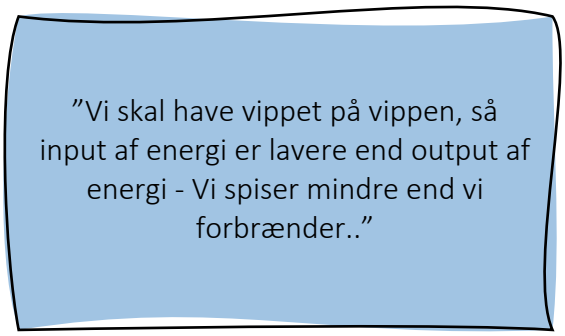
Når vi har det på plads, kan energibalancen pludselig give mening. Energibalancen skal ses som en vippe **(se figur 2).** I den ene ende af vippen har vi input af kalorier - altså alt hvad vi spiser og drikker. I den anden ende af vippen har vi output af kalorier - altså alt den energi som vores krop bruger på at fungere.

Alt liv har en vippe som den her. Hvis vi ser på vippen, og den er fuldstændig lige så betyder det, at vi har fundet vores **ligevægtsbalance.** I denne situation får kroppen præcis den mængde energi gennem mad og drikkevarer, som svarer til den energi kroppen bruger på at fungere. Derfor hverken taber vi os eller tager på. Vi er i hvad der kaldes for **homeostase**. Hele regnestykket går i nul.



KALORIEUNDERSKUD

Vil vi så gerne smide et par kilo FEDT, så vi står helt skåret til sommer eller så kjolen passer igen, så skal vi ændre på situationen. Vi skal have vippet på vippen, så input af energi er lavere end output af energi - Vi spiser mindre end vi forbrænder. Om vi gør det ved at spise mindre eller bare forbrænde mere, er egentlig lige gyldigt, men for de fleste giver det mening med lidt af begge dele. Simpelt ikke? Måske, men simpelt betyder ikke nemt. For alle kan nok relatere til, at der er et liv ved siden af kosten og træningen, som det hele skal passe med for at gå i hak. Herudover kan kroppen faktisk ret godt lide **homeostase,** så selvom vi spiser lidt mindre end vi plejer, har kroppen et par håndtag den garanteret vil skrue på før den bestemmer, at den sidste udvej er at tage af kroppens fedtdepoter. Her kommer professionel hjælp ind i billedet, for det kan være svært selv at se, hvor ligningen knækker, når tingene ikke har de udfald, som efter bogen skulle virke.



KALORIEOVERSKUD

Vil vi derimod bygge muskler? Om end det er at få nogle større muskler til stranden, eller man bare gerne vil kunne løfte sit barn/barnebarn uden at få sved på panden. Så skal vi gøre det præcist modsatte. Vi skal altså have mere energi ind end den energi som vi forbrænder. Her foretrækker vi, at man spiser mere i stedet for at bevæge sig mindre, da løbeturen har en masse andre sundhedsfordele, som vi stadig gerne vil beholde.

Men vi skal altså have vippet vippen den anden vej lige meget hvad. Nu kan kroppen mærke, at den har energi tilovers - vi sulter altså ikke. Derfor kan vi bruge den ekstra energi til at bygge nogle muskler. Endnu engang vil kroppen forsøge at få os tilbage i **homeostase,** for eksempel ved at hæve kropstemperaturen og forbrænde energi på den måde. Er vi alligevel i stand til at lægge os i hvad der kaldes et **kalorieoverskud,** hvor vi spiser mere end vi forbrænder, kan vi med den rigtige træning bygge muskler. Hvordan sikrer vi os så, at det er muskler vi bygger og ikke bare fedt? Det gør vi ved ikke at spise for meget energi. Vi vil gerne ligge tæt på vores ligevægtsbalance, så der er nok energi til muskler, men ikke så meget fedt. Det kan din personlige træner hjælpe dig med. Hvordan finder du så ud af, hvor mange kalorier du skal spise for at nå dine mål? Se guiden til slut.

Nu har vi faktisk bygget den nederste del af pyramiden. Nemt hva?

Næste del handler om hvilken slags energi/kalorier det er vi putter ind i munden.

MAKRONÆRINGSSTOFFER

I denne del af pyramiden taler vi om **makronæringsstoffer.** Makro er sådan de store træk, og her finder vi tre forskellige næringsstoffer: Protein, Fedt og Kulhydrat. Der er en fjerde, som hedder Alkohol, men den kan kroppen ikke bruge til noget godt, selvom det er sjovt.

PROTEIN:

Protein er ofte blevet kaldt for kroppens byggesten, og den synes jeg faktisk bare vi køber. Dog kan vi ikke bygge kroppen alene med protein, men vi når et langt stykke vej. Et protein, lige meget om det kommer fra en kylling eller en bønne, er bygget op af en række aminosyrer. Hver aminosyre udgør et element, som vi skal bruge for at bygge ting. Skal vi bygge en muskel, skal vi bruge den rette mængde af alle aminosyrerne, for ellers ville det være som at forsøge at bygge et hus uden døre, vinduer og tag. Skal vi derimod bygge et hår skal vi bruge en anden sammensætning af aminosyrer, så det anbefales at vi spiser en varieret kost med forskellige aminosyrer, så vi har nok af dem alle.
Mængden af protein som vi skal have, for at kroppen har tilstrækkeligt kan også variere fra person til person, men i grove linjer vil vi gerne ligge mellem 1,6 til 2,2 gram pr. kg. kropsvægt.

”Mængden af protein som vi skal have, for at kroppen har tilstrækkeligt kan også variere fra person til person, men i grove linjer vil vi gerne ligge mellem 1,6 til 2,2 gram pr. kg. kropsvægt.”

FEDT:

Fedt er også ret vigtigt, da kroppen skal bruge dem i en masse forskellige processor. Det kan for eksempel nedsætte betændelse, hjælpe på blodomløb, nedsætte smerte og så kan en række vitaminer også kun optages i kroppen, hvis den er med noget fedt som passager. Der findes en masse forskellige typer fedt, og den perfekte sammensætning varierer også fra person til person. Derfor giver det endnu engang god mening med en varieret kost, og dermed forskellige fedtkilder. Dog er der en fedtkilde som langt de fleste af os får for lidt af. Herunder Omega 3 fedtsyrer. Kroppen skal bruge et bestemt forhold mellem Omega 6 og Omega 3 fedtsyrer, men i vores tidsalder får vi næsten altid for meget Omega 6 i forhold til Omega 3. Derfor bruger mange et Omega 3 supplement, men det anbefales selvfølgelig, at vi får det gennem kosten. En kilde her til er for eksempel fed fisk.

KULHYDRAT:

Kulhydrater er som standard kroppens fortrukne energikilde. Vi skriver ”som standard” da kroppen er så fantastisk, at den kan adaptere til at lave energi af de andre makronæringsstoffer hvis nødvendigt. Du har måske hørt om Keto diæten, som i alt sin enkelthed går ud på at lære kroppen at bruge fedt som primær energikilde. Men tilbage til kulhydraterne! Når vi spiser et kulhydrat nedbrydes det i kroppen til den simpleste form: Glukose! Kroppen kan her efter lagre Glukose i muskler og lever i form af glykogen. Så næste gang vi laver en aktivitet som kræver energi, for eksempel en løbetur eller styrketræning, så kan kroppen tage af vores glykogen-lagre. Problemet her er bare at kroppen ikke kan lagre specielt meget glykogen i kroppen, så vi løber hurtigt tør for energi, og så føles det hele super hårdt! Derfor er det smart at have nogle andre kulhydrater i omløb i kroppen, så optimalt har vi spist et måltid med masser af kulhydrater 1-2 timer før vores energikrævende aktivitet. Fødevarer med højt indhold af kulhydrater inkluderer bl.a. brød, ris, pasta og frugt.

Nu har vi fået et godt grundlag for at forstå, hvad vi putter i munden, så vi kan begynde at planlægge vores helt individuelle kost-guide. Individuelt fordi intet passer på alle, og vi finder kun ud af hvad der virker for os hver især ved at prøve os frem.

1. Udregning af dit daglige kalorieindtag tilpasset dine mål:

Der findes et hav af kalorie-udregnere derude, men den som vi har valgt at anbefale, er lavet af team Danmark. Du kan også selv gøre det ved hjælp af tabellen på næste side, men her går du glip af en masse ekstra variabler, som kan have betydning for kalorieindtag.

Team-Danmark: https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/energiberegner

1. Skift først beregneren fra KJ til KCAL.
2. Udregn BMR[1].
3. Udregn PAL[2] (Energibehov uden træning)
4. Udregn MET[3] (Energibehov med træning)
5. Til sidst udregner vi det daglige kalorieindtag/energibehov ved hjælp af nedenstående udregning:

$$(MET \times antal\ træningsdage) + (PAL \times træningsdage) = Ugens\ samlede\ kalorieindtag \div 7 = dit\ daglige\ energibehov$$

Eksempel:

- Lad os sige vi har 3 træningsdage på ugen og vores MET[3] er udregnet til 2500 = 2500*3 = 7500
- Det efterlader os med 4 dage uden træning og vores PAL[2] er udregnet til 2000 = 2000*4 = 8000
- 8000+7500 = 15500 = Vores samlede energibehov over ugens 7 dage.
- 15500/7 = 2214 = Vores Daglige energibehov

[1] **Basal Metabolic Rate (BMR)** = Hvor meget energi skal vi bruge under hvile - altså hvis vi ligger på sofaen uafbrudt en hel dag

[2] **Physical Activity Level (PAL)** = Hvor meget energi man skal bruge på en almindelig dag uden træning (BMR + daglige aktiviteter)

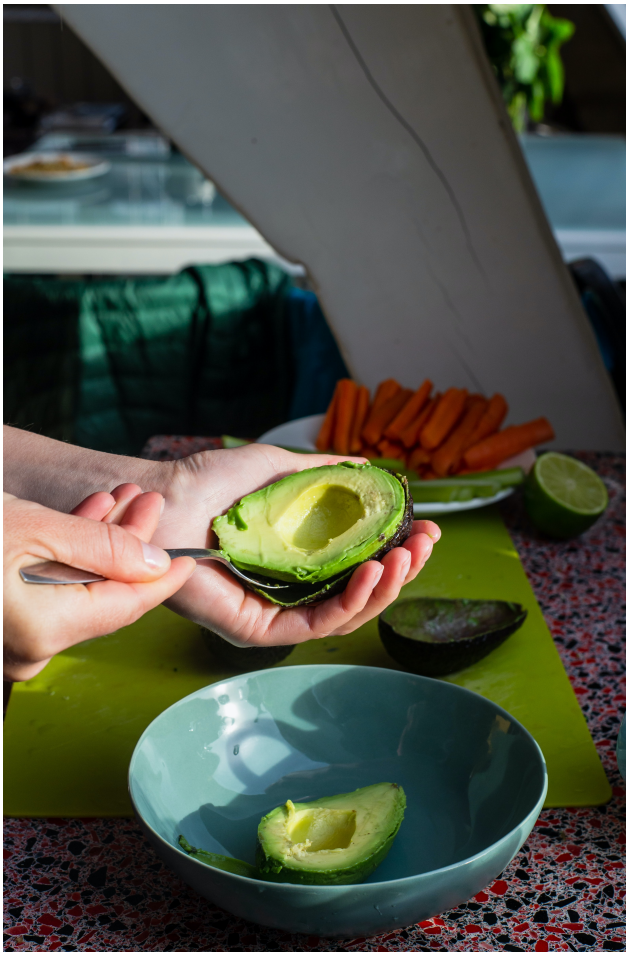
3 **Metabolic Equivalent Of Task (MET)** = Hvor meget energi skal man bruge på en almindelig dag inklusiv træning (PAL + træning)

2. Udregning af makronærringsstoffer – Protein, Kulhydrat og Fedt:

Du kender nu dit daglige energiindtag, hvilket i sig selv bestemmer om du taber dig, eller tager på. Dvs. du har styr på det nederste lag i pyramiden, og måske er det nok for dig og så kan du gå direkte til nr.3 omkring tracking!
Vil du herimod gerne gå skridtet videre, kan du se på hvor din energi rent faktisk kommer fra.

1. Protein = 1,6-2,2 gram pr. kg kropsvægt
   - Som tommelfingerregel vil vi gerne ligge i den høje ende (tæt på 2,2g eller over) under et fedttab, da det hjælper os med at holde på muskelmasse, mætter meget og indeholder få kalorier.
   - Arbejder vi med vægtøgning kan vi lægge os i den lavere ende (tættere på 1,6g)
   - ex. Hvis du vejer 80 kg. 80*1,6 = 128g – 80*2,2 = 176g. Vi vil spise mellem 128 – 176 gram protein om dagen.

2. Fedt og Kulhydrat.
   - De her to skal man selv prøve at lege med. Nogle folk har det bedre med masser af fedt og mindre kulhydrater, hvor andre har det bedre med det modsatte. Men husk at kulhydrat som udgangspunkt er kroppens fortrukne energikilde. Altså skal du yde fysisk aktivitet, giver det for sportsudøvere ofte mening med et højt kulhydratindtag. Gå dog ikke under 20% fedt, da vi som beskrevet tidligere ikke kan undvære det.



3. Nu til Tracking! – Hvordan ved vi hvor meget vi indtager?

Tracking er ikke for alle og anbefales kun i perioder, da det **kan** føre til madstress. Når det så er sagt, er det utroligt brugbart til at finde ud af, hvor vores daglige indtag egentlig ligger. Måske skal du prøve det i et par uger for at finde ud af, hvordan dit daglige indtag egentlig ser ud, og når du herefter har en ide om det, lægge det fra dig igen. – Men selvfølgelig bruge den viden du har fået gennem din tracking!

1. Hent en kalorietracker på din telefon – Vi anbefaler "myfitnesspal".
2. Indstil appen efter vores før udregnede kalorieindtag:
   -> MERE -> Mål -> Kalorier-, kulhydrater-, protein- og fedt-mål -> Indtast nu dit udregnede daglige kalorieindtag (i eksemplet 2214).
3. Herefter indstilles protein (i den gratis app-version kan du kun vælge % så prøv at ramme tæt på, hvad vi udregnede (i eksemplet mellem 128 og 176 g.)
4. Fedt og kulhydrater betyder ikke det store, men indstil fedt til 20%, og giv resten til kulhydrater. Så kan du holde øje med, at du får **mindst** 20% fedt. Herefter kan du selv finde ud af, hvilken fordeling af fedt og kulhydrat, som føles godt for dig.

Og nu er vi faktisk klar til at komme i gang med trackingen!

Inde i dagbogen tracker du nu hvert gram mad og ml drikke (som indeholder kalorier - ingen grund til at tracke vand) og ser hvor vi ender. I eksemplet skal vi forsøge at nå 2215 kalorier om dagen. Er vi vedvarende, og spiser det udregnede antal kalorier, vil vi over længere tid arbejde os mod vores mål. Bid mærke i "OVER LÆNGERE TID". Vægttab og muskelopbygning er et Marathon – ikke et sprint.

De første 2 uger kan vægten vise store udsving fordi kroppen vil flytte på en masse væske. Herefter vil den stabilisere sig, og vi kan bedre regne med udviklingen.

Er udregning altid korrekt til mig? Niks! – Derfor kan vi med fordel holde øje med den gennemsnitlige ugentlige vægtændring efter de to uger. Hvis fedttab er vores mål, og vi ikke taber os efter de to første uger, kan vi prøve at gå 250 kalorier ned. Herefter følger vi den gennemsnitlige vægt for ugerne efter, og ser om vi skal justere igen. Er vores mål en vægtøgning gælder det omvendte. Efter noget tid (kan være flere måneder) vil din krop måske flytte sit ligevægtsindtag – altså vippen er lige igen – og vi taber os ikke længere/tager ikke på. Her fjerner vi/tilføjer 250 kcal igen.

Held og lykke!