

Spørsmål og svar om sportsernæring

Intervju med Ulf Tjåland og Kent Strömberg hos Squeezy.



Ulf Tjåland

Ernæring og drikke under sykkelritt er et tema som burde interesse mange av dere. Dette er noe som alle kan være gode på. Det å treffe bra på ernæring versus det å bomme kan utgjøre store tidsdifferanser og ikke minst forskjellen på en god og ikke fullt så god sykkelopplevelse. Vi har stilt Ulf Tjåland i Squeezy AS og Kent Strömberg

i Squeezy Sweden AB en rekke mer eller mindre gode spørsmål og håper både spørsmål og svar kan være til nytte dere.

Er det nødvendig å bruke sportsernæring eller kan vi bruke vanlig mat under Grenserittet?

Ulf: - Sportsernæring er mat for idrettsutøvere som er laget for å tilfredsstille de spesielle behov kroppen har under utøvelse av idrett. Vi mennesker er nemlig ikke skapt for å spise og drikke i fart. Det normale er at vi sitter og spiser – eller at vi i det minste holder oss i ro.

- Et sykkelritt er langt fra denne normalsituasjonen. Pulsen er langt høyere, og kroppens evne til å ta til seg næring reduseres. Tungt fordøyelig mat blir derfor ikke brutt ned og tatt opp og utgjør også et potensielt problem. Kroppens næringsbehov endres også. Kroppen bruker primært karbohydrater som energikilde og vi har også økt behov for salter/elektrolytter.

Kent: - Vanlig mat er dessuten lite praktisk å ha med seg og ikke minst få i seg. Høy puls gjør det vanskeligere å tygge og svelge vanlig mat.

- Riktig sportsernæring inneholder en god blanding karbohydrater sammen med salter/elektrolytter og er derfor både det enkleste og tryggeste å bruke og vil for de langt fleste være sterkt å foretrekke.

Er det ikke noe vanlig mat som kan brukes? Hva med bananer?

Kent: - Bananer kan fint brukes som et supplement under forutsetning av at de er godt modne dvs skallet har mørke flekker. De grønne bananene som vi finner mye av i fruktdiskene er ikke brukbare og vil bare i liten grad kunne fordøyas. Rosiner kan også fungere bra, men ikke i store mengder.

Hva med saft som jeg husker vi brukte før i tiden?

Ulf: - Saft inneholder mye hvitt sukker. Det gir rask næring som ikke varer. I tillegg inneholder den ikke salter/elektrolytter som er svært viktige å få i seg under et langt sykkelritt som Grenserittet. Saft er et dårlig alternativ for dem som skal sykle fra Strømstad til Halden.

Er sjokolade brukbart som sportsernæring?

Kent: - Nei, sjokolade er utelukkende laget for å smake godt og har ingenting med sportsernæring å gjøre. Sjokolade inneholder som saft store mengder hvitt sukker. Det gir rask blodsukkerstigning med etterfølgende rask fall. Dette er påvirket din prestasjon negativt. Sjokolade inneholder mye fett. Dette er tungt fordøyelig og ikke ønskelig. I tillegg mangler nødvendige salter/elektrolytter. Dersom det er varmt blir det dessuten noe skikkelig svineri å få i seg.

Hva med produkter som New Energy og Snickers?

Ulf: - New Energy er ikke en energibar, men en sjokolade som markedsføres som en slags energibar. Inneholder for mye fett (17%) og feil karbohydrater. Snickers er noe av det verste fra sjokoladehyllen. Inneholder feil karbohydrater og store mengder fett. Kroppen klarer ikke å fordøye peanøttene, og dette blir kun ekstra baggasje.

- Bruk heller noen tiere på å få med deg energibar som er beregnet for idrett. Alle energibar på markedet som jeg kjenner til er bedre enn det beste alternativet i sjokoladedisken.

Nøtter?

Kent: - Nøtter er tungt fordøyelig og er ikke optimalt for dem som har ambisjoner om å sykle fort.

Vi hører om syklister som får kramper? Hva skyldes dette og hvordan kan vi motvirke det?

Ulf: - Det finnes mange tenkbare forklaringer på at man får kramper. Manglende treningsgrunnlag er en mulig om enn upopulær forklaring i mange tilfeller.

- Men ofte er dårlig væskebalanse og elektrolytt-balanse årsaken. Spesielt når det er varmt er mange utsatt. Det betyr at det er viktig med tilstrekkelig drikke underveis. Bruk sportdrikk. Alle



sportsdrikk inneholder salter og elektrolytter.

TIPS: Bruk Crampfix noen dager i forkant for å bygge opp kroppens lagre. Sportsdrikk Squeezy Forti Drink har en anti-krampeformel. Kombinasjonen Crampfix + Forti Drink underveis er god forebygging.

Bør vi drikke mye i forkant av rittet?

Ulf: - Det er nok mange som har dårlig erfaring med å drikke mer enn normalt før et ritt. Det meste av det du drikker renner igjennom og vil ut enten før start eller tidlig i rittet. Min anbefaling er å drikke nok, men mest mulig normalt. Styr derimot unna mye salt mat og alkohol de siste dagene. Men drikk gjerne litt ekstra de siste 15-20 minuttene før start, gjerne sportsdrikk.

Hva med karboloadning?

Kent: - Det anbefales å spise godt med karbohydrater de siste dagene før Grenserittet og ikke minst mat du kjenner godt. Altså ingen diettendring, men en justering.

- Karboloadning handler om å spise slik at du lagrer mest mulig karbohydrater som glykogen i kroppens muskler. Kroppens energilagre fylles dermed så godt som mulig og kroppens egen nistepakke blir maksimal. Spis karbohydratrik mat de siste dagene før rittet, men hold dere unna rent sukker og raske karbohydrater. Unngå tungt fordøyelig mat. Laks, kylling, tunfisk er gode alternativer til middag. Bruk gjerne en karboloadning kur i tillegg. De fleste sportsernæringsleverandører har dette i sitt sortiment.

Frokost på rittdagen?

Ulf: - Mest mulig normalt. Spis ting du er vant med og som ikke tynger for mye. For mange som starter er tidlig kan matlysten være et problem. Spis da en lett frokost og bruk heller en karboloader 1,5 time før start. En smoothie er også et supert alternativ. Frukt og bær blandet med musli og yoghurt.

Noen forslag:

2-3 timer før konkurranse:

- Kornblanding med lettmelk og fruktjuice
- Havregrot med lettmelk og fruktjuice
- Brødsiver med proteinrikt pålegg (ost, skinke, egg, kalkunpålegg etc)

1-1,5 time før konkurranse:

- Fruktsalat med lettyoghurt
- Fruktsmoothie
- Carboloader

Hvor ofte bør jeg drikke og spise?

Kent: - Du bør drikke sportsdrikk så ofte som det er praktisk mulig. En liten sup hvert 10 min er en god rutine. Drikk lite om gangen og ofte. Jeg anbefaler 1/2 bar eventuelt 1 porsjon gel pr halvtime. Det er viktig at man tilpasser spising til terreng.

- Grenserittet har mange små strekk med grus og asfalt vei. Bruk disse strekkene bevisst til å innta næring. Mange foretrekker å ta gel før de kjører inn i de tøffeste partiene. Dette kan være en grei regel.

Det snakkes om mageproblemer som kan oppstå som følge av bruk av energigel. Er dette riktig? Hva anbefales?

Kent: - Disse problemene er i stor grad knyttet til geler som er basert på glukose (glukosesirup). Slike geler har dessverre vært utbredt i Norge og Sverige og er nok hovedgrunnen til at mange er litt betenkte. En glukosebasert gel er beregnet for bruk de siste 10-15 minutter av en konkurranse. Problemet oppstår når et slikt produkt brukes underveis og gjerne flere ganger..

- En god gel inneholder bare i liten grad glukose og er mye mindre belastende mot magen. I tillegg gir de deg en helt annen og mye bedre effekt. De fleste av oss kan trygt bruke en slik energi gel gjennom hele rittet dersom de ønsker det. Bare pass på å teste det ut på forhånd.

Hva er problemet med glukose?

Ulf: - Glukose er det raskeste karbohydratet. Det tas veldig raskt opp og gir en kortsiktig effekt. Blodsukkeret stiger raskt og synker fort. Dette er negativt for prestasjon. Vi tåler dessuten lite glukose når vi driver idrett. Får vi for mye glukose, kan det oppstå mageproblemer og i tillegg forsøker kroppen å rette opp problemet med å transportere væske til magen. Du risikerer å bli dehydrert. Årsaken til at man alltid må drikke vann dersom man bruker en glukosebasert gel, er ikke fordi man skal skylle den ned, men fordi man må vanne den ut i magen. Jeg fraråder å bruke glukosebaserte geler under et sykkelritt.

Vi kjenner alle advarslene mot å teste ny sportsernæring i ritt. Er dette så farlig som det hevdes?

Ulf: - Generelt er det slik at man skal teste ut alt som brukes på Grenserittet før rittet. Man starter jo heller ikke med en ny sykkel eller nye sko uten å ha kjørt dem inn.

- For dem som ikke er vant med å bruke sports-ernæring er det viktig å teste dette ut i god tid. Du bør vite hvordan kroppen responderer på eksempelvis en gel. Du bør vite at baren du velger er mulig å tygge og svelge, mens du sitter på en sykkel med langt høyere puls enn rundt middagsbordet. Du kan også finne en sportsdrikk som du liker.

- De fleste tåler godt sportsernæring hvis den brukes riktig. For mange vil en tilvenning i ukene før rittet, gjøre at det fungerer uproblematisk på rittdagen.

Er det forskjell mellom ulike merker og produkter? Og hvordan velger vi riktige produkter?

Kent: - Ja, det er forskjeller. Den mest åpenbare forskjellen finner du blant gelene hvor det går et markant skille mellom glukosebaserte geler og geler som bruker maltodekstrin som viktigste karbohydratkilde. Hold deg til maltodekstrin-baserte geler.

- Sportsdrikkene kan være vanskeligere å skille enkelt, men generelt kan vi si at mye farge og smak ikke er positivt. Velg produkter hvor denne type "sminke" er holdt på et minimum. Sportsdrikker uten unødvendige tilsetningsstoffer er generelt mer skånsomme mot magen. Produkter som utgir seg for å være sportsdrikke og som kan kjøpes i dagligvarebutikker eller kiosker er ikke laget for å brukes under Grenserittet. Styr unna!

- Skikkelig sportsdrikk er et mye bedre alternativ (og også rimeligere). En del sportsdrikker er dessuten tilsatt funksjonelle ingredienser for å gi en tilleggseffekt.

- Barer - her handler det mye om at produktene er lette å tygge og svelge. Test ut og finn din favoritt. Selv anbefaler jeg å unngå barer med sjokolade. (blir klissete og gir slimdannelse for mange).

Hva med drikke?

Hvor mye væske trenger vi å få tilført?

Ulf: - Dette avhenger av en rekke faktorer bla:

- Temperatur
- Luftfuktighet og vind
- Individuelle forskjeller for eksempel kroppsvekt
- Intensitet
- Tid

- Det er stor forskjell på 12 grader og 25 grader. Dette må du ta hensyn til. Væskeforbruket kan øke med over 50 % dersom lufttemperaturen stiger tilstrekkelig.

- Generelt vil en person på 75 kg forbruke 0,8-1,2 liter væske pr time ved 18-20 grader. Større kropp forbruker mer og motsatt med dem som er lettere. Skal du sykle Grenserittet på 4 timer betyr det at du kan forvente å forbruke mellom 3,2 og 4,8 liter væske. Kroppen tåler et væskeunderskudd uten at det går utover prestasjon. Ofte brukes 2 % av kroppsvekt som en tommelfingerregel. Dersom forutsettes at du tåler et væskeunderskudd på 1,5 liter (2 % av 75 kg), vil et godt estimat være å tilføre 1,7 - 3,3 liter væske gjennom rittet. Er det kjølig

synker behovet. Er det varmt øker det.

- Husker selv første gang jeg syklet Bergen-Voss. Hadde beregnet væskebehovet optimalt, men glemte å ta hensyn til at det ble opp mot 30 grader på det varmeste. Resultatet var at jeg ble kraftig dehydrert.

Hva er deres optimale plan?

Kent: - Spis og drikk forebyggende. ALLTID. Aldri vent til du blir tørst eller føler deg tom for energi. Da er det for sent - du har allerede hatt et fall i prestasjon. Lag en plan og følg den. Ingen trenger å gå tomme for energi hvis de gjør det.

Ulf: - I bunn ligger en god sportsdrikk som du drikker jevnt og trutt av gjennom hele rittet. Selv foretrekker jeg Super Energy Drink som inneholder en peptid- og aminosyreblending som er bra for muskulaturen. I tillegg ville jeg brukt 1 gel pr halvtime eventuelt en halv bar. Mot slutten ville jeg brukt gel med koffein.

- Sportsdrikken ville jeg blandet ca 5 g karbohydrater pr dl væske. Litt mindre konsentrert hvis det blir over 20 grader (ca 4 g). Ville også blandet oppi 1-2 kapsler med Crampfix pr drikkeflaske.

NB! Husk at en stor kropp på 120 kg krever mye mer energi og væske enn 60 kg. Dette må hver enkelt selv ta høyde for.

Spør etter SQUEEZY Grenserittet brosjyre.



SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION

