



# PROTEIN

- SÅ FÅR DU UT MER AV DIN TRÄNING

Av Henrik Duer

Det krävs massor av hård träning för att få större muskler. Vill du ha full valuta för arbetet på gymmet skall du ha full kontroll på både energiintag OCH proteiner.

## Tillräckligt med energi

Det är viktigt att du har ordning på kaloriintaget. Om kroppen inte får tillräckligt med energi blir förutsättningarna för muskeltillväxt sämre. Ju större energiunderskottet är desto svårare blir det att få större muskler. Faktiskt kan musklerna bli mindre om kroppen inte får tillräckligt med energi. Se därför till att du inte har energiunderskott. (Å andra sidan skall man också se till att man inte äter för mycket, eftersom du då får högre fetthalt.)

## Välj rätt proteinkälla

När kroppen bryter ner proteinerna i maten kan man säga att proteinerna klipps i små bitar och hamnar i blodomloppet som små byggstenar kallade aminosyror. Musklerna tar upp byggstenarna / aminosyror och använder dem bland annat till att bygga upp muskelmassan med. Alla aminosyror är emellertid inte lika viktiga. Faktum är att det är färre än hälften av alla aminosyror som bidrar till muskeltillväxten och det är naturligtvis dom du fokuserar på att få i dig i maten.

Kvaliteten på proteinerna bestäms av hur de enskilda aminosyror förekommer i proteinet. Proteiner med god kvalitet innehåller alla viktiga aminosyror. I tabell 1 kan du se några livsmedel med hög halt av proteiner av god kvalitet.



Maxims protein Whey 100



## Tabell 1 – Exempel på livsmedel med hög halt protein av god kvalitet

De viktigaste aminosyror hittar man normalt i kött, mjölkprodukter, ägg och diverse proteintillskott.

	Protein (g/100 g)	Kolhydrat (g/100 g)	Fett (g/100 g)
Kycklingfilé	21	1	2
Oxkött (rostbiff)	21,8	1	3,9
Tonfisk	27,5	1	1
Skummjolk	3,5	4,7	0,3
Maxim 85 %	85	4,4	2,0
Maxim Whey 100	80	5,1	4,7

## Får du tillräckligt med protein?

Internationellt erkända American College of Sports Medicine rekommenderar att man som utgångspunkt skall se till att mellan 1,2-1,7 g protein/kg kroppsvikt och dag beroende på den fysiska aktiviteten. Om du väger 80 kg och ägnar dig åt en del styrketräning skall du ha 1,5 g/kg och dag x 80 kg = 136 g per dag. Behovet av protein är möjligtvis större, upp till 2,0 g/kg och dag.

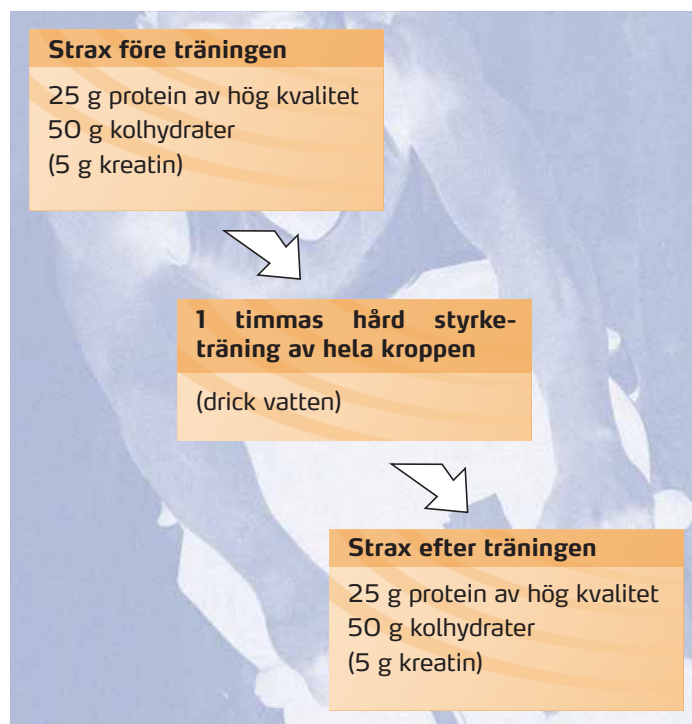
för personer som håller på med mycket hård styrketräning, t ex elitkroppsbyggare och styrkelyftare. Otränade människor behöver 0,8 g protein/kg kroppsvikt och dag. Eftersom den dagliga mängden protein har betydelse för om musklerna skall växa måste du se till att du får i dig tillräckligt. Det behöver inte vara exakt, till att börja med räcker det som riktmärke. Men. Om du t ex under en vanlig dag inte får dig 0,5 l mjölk och minst 100 g kött till både frukost och kvällsmat kan det snart börja bli proteinunderskott.

**Tidpunkten är viktig**

Det spelar roll NÄR man får i sig proteiner under dagen. De dagar du tränar skall du se till att träningen inte sker på tom mage. Se till att få i dig något proteinrikt innan du börjar träningen. Undersökningar visar att det är bättre att få i sig proteinerna före träningen istället för efter. Om du har haft ett lågt och hårt träningspass bör du också få i dig en del omedelbart efteråt. På så sätt ser du till att musklerna har konstant och tillräcklig tillgång till byggstenarna, dvs. aminosyror, när de behövs som mest. Hur mycket av vad du skall se till att få i dig före träningen beror givetvis på vad du har ätit under timmarna före.

**Den optimala träningsmåltiden**

Man har med tiden lärt sig vad som är idealiskt att äta i samband med styrketräning, men de exakta mängderna vet vi inte mycket om. Mängden beror på träningsvolym och på vilka övningar man gör. Följande är ett förslag på en optimal måltid för en timmes hård styrketräning:



Kolhydraterna främjar uppbyggnaden av muskelmassa och bör ingå i träningsmåltiden, men de har mycket



mindre betydelse än proteinet. Kolhydraterna skall helst vara snabba kolhydrater, t ex druvsocker, vanligt socker, bananer..... Använder du kreatin skall detta också med i drycken, eftersom det tas bättre upp i musklerna om du får i dig det efter träningen (läs mer om kreatin i faktabladet "Kreatin – gör dig starkare och snabbare").



Maxim Protein Clear



Maxim 35 % Protein Bar

**Gör livet lättare för dig själv**

Proteintillskott är inte nödvändigt, men det kan göra livet mycket enklare. Det är betydligt behändigare och smakfullare att få i sig en proteindrink eller proteinkaka före och/eller efter träning, istället för t ex 120 g kött på bröd, som legat i ett varmt omklädningskåp och väntat på dig..... Dessutom kan man också ha det som ett komplement till den dagliga kosten om man inte får i sig tillräckligt med protein genom maten.