

Om tomhet.....(En betraktning om hva man tar til seg av energi under lange løp)

Vi kjenner alle følelsen. Vi er et stykke ut i langt løp og merker at vi begynner å bli litt slitne. Vi trenger energi og foran oss ser vi cola på drikkestasjonen. Det ville vært fantastisk, men stopp. Det virker som en god ide akkurat nå, men er ingen god ide om en liten stund.

La oss gå nærmere inn på denne påstanden. Vi bruker kroppen og merker at vi trenger energi og det raskt. Driker jeg cola merker jeg raskt en bedring i energien men etter en stund går jeg tom igjen og ikke bare går jeg tom, men jeg går faktisk i minus. Dvs at jeg har mindre energi enn om jeg hadde drukket vann.

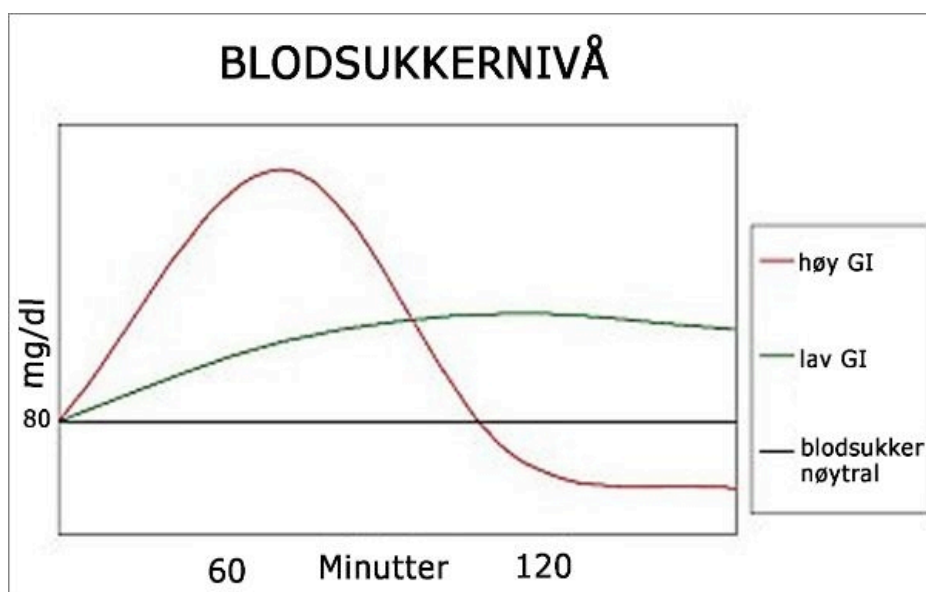
Så jeg må drikke noe som har mer effekt. Jeg har hørt mange reklamer om lav GI og effekten av langkjedete karbohydrater. Det hele er egentlig veldig enkelt.

- **HØY GI - raskt opp, enda raskere ned (pluss lavere en utgangspunktet).**

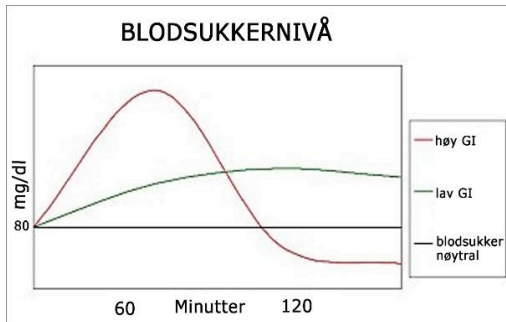
Når kroppen registrer for mye sukker i blodet produserer den store mengder av hormonet insulin som sluser sukker bort fra blodet og inn i kroppen, og dette er jo godt nytt for musklene. Men insulin bygges sakte ned og når sukkeret er ute av blodet er det fortsatt insulin tilstedet som fortsetter å tømme sukker ut av blodet. Slik ender man opp med negativ mengde blodsukker. Dette reagerer hjernen veldig negativt på og gir signaler til kroppen om å slappe av. Og hjernen er sjefen!

- **LAV GI - Langsommere opp, enda langsommere ned (og forbli i pluss i lang tid).**

Når man får i seg sukkerarter som ikke gir en like dramatisk blodsukkerøkning produseres også mindre insulin. Dette oppfatter kroppen som en mer normal «etter-måltid» situasjon, slik at blodsukkeret blir jevnt og trutt fordelt inn i kroppen og hjernen får fortsatt det sukkeret den trenger.
Ergo – vi møter ingen nedturer (i alle fall ikke kostholdsrelatert :-))



...fortsetter på baksiden....



Hvordan passer cola og gel inn bildet?

Det er raskt sukker og gir en turboeffekt av energi til hjernen. Man merker det med en gang! Det burde ikke være en del av BASISernæringen under løp. Skal man bruke produkter som cola eller gel (ja, for vanlig gel er bare rent, kjapt sukker) kan det da brukes **på slutten hvor bunnen nåes først etter avsluttet løp**. Det har ingenting å gjøre i begynnelsen på et langløp.

Følger man logikken i denne artikkelen er cola det optimale for energimetabolismen. Mange bruker argumentet med at koffeinet i colaen gir et kick (noe det sannsynligvis gjør) burde du heller få i deg kaffe, da kaffe er jo nøytral på sukkermetabolismen.

Hva hvis man tar litt raskt sukker HELE tiden?

Det er jo et godt spørsmål. Teoretisk vil man kunne unngå dip'ere med å tilføre jevnlig raskt sukker. Noen eliteutøvere kan fullføre hele løp på raskt sukker som gel og cola. Dette er krevende å "time", og man må kjenne kroppen sin godt for å vite når man skal ta sukker, men eliteløpere gjør gjerne det. For de fleste av oss andre er mer fornuftig å ha jevnt energinivå under hele løpet.

Et eksempel:

Hvis du tar gel eller Cola hvert 15. minutt vil du ta til deg for mye energi per time

1 flaske 750ml Winforce Carbo Basic Plus inneholder 240 kcal.

1 gel (41g) inneholder 108 kcal (et eks fra en produsent)

Tar du 4 slike bars vil du nå 432 kcal

Din metabolisme vil kreve mye mer energi til å omdanne alle disse karbohydratene og insulinproduksjonen må jobbe hardt for å få alt blodsukkeret ned. Så du vil føle deg trøtt og utafør.

I tillegg vil magen din ha et handikap da den må jobbe knallhardt mot de store dosene av kortkjedede karbohydratene (omsolaritet) og muligheten for at du blir kvalm og uvel (oppkast) er tilstede.

Konklusjon:

Fysiologisk sett er det fornuftig å sørge for å få i seg en god blanding av langkjedete karbohydrater (gir langsommere blodsukkerstigning og holder seg lenger). Dette kan man blant annet finne i grovt brød og i nye moderne energiprodukter som f.eks nykommeren Winforce (balansert mellom raske og langsomme karbohydrater, proteiner og fettsyrer). Det finnes produkter som er spesialisert for korte løp og lange løp samt energibars/konsentrater som ikke gir denne raske blodsukkerøkningen.

Artikkelen er skrevet av importøren av Winforce i Norge som selger sportsernæring spesielt utviklet for utholdenhetsidretter. Les mer på <http://www.sportalen.no/sportalen/Winforce/Tips-om-bruk>