

Kost for løbere

At navigere i sundhed

DINE NYTÅRSFORSÆT

1. januar	10. januar	20. januar
Spis sund mad	Spis sund mad	Spis sund mad
Ring til mor ofte	Ring til mor ofte	Ring til mor ofte
Rygestop	RYGESTOP PAUSE Rygestop	Rygestop
Tab dig 8 kilo	2 Tab dig 8 kilo	Tab dig 8 kilo
Vær god ved andre	DIG SELV Vær god ved andre	Vær god ved andre
		DROP NYTÅRSFORSÆT

heltnormalt.dk/truthfacts

LØB MED  AVISEN

Mie Eilsø Hansen
Diætist og sundhedsprofessionel



- **Faglig definition:**

- Sund kost fremmer trivsel i hverdagen
- Sund kost forebygger livsstilssygdomme, fx overvægt, diabetes og hjerte- og karsygdomme
- Spis grøntsager, vælg fuldkornsprodukter og magert kød.
- Sluk tørsten i vand
- Mættet fedt, søde sager og alkohol bør begrænses

- **Anden faglig definition:**

- Sund mad er benzin
- Sund mad skal mætte (både mave og hoved)
- Sund mad skal være så ukompliceret som muligt
- Sund mad giver energi og god følelse i kroppen



Kost for løbere

Kulhydrater

Musklernes vigtigste energikilde

Lagres i muskler og lever

Når lagrende er opbrugt eller ikke fyldt op går det ud over præstationen

Kulhydrat efter belastning

Grove vs letoptagelige



Kost for løbere

Protein

Kroppen og cellernes byggesten

Ongoing proces med opbygning og nedbrydning

Let forøget proteinbehov ved øget fysisk aktivitet

Danskerne er godt dækket ind i deres almene kost

Aminosyrer sammensætning og varierede proteinkilder



Kost for løbere

Fedt

Fedt er vigtig for kroppen

Medvirken til hormonproduktion og absorption af fedtopløselige vitaminer fra kosten (A, D, K & E)

Umættet fedt fra fisk, frø, kerner, nødder, olier og avokado

Fedtholdige måltider og træning skal holdes adskilt

Fedt ift vægttab vs vægtægning



Det hele måltid



Morgenmad

Morgenmad cirka 350 kalorier:

- 2 skiver rugbrød
- 2 skiver ost (almindelig)
- 2 tsk marmelade eller smøreost
- 1 glas juice

•Eller:

- 75 g havregryn
- 1,5 dl mælk
- 10 mandler

Eller:

- 2 æg (evt blødkogte)
- 2 skiver knækbrød
- 1 tsk smør
- 3 skiver mørk pålægschokolade

•Eller:

- 1 æg
- 1,5 rundstykke
- 4 skiver pålæg eller ost efter valg
- 2 tsk marmelade

Frokost

- **Frokost cirka 450-500 kalorier:**

- 2 pitabrød
- 120 g kyllingefilet i strimler eller tun
- 4 streger dressing
- 200 g blandet salat (ex. majs, spidskål, blomkål, tomat, agurk)
- Eller:

- 3 skiver rugbrød
- 2 æg
- 2 striber mayonnaise
- 1 dåse makrel i tomat/ 1 avokado
- 2 gulerødder + 6 cherrytomater

Eller:

- 80g Skinkestrimler
- Grønkål (eller anden fintsnittet kål)
- 30 g fetaost/15 g peanuts
- ½ æble
- 10 cherrytomater
- 1 avokado
- 1 grovbolle

Aftensmad

- **Aftensmad cirka 700 kalorier**
- 350 g lasagne
- 200 g råkost salat med revet gulerod, revet spids-/eller hvidkål, fint snittet æble.
- Eller:
- 4 hjemmelavede frikadeller/ 1 stor hakkebøf (cirka 130 g)
- 2 gulerødder (rå eller kogte)
- 100g blomkål
- 4 kartofler (kogte)
- 3 spiseskefulde sovs/eller dressing
- Eller:
- 3 forårsruller
- En lille portion sur/sød sauce.
- 300 g salatblanding (evt. de færdigsnittede)
- 2 striber dressing

Dagskostforslag

Morgenmad

1 portion cornflakes (2dl / 90 g)

1 spsk. tørrede tranebær

Skummet-, mini- eller letmælk (2 dl)

Juice (2 dl)

Formiddag

1 skive grovbrød (40 g) med magert pålæg (10 g)

Frokost

3 skiver rugbrød

Magert kødpålæg eller fisk (70 g) – vælg gerne den fede fisk

Grøntsager (ca. 200 g). Fx 2 gulerod og lidt peberfrugt og agurk

Vand

•

Eftertræning

müslibar på ca. 100 kcal (evt easis uden sukker)

1 banan

Aftensmad

Magert kød/ fisk/ fjerkræ (tilberedt vægt: 125 g.

Rå vægt: 160 g)

4 mellemstore kartofler (240 g) eller 2½ dl kogt ris/pasta (kogt vægt: 160 g. Rå

vægt: 60 g)

Grøntsager (200 g)

1 spsk rapsolie til stegning eller mager dressing / mager sovs (50 g)

Natsnack

1½ skive knækbrød (15 g) med 1½ tsk marmelade

Kost for løbere

Væske

Daglig væskebalance 1,5/2 l

Størstedelen af vores muskler består af væske

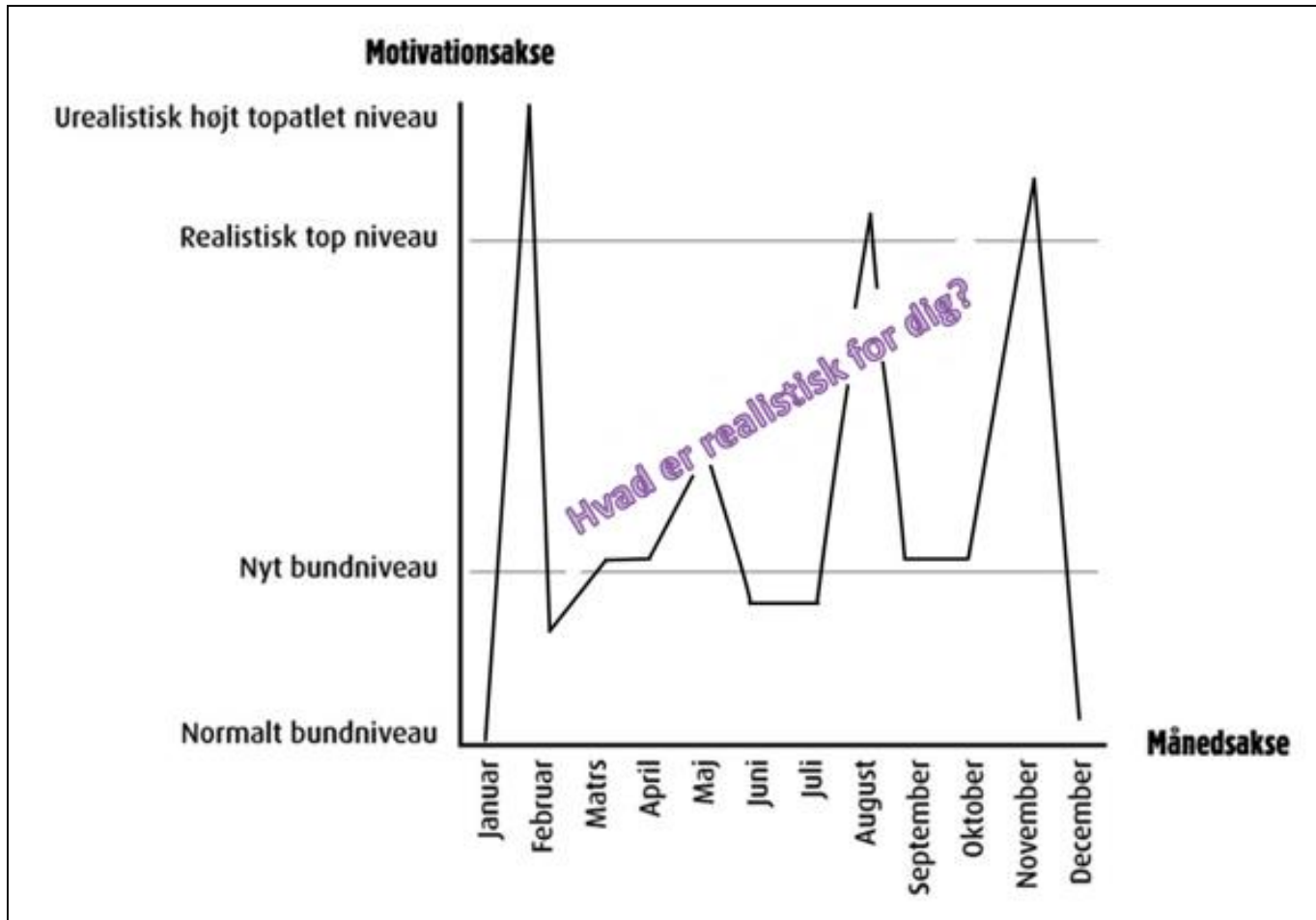
5% dehydrering kan mindske præstationen med op til 20%

God væskebalance alle dage – ikke kun på løbedage

Alkohol



Tilbage til start





”falder du i”, så er det op på hesten igen – indsatsen du har lagt i det, tæller stadig!



Træning og kost som ressource
- Ikke som livsforringende elementer



®



Diætist og sundhedsprofessionel

Mie Eilsø Hansen
mie@adgfysioterapi.dk