

Kolhydratguide

Hur mycket kolhydrater "tömmar du din på under ett träningspass

Ett sätt att få grepp om arbetsintensiteten är att utgå från sin egen känsla av ansträngning. Det har visat sig att de flesta människor mycket väl kan bedöma ansträngningsgraden från sina egna sinnesförnimmelser. Att utnyttja denna typ av upplevelsemått för styrning och bedömning av träningsintensiteten är ett värdefullt tillskott till de fysiologiska måtten som används.

Borg-skalan är en metodik att "formalisera" och "kalibrera" träningsintensiteten. Siffrorna på skalan går från 6 till 20 för att grovt svara mot en hjärtfrekvensvariation från 60 till 200 slag per minut. Vid ökad ålder sjunker dock maxpulsen.

Genom att använda Borgskalan får vi ett mått på intensiteten och därmed även ett mått på hur mycket kolhydrater som förbrukas under träning!

Exempel - Din kolhydratförbrukning om du t ex väger 70 kg

Källan till de värden som anges i tabellen nedan är tagna från studier på "icke diabetiker".

Tänka på att det ger en "ungefärlig" bild av den mängd kolhydrater du förbrukar under träning.

Puls	Borgskala	Kolhydratförbrukning per timme			
		Faktor	x	Din kroppsvikt	= per timme
60	6 Ingen ansträngning alls				
70	7 Extremt lätt				
80	8				
90	9 Mycket lätt				
100	10				
110	11 Lätt ansträngande	→ 0,5 g	X	70 kg	= 35 g
120	12				
130	13 Något ansträngande	→ 1 g	X	70 kg	= 70 g
140	14				
150	15 Ansträngande	→ 1,5 g	X	70 kg	= 105 g
160	16				
170	17 Mycket ansträngande	→ > 2 g	X	70 kg	= 140 g
180	18				
190	19 Extremt ansträngande				
200	20 Maximal ansträngning				

OBS, Om du tränar 2 timmar: med samma intensitet så förbrukar du mindre kolhydrater timme 2 pga att ditt kolhydratförråd är lägre. **Den faktor som du multiplicerar din vikt med timme 2 kan då ungefär halveras.** Tänka på att detta är en ungefärlig uppskattning, det är många faktorer som är med och påverkar hur mycket kolhydrater du förbrukar vid en given intensitet under en längre tid.

Exempel "Något ansträngande" intensitet - vikt 70 kg

Timme 1 : 1 g x 70 kg = 70 g

Timme 2: 0,5 g x 70 kg = 35 g

Totalt: ca 105 g kolhydrater

Ditt kolhydratbehov för EN HEL DAG - styrs av hur fysiskt aktiv du är

- ✓ Ditt kolhydratbehov för "vanligt" leverne är ca 3-4 g kolhydrater per kg kroppsvikt

Exempel: 60 kg x 3-4 g = 180-240 = ca 210 g

70 kg x 3-4 g = 210-280 g = ca 250 g

För "vanligt" leverne behöver du
ca 200-250 g kolhydrater per dag

Utöver ditt kolhydratbehov för ditt "vanliga" leverne måste du även
lägga till det behov/förbrukning du har under ditt träningspass!!

Exempel kolhydratbehov en träningsdag:

- Ditt behov för "vanligt" levern → ca 225 g kolhydrater
 - 1 tim träning "ansträngande intensitet", ex 1,5 x 70 kg → ca 105 g kolhydrater
- Totalt: 330 g kolhydrater**

Tränar du på kvällen är det mycket viktigt att du fyller på med "rätt" mängd kolhydrater EFTER träningen för att undvika nattliga hypoglykemier! Vid kvällsträning och om du faktiskt brukar få nattliga hypoglykemier – försök då att "matcha" ditt kolhydratintag efter träningen med ungefär samma kolhydratmängd som du uppskattat har förbrukats under den föregående träningen.

- Försök att äta följsamt → tränar du så intar du MER kolhydrater
- vilar du så intar du MINDRE kolhydrater

Lämpligt kolhydratintag under träning vid olika intensitet

Nedan kan du se vilka mängder kolhydrater som kan vara lämpligt att inta under ett träningspass. Det som fram för allt påverkar ditt behov av kolhydrater under träning är:

1. Mängden "aktivt" insulin du har i kroppen kommer att påverka ditt blodsocker. Tänk alltid på hur lång tid det förflutit från måltidsdos och träning – det påverkar ditt behov av kolhydrater.
2. Intensitet under träning. En högre träningsintensitet ökar kolhydratbehovet under träning.
3. Dina kolhydratförråd i lever och muskler vid start av träning. Lägre kolhydratförråd försämrar kroppens förmåga och sköta blodsockret, vilket ökar behovet av kolhydrater som tillförs.

"lätt ansträngande" 10-20 g /timme ex 1/4-1/2 dl russin eller 1-2 dl söt saft

"Ansträngande" 20-40 g /timme ex 1/2-1 dl russin eller 2-4 dl söt saft

"Mycket ansträngande" 40-60 g /timme ex 1-1,5 dl russin eller 4-6 dl söt saft.