

De 5 vigtigste kosttilskud

Der findes efterhånden så mange kosttilskud, at det kan være en jungle at finde rundt i. Hvilke kosttilskud virker, og hvilke er fup? Hvorfor indtage tage dem, og hvad gør de overhovedet ved din krop?

Fødevarestyrelsen definerer et kosttilskud, som værende en fødevarer, der supplerer din kost – altså et tilskud til kosten. Kosttilskud kan købes i form af piller, kapsler, pulver eller flydende væske. Der findes mange forskellige kosttilskud. Lige fra de helt almindelige vitaminpiller som du nok kender til andre bestanddele og udtræk fra for eksempel dyr og planter.

Kosttilskud tager vi, fordi vi mennesker tænker, at det kan give os noget, som vi ikke får indtaget gennem kosten. Når man træner rigtig meget, kan man have specifikke mål om at opnå det ene eller det andet. Det kan derfor være nødvendigt at tilføje et ekstra stof eller ekstra næringsstof for at opnå sine mål.

Der findes rigtig mange forskellige kosttilskud til os, som træner. Kosttilskud er ikke nødvendigvis helt billigt, og derfor skal man gøre op med sig selv, om og hvilke man ønsker at smide sine penge efter.

Styrketræning og kosttilskud går hånd i hånd. Når man styrketræner meget, får kroppen brug for ekstra mineraler og næringsstoffer. Man ser derfor mange atleter der supplerer deres kost med diverse kosttilskud, da de mener at dette er en nødvendighed for deres krop. For os der styrketræner, kan det være rigtig smart at supplere med forskellige kosttilskud, som vi synes virker godt og sundt for vores egen krop.

Udfordringen med kosttilskud er, at man næsten ikke kan finde hoved og hale i dem. I denne guide beskriver jeg de 5 vigtigste kosttilskud for dig, som styrketræner.

Vigtigt:

Du kan sagtens få noget ud af din styrketræning og helt undlade at indtage kosttilskud - Bare du spiser sundt (de officielle kostråd) og i de korrekte mængder (energibalancer). Husk kosttilskud vil altid kun kunne være et supplement, da vores krop har brug for rigtig føde for at fungere optimalt.

Kosttilskud kan være et godt supplement og hjælpe dig ift. at give kroppen det rigtige tilskud på mere optimale

tidspunkter, fx lige efter træning, da det også har en betydning. Læs mere om under Aktiv ernæring, sidst i denne guide.

1. Proteinpulver

Når man træner hårdt, og ønsker at opbygge muskelmasse, kan det være en rigtig god idé, at supplere sin kost med noget ekstra protein. For os der styrketræner anbefales der, at man indtager omkring 1,2 – 1,5 gram protein om dagen. Dette kan være svært at få indtaget gennem kosten alene, og mange supplerer derfor deres kost med proteinpulver. Der findes to forskellige former for proteinpulver. Det mest anvendte er valleprotein (Whey protein), som er hurtigt optagende protein, hvilket betyder, at din krop relativt hurtigt optager det lige efter indtagelse. En anden form for proteinpulver er det velkendte kasein protein, som er langsomt optagende. Din krop optager altså dette 4 – 8 timer efter indtagelse. Kasein giver dig derfor muligheden for, at få protein imens du eksempelvis sover. På den måde undgår du, at din forbrænding i kroppen begynder at tage af din muskelmasse.

Proteinpulver er altså til dig, som har et mål om at opbygge mere muskelmasse og/eller at tabe fedt. Jo mere muskelmasse du har, jo højere forbrænding, og jo højere forbrænding du har, desto mere fedt vil du tabe.

2. Kreatin

Kreatin er et stof, der dannes naturligt af aminosyrer i kroppen. De sidste mange år har kreatin været utroligt populært blandt sportsfolk rundt omkring i verden. Kreatin monohydrat er den mest almindelige form for kreatintilskud, og har for det meste to meget positive effekter på os, der styrketræner - det øger muskelstyrke og nedsætter restitutionstid.

Helt biokemisk lagres næsten al kreatin i skeletmuskulaturen som kreatinfosfat. Når kroppen har behov for ekstra energi, og kreatinfosfat-lagrene er fulde, kan disse lagre udnyttes, og kroppen får dermed mere energi fra lagrene med kreatin. Dog tømmes disse lagre meget hurtigt, og energien vil kun være kortvarig. Hvis man indtager kreatin som kosttilskud, og dermed ophober

ekstra kreatin i skeletmuskulaturen, end det kroppen naturligt ville kunne danne, så vil kroppen have større lagre af kreatin, og den kan derfor udnytte mere energi derfra.

Kreatin får ligeledes muskelcellerne til at vokse. Når man indtager kreatin som kosttilskud, vil muskelcellerne binde mere vand til sig, og de vil begynde at svulme. Dette stimulerer muskelcellerne, og får dem til at vokse yderligere. Ikke alle responderer lige godt på kreatin. Idet er ikke alle, der får lige meget ud af at supplere kosten med kreatin. Det siges at cirka 30% af alle dem, der indtager kreatin, er såkaldte "non-responders," hvilket betyder, at deres krop ikke får nogen positiv effekt ud af at benytte kreatin. Det betyder ikke at de så får en negativ effekt af kreatinen, men at disse 30% højst sandsynligt har et højt indhold af kreatin i kroppen fra naturens side, og derfor ikke kan tage imod den ekstra kreatin, man giver den.

Kreatin fås som pulver og i kapselform.

3. Fiskeolie

Fiskeolie har mange vigtige funktioner for blandt andet hjerte-kredsløbet, hjernen og kroppens led. Dette kosttilskud er blandt de mest anvendte naturlægemidler, og er livsnødvendige stoffer, som enten skal tilføres udefra, – altså gennem kosten eller i form af kosttilskud.

Fiskeolie hjælper dig altså ikke kun med en sundere krop, men fiskeolien hjælper også din styrketræning. Det hjælper styrketræningen således, at det forebygger betændelse i musklerne, nedsætter restitutionstiden og øger dit stofskifte. Fiskeolie kan derfor være et rigtig godt kosttilskud både for dig, som træner, men også for dem som ikke gør. Det er sjældent, at vi mennesker får spist nok mad, der indeholder fiskeolie. Fødevarestyrelsen anbefaler fisk 2 – 3 gange ugentligt, men hvis du ikke føler, at du får tilstrækkeligt med fisk, så burde du helt klart overveje at få anskaffet dig noget fiskeolie.

Sørg for, at fiskeolien indeholder Omega 3-6-9 samt både EPA og DHA.

4. Energiboost - Koffien eller Gensing

Hvis du ønsker mere energi i dagligdagen, så kan du få kosttilskud til at hjælpe dig med dette.

Koffein er et af de mest anvendte kosttilskud inden for energikategorien. Koffein fås i mange forskellige former; enten som koffeinpulver, koffeintabletter eller de mest populære koffeinpiller. Koffein som tilskud er især godt til dig, som ønsker et ekstra energiboost under træningen. Koffein er svært at overdosere, og du kan derfor oftest ikke gøre noget galt med hensyn til, hvor meget koffein du indtager på en dag. – Du behøver altså ikke at regne sammen, hvor meget koffein du har fået i løbet af dagen. Dermed sagt er det dog ikke godt for hjertet (og for kroppen i det hele taget) konstant at være "høj" på koffein. Man skal være opmærksom på at tage det netop fordi, at man skal have en helt vild træning.

Ginseng er også blevet et rigtig populært energigivende produkt. Ginseng stammer oprindeligt fra Asien, hvor man fandt ud af, at det havde en række positive effekter på menneskekroppen.

Et øget energiniveau er veldokumenteret ved daglig indtagelse af ginseng som kosttilskud. Derudover siges det, at ginseng virker koncentrationsstyrkende.

5. BCAA

BCAA står for branch chained amino acids – eller forgrenede aminosyrer. BCAA er de seneste år blevet rigtig populært i fitnessbranchen på grund af dets positive effekt på opbyggelse af muskelmasse samt evnen til at bevare muskelmasse under diæt (eller under cut).

Aminosyrer inden for kostgruppen af "essentielle aminosyrer," hvilket betyder, at det er de aminosyrer, som kroppen ikke selv producerer, og de skal derfor tilføres via kosten eller som kosttilskud.

Det bedste tidspunkt at indtage sin BCAA er lige inden træning. Nogle vælger at indtage det under deres træning, og andre vælger at indtage det ved siden af deres post-workout lige efter endt træning. Det bedste tidspunkt at indtage sin BCAA, er dog som nævnt lige inden du begynder din træning, da du på den måde sikrer dig, at få

tilstrækkeligt med forgrenede aminosyrer i blodstrømmen gennem hele dit træningspas.

Hvis du i forvejen benytter proteinpulver, så er du allerede i besiddelse af den nødvendige BCAA, da de fleste producenter sørger for, at deres proteinpulver indeholder BCAA.

BCAA findes i forskellige former. Den mest populære er pulverform, men fås også i pilleform, som er lige så god.

Misforståelser ved kosttilskud

Misforståelser og myter vedrørende kosttilskud ses ofte. Mange går og tror, at eksempelvis proteinpulver, er den helt store mirakelkur, og vil give dig kæmpe store muskler i løbet af ingen tid. Sådan fungerer det desværre ikke. Og dette gælder alle kosttilskud.

Du skal altså ikke forvente, at kunne mærke eller se kæmpe forandringer på din krop allerede en uge efter, at du er begyndt at indtage kreatin, protein eller BCAA. Disse kosttilskud supplerer blot din træning og din sundhed nogle få procenter. Resten er helt dig selv, dine gener, din kost, din træning og din generelle livsstil (søvn og alkohol), som styrer, hvorvidt du taber dig, øger syren, får større muskler eller ej.

Uddybende om protein

Overvej du at tage proteinpulver for første gang. Så læse, hvordan du kommer godt fra start og får mest muligt ud af proteinpulveret. Men husk, at kosttilskud aldrig erstatter sund og varieret kost. Jeg anbefaler kun proteintilskud til dig, der ikke er 100% sikker på, at du får nok proteiner i forbindelse med din kost (ikke sikker = proteinpulver).

1. Hvordan indtager du proteinpulver

Proteinpulver blandes enten op med vand eller mælk. Anvend en "shaker", så du slipper for klumper.

2. Hvornår skal du indtage din protein

Der er tre tidspunkter i løbet af dagen, hvor kroppen har særligt brug for en ekstra proteinindsprøjtning.

Morgen:

Efter en god nat er din krop tørlagt for proteiner, og det er ikke godt, da musklerne har brug for proteiner for at restituere og vokse. Derfor vælger mange seriøse løftere at supplere deres morgenmad med en proteinshake (eller 2 rå æggeblommer ligesom Rocky, men det smager forfærdeligt.)

Her kan du indtage valle-, ægge- eller sojaprotein.

Efter træning:

Det perfekte tidspunkt at tage din proteinshake er i umiddelbar forlængelse af din styrketræning – helst inden for 15-20 min. (Dette kaldes for det "Gyldne vindue", men lad være at tænke for meget over det. Det optimale tidspunkt for indtag af proteinpulver er lige efter træning og inden for den første 1 time).

Her anbefales valleprotein, da det er hurtigt optageligt.

Aften:

Er du super seriøs, og vil du give din krop optimale vilkår for at genopbygge sig selv, så kan du indtage en proteinshake lige før sengetid. Det giver din krop noget at arbejde med hele natten, mens du sover.

Her anbefales kasain – ikke valleprotein (læs mere under spørgsmål 4.)

3. Hvilke mængder ska du indtage

Det anbefales ca. 20-25 gram protein af gangen. Bemærk dog, at proteinpulver kun indeholder 75-80 gram protein pr. 100 gram. Du skal derfor tage 30-35 gram proteinpulver = 20-25 gram protein.

Du kan blande protein op i din shaker, drys det på dine havregryn, eller bland det i dit bageværk.

Hvis du vil vide, hvor mange proteiner du nøjagtigt har brug for på en hel dag, så brug denne formel:

Mænd: Kropsvægt x 2 = Samlet proteinindtag pr. dag

Kvinder: Kropsvægt x 1,5 = Samlet proteinindtag pr. dag

Eksempel: Jeg vejer 90 kg. hvorfor jeg skal have (90 x 2) = 180 gram protein hver dag.

Husk at indtagelse af proteinpulver tæller med i dit samlede energiindtag. Det er vigtigt fx ved vægttab.

4. Hvilken type protein skal du vælge

Der findes utrolig mange forskellige typer proteinpulver. Hver type proteiner har fordele og ulemper.

Se listen herunder, som giver et overblik over de bedste proteinpulver.

Valleprotein (Whey protein):

Valleprotein er det mest almindelige proteinpulver og kaldes for det komplette proteinpulver. Det skyldes, at valleprotein indeholder alle 9 aminosyrer, som mennesket har brug for. Egner sig perfekt til lige efter styrketræning.

Kaseinprotein:

Kaseinprotein er modsat valleprotein er kroppen længe om at nedbryde kasein-proteiner (8 timer). Det gør proteinet perfekt at tage lige før sengetid, da kroppen således får tilført proteiner igennem hele natten. Ulempen ved kasein er smagen (grød-agtig konsistens.)

Æggeprotein:

Æggeprotein betegnes ofte som protein af højeste kvalitet. Det er en del dyrere, men et glimrende alternativ til valle, hvis man ikke kan tåle mælkeprodukter, herunder laktose.

Sojaprotein:

Soja er en fin kilde til proteiner, men er knap så populær som f.eks. valle. Dette skyldes, at smagen er en smule ringere end valleprotein, men sojaprotein er et fint alternativ, hvis man har problemer med at nedbryde laktose eller er vegetar.

Risprotein:

Risprotein er ligeledes en god kilde til proteiner, men smager ikke specielt godt. Risprotein anvendes primært af allergikere og i forbindelse med bageværk, hvor det er særdeles glimrende.

Min anbefaling til valg af proteinpulver

Valleprotein er efter min mening det bedste proteinpulver og samtidig det billigste. Herudover er det hurtigt optaget i kroppen og smager fantastisk.

Jeg vil kun anbefale de øvrige proteinvarianter, hvis du er allergiker eller ønsker at tage proteinpulver lige før sengetid (kaseinprotein).