

10 råd du kan bruge når du skal løbe et Marathon

- Mad og væske op til et Maratonløb



1. Hvad kan være vigtigt op til et maraton?

Det kan være en god idé, at du fylder dine glykogendepoter op, så meget op som det er dig muligt. Depoternes størrelse afgør, hvor langt du kan løbe i et højt tempo. Du kan bevare farten bedre ved at forbrænde dine glykogendepoter under dit løb, end ved at skifte over til en mere hel fedtforbrænding. Ved fedtforbrænding bruger du mere ilt end når du forbrænder dine glykogendepoter. Hvilket i de flestes tilfælde vil sænke farten på løbehastigheden.

Glykogen deponering, hvordan?

Det er en god idé at spise **mere mad end du plejer, 2-3 dage før dit løb**. (Jeg antager her, at du spiser 5-6 måltider og at du bliver mæt af at spise 3 af måltiderne). Jeg vil anbefale dig, at du også spiser dig mæt til de andre 2-3 måltider.

2. Hvad kan du spise 2 - 3 dage før dit løb?

Sund varieret mad (fx fisk, kylling, grov pasta, quinoa og grøntsager) hvor du spiser lidt flere kulhydrater end du plejer. Specielt de komplekse og stivelseholdige kulhydrater (fuldkorn, ris, pasta, kartofler, brød og gryn, er gode kilder). Hvis du spiser lidt flere kulhydrater og proteiner, så vil energioverskuddet lagre sig i tilstrækkelige mængder i musklerne (glykogendepoterne). Her mener jeg, at du skal være i en positiv energibalance – modsat mennesker der har brug for at reducere deres vægt!

3. Væske

Det er en god idé at drikke mere vand op til dit løb. Når jeg skriver mere, antager jeg at du drikker 1½ - 2 liter vand dagligt. Et STORT indtag af kulhydrater kræver tilhørende mere vand. **Drik gerne 3-4 liter vand om dagen**. Hvis du skulle være i tvivl, så hæmmer alkohol din præstationsevne.

Saltbalancen: Saltbalancen spiller en central rolle i din krop. Hvis du sveder ekstremt meget, så er det anbefalelsesværdigt at holde øje med saltbalancen. En måde at imødekomme saltbalancen på er ved at spise naturlige salte, som bl.a. findes i bananer, rosiner og appelsiner. En sportsdrik kan også genoprette saltbalancen.



4. **Hvad kan du spise på selve løbedagen?**

Det kan være en god idé at spise mad som er hurtig fordøjelig, på den måde vil du højst sandsynlig opleve en god harmoni i maven og fordøjelsessystemet, under dit løb. Det er nemmere for din krop at forbrænde kulhydrater og det kan være med til at give dig mere **overskud på din løbetur**.

3-4 timer inden løbet er det en god idé at spise dig mæt. Det kunne fx være en portion havregryn med mælk, rosiner og banan. Yoghurt med müsli eller rugbrød med æg sammen med frisk frugt. Prøv dig frem. Vi er alle forskellige og du skal vælge det der er rigtigt for dig! Drik desuden godt med vand.

2-3 timer inden løbet kan du spise det sidste måltid. Hurtige fordøjelige kulhydrater er anbefalelsesværdige. Det kan fx være et par bananer, en energibar, et stykke franskbrød med syltetøj eller nutella.

5. **Bevar lethed under dit løb**

For at opnå den bedste lethed og balance i mave og tarm kan det være hensigtsmæssigt at stoppe med at spise og drikke 2 timer inden dit løb. Drik evt. lidt 15-20 min. inden dit løb.

6. **Mad under løbet**

De fleste løbere vil på trods af god og nærende mad inden løbet, få udtømt glykogendepoterne inden de er i mål. Udtømning af glykogendepoterne sker typisk 25-30 km inde i løbet, såfremt der ikke er indtaget nogen former for energi på turen.

For at **holde blodsukkeret stabilt og energiniveauet højt**, kan det være en god idé at indtage simple kulhydrater i form af frisk frugt (fx. Bananer, power gel eller energibarer under løbet. Med energibar menes at energien primært kommer fra kulhydrat og at der tilsvarende er meget lidt protein og fedt i baren.

Hvor store portioner? Du vil sikkert opleve, at du kun kan spise små portioner ad gangen under dit løb. Hvilket de fleste har gode resultater med! Jeg vil anbefale dig, at du tygger maden grundigt, så enzymerne i spytet (amylasen) kan bidrage effektivt med nedbrydningen af maden og på den måde skåner du maveaktiviteten.

Hvor tit? Du kan med fordel indtage små/mindre portioner energi for hver 5 -7 km. Det passer fint i sammenfald med væskedepoterne. Jeg vil gøre opmærksom på, at blodet i kroppen primært er koncentreret omkring musklerne og ikke mave-/tarmsystemet, så

der er grænser for, hvor mange kulhydrater, der kan nedbrydes og bruges undervejs.

7. Den ambitiøse løber

Hvis du er en mere ambitiøs løber, så kan det anbefales, at du spiser powergel under hele dit løb, og helst isotonisk powergel. Det vil sige, at powergelen har samme saltkoncentration som din krop og derved vil din krop være bedre til at optage energien. Kulhydraterne kan med fordel komme fra maltodextrin (kæder af glukose), der er i tarmen som spaltes til glukose, og derved optages hurtigt og effektivt. Løberen.dk anbefaler Gels fra High5, Squeezy og SIS. Det kan være en god ide at afprøve powergel inden du skal løbe dit maraton, så du investerer i powergel, som du synes smager godt! Det er min overbevisning, at det får en positiv indflydelse på dit løb hvis du får en god smagsoplevelse under dit løb.

8. Væske under løbet

Det kan være hensigtsmæssigt at drikke rigeligt med væske under dit løb for at bevare din ydeevne. Dehydrering kan reducere din ydeevne med 25% +/- . Det er en god idé at indtage små mængder væske ad gangen, på den måde kan du bibeholde en god væskebalance i muskler og mave og samtidig undgår du at det skulper rundt i maven.

9. Væske med sukker under løbet

Drikker du sukkerholdige drikke, så er det en god idé at lægge mærke til hvor mange % sukker drikken indeholder. Overstiger den 5 %, så vil væsken sandsynligvis blive optaget langsommere og derved ligge og skulpe rundt i din maven indtil det bliver optaget. Hvis du drikker energidrik, kan det være en god idé at indtage energidrikken ved drikkepoterne, sammen med et krus vand for at sikre en tilpas lav koncentration af sukker.



10. Mad og væske efter løbet

Musklerne er umiddelbart ekstra modtagelig overfor energi efter løbet. Hvilket betyder at du med fordel kan spise hurtigst muligt efter løbet. Det er hensigtsmæssigt at drikke rigeligt med vand og spise hurtig optagelige kulhydrater for at musklerne kan komme sig hurtigst muligt efter dit succesrige løb.

Hvad kan du spise og hvornår? Spis hurtige kulhydrater som fx. tørret/frisk frugt og energibarer. Indenfor en time efter løbet er det en god idé at spise et større måltid mad, som kan fremme din restitutions tid og dermed få dig hurtigere på benene igen. Det kunne fx være 150 - 200 g laks med en stor portion grov pasta, årstidens skønne grøntsager med en krydderurtdressing tilberedt på skyr eller en olie-eddikedressing.