

# Topernæring

Inspiration til præstationsfremmende  
kostjusteringer

**BodyComp**  
by Kreutzer

*Official partner*  
RUNNING 26 >>>

Performance

Energy

Health

## INDHOLD

**Hvem er den til?** Nedenstående rammeplanen er en opsummering af mit kostforedrag og skitserer, hvordan kosten kunne skrues sammen, for at understøtte ambitionen om en optimal krops- og hjerne kemi bedst muligt. Der er som udgangspunkt taget afsæt i behovene for en person, der træner flittigt 3-4 gange om ugen, samtidig med at der godt tryk på arbejdslivet. Elitær træning stiller særlige krav.

**Hvad med mig?** De beskrevne rammer skal opfattes som guidelines. I hårdnakkede tilfælde kan det være nødvendigt med mere individuelt orienteret rådgivning.

**Jeg vil tabe mig!** Rammerne sigter ikke umiddelbart efter at slanke dig. Sunde kostvaner vil dog ofte slanke. Ønsker du et effektivt vægttab er du nødt til at regulere på mængderne. De tre væsentligste justeringer vil være en fjernelse af tomme kalorier (slik, kage, alkohol osv.) i hverdagene, en øgning af proteinindtaget og en kraftig reduktion i brøddindtagelsen.

## Toptunet kropskemi – generelle guidelines

### Masser af n-3 og en optimal fedtsyrebalance

Talrige undersøgelser bekræfter værdien af at spise godt med fed fisk. Årsagen er blandt andet, at fiskens n-3 fedtsyrer DHA og EPA styrker kroppen. Resultatet er øget restitutionsevne og nedsat skadesrisiko. Sørg for at spise masser af fed fisk, som makrel, sild, laks, hellefisk og ørred. Et godt mindstemål ligger på 75 gram om dagen. Spæd eventuelt op med en spiseskefuld levertran. Daglig målsætning: 3-5 gram omega-3-fedtsyrer.

### Farvestrålende antioxidantbomber

Frugt og grønt giver dig masser af mikroskopiske plantestoffer, såkaldte antioxidanter, der ad flere veje beskytter muskler, led og sener mod ødelæggelse. En af de mest centrale mekanismer består i at hindre skadelig iltning af de ødelagte muskelfibre. Spis godt med frugt og grønt, gerne et kilo om dagen, og agt på farverigdom. Orienter dig eventuelt efter ORAC værdien, hvilket i praksis indebærer en favorisering af kål (rødkål, broccoli, blomkål osv.) og bær, og spis hvor det er belejligt skrællen med. Så er forsvaret på plads. En sidegevinst er at stofferne også beskytter fx hjernen mod at brænde sammen. Daglig mindstemål: 150-200 gram kål, 50-75 gram blå bær (ikke nødvendigvis blåbær), 5-10 gram ingefær.

### Blodsukkerkontrol

Selv en velkonstrueret og godt beskyttet krop går bogstaveligt sukkerkold, hvis du snyder den for næring. Et vigtigt redskab til god funktion er derfor blodsukkervenlige kostvaner. Disse indebærer, at du spiser små portioner hen over dagen, og sørger for, at hvert måltid er fornuftigt balanceret, med indhold af både protein, fedt og kulhydrater. Det kan fx være en håndfuld mandler og rosiner, eller en skive rugbrød med fiskepålæg.

## Toptunet kropskemi – eksemplarisk rammeplan

### Morgen: 1 spsk levertran

200-250 gram Skyr ovenpå 150 gram småskåret frugt. Kom 1 tsk akaciehonning og 10-12 mandler ovenpå.

Alternativt måltid: Røræg af 2-3 æg, suppleret med en skive rugbrød og et par hundrede gram frugt og grønt.

### Hvis du træner fra morgenstunden

Før træning: Start ud fastende eller snup evt. en halv banan.

Efter træning: Få dit restitutionsmåltid seneste 20 minutter efter træning. Fx 250 gram skyr ovenpå 250 gram småskåret frugt, inkl. 1 banan Kom 10-12 mandler ovenpå.

---

### Formiddag:

Spis 1-2 stykker frisk frugt, samlet vægt max. 125 gram. Suppler med 8-10 mandler

Spis alternativt en halv avocado med en deciliter mager hytteost.

---

### Frokost:

Tænk i proteinbomber (kød, fisk, fjerkræ), grønne kulhydrater (råkost) og sundt fedt (olie, avocado, oliven, fed fisk, æg). Dette bør være grundstammen i dit måltid. Mængdemæssigt bør måltidet overholde følgende ramme:

Kødkilden: 150-200 gram magert kød (okse, kalv osv.), fjerkræ (kylling eller kalkun) eller fed fisk (makrel, sild, laks). Fx to-tre kødfyldte kyllingelår eller kød svarende til din håndflade.

Grønsagskilden: 250-300 gram grønsager. Valgfri karakter, men gerne med masser af farver og god kraft, fx alle kåltyper, men også peberfrugt, tomat, ærter m.m.

Fedtkilden: Et tilstedeværende fedtniveau i retten, fx 1 spsk pinjekerner, valnødder eller græskarkerner. Alternativt en avocado i salaten eller 2 tsk olie eller 25 gram Feta/parmesan hen over grønsagerne. Fed fisk, kylling med skind eller æg som proteinkilde fjerner behovet for at tilsætte ekstra fedt til retten.

Er det mest bejligt med et brødbaseret måltid, så er det vigtigt, at det ikke er brødet, der dominerer. Optimalt set bør du sætte lighedstegn mellem brød og fed fisk, så måltidet fx består af:

1. En masse grønsager, gerne 200-300 gram peberfrugt eller tomat. Sjældnere agurk eller gulerod.
2. To halve skiver rugbrød (samlet max 50 gram).
3. Alt hvad den kan trække af røget ørred, makrel i tomat, laks eller anden fed fisk. Gerne 100-125 gram. Fisken kan erstattes af rejer, som kombineres med en halv avocado. Eller af halvandet æg.

*OBS: Ved formiddagstræning kan det være fordelagtigt at løfte kulhydratmængden*

---

### **Eftermiddag:**

En god kombination er to halve skive brød med 2-3 skiver magert kødpålæg på den ene og 1 skive ost på den anden + nogle grønsager. Den nemme løsning, hvis det ikke fungerer med at

få arrangeret "rigtig" mad, fx når du er på farten, er at spise en madbar (fx Raw Bite, Better Bar, Organic Food Bar), gerne suppleret med lidt gnavegrønt.

*OBS: Ved eftermiddagstræning er det vigtigt at huske restitutionmåltidet!*

---

#### **Aften:**

Dette måltid fungerer godt, hvis du ligesom til frokost retter fokus hen i mod protein og fedt, ledsaget af moderate mængder kulhydrat, som primært hentes fra grønsagerne. Orienter dig efter angivelserne fra frokosten. Det betyder af gode grunde et farvel til pasta/ris orgierne, og et goddag til grove salater. Du kan fx lave en lækker Coleslaw salat af noget kål med Skyr og lidt mayonnaise i (der ligger en opskrift [www.bodycomp.dk](http://www.bodycomp.dk)), som tilhører til et kyllingebryst eller to. Eller hvad med en omelet af tre æg, 2-300 gram grønt og en skive rugbrød?

*OBS: Ved træning lige før aftensmaden kan det være fordelagtigt at løfte kulhydraterne!*

---

#### **Sen aften:**

Rund gerne dagen af med et krus te, lidt knækbrød og et par skiver ost. Eller et par deciliter skyr ovenpå et stykke frugt eller med et par hundrede gram snackgrønsager til.

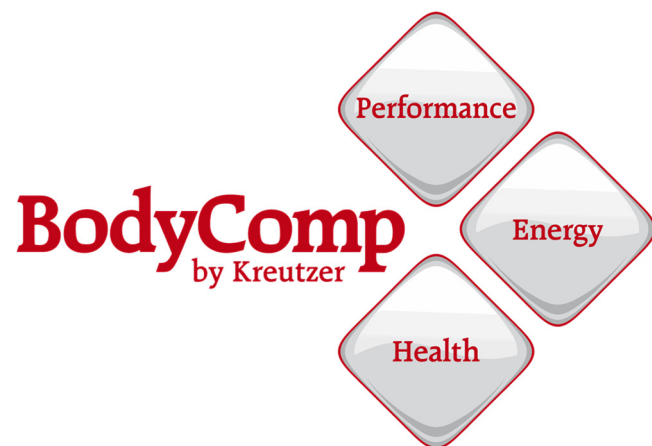
---

#### **Drikkevarer:**

Alt hvad du drikker bør så vidt muligt være kaloriefri. Det gælder også juice, saftvand, kaffemælken og andre lettere skjulte kilder til flydende kalorier.



VAR DU GLAD FOR FOREDRAGET? OG/ELLER EFTERLOD DET  
UBESVAREDE SPM?



SÅ DEL RIS, ROS OG SPM MED MARTIN KREUTZER:  
+45 22 17 91 28 eller [KREUTZER@BODYCOMP.DK](mailto:KREUTZER@BODYCOMP.DK)