

2010-07-16 - Styrketränande vegetarian

Hej,

Tack för många bra och intressanta svar!

Jag är lakto-ovo vegetarian sedan tio år tillbaka och har börjat styrketräna 3 ggr per vecka. Jag har försökt finna kostråd, men det verkar finnas väldigt begränsad information om vegetarisk kosthållning vid hårdare träning.

Jag äter vanligtvis en balanserad kost och tar B12 samt D-vitamin tillskott efter upptäckt underskott via blodprov.

Protein tar jag 25 g av efter träningspass. Bör jag utvidga detta till varje dag, och vad mer bör jag överväga tillskott av? Jag antar att det inte bara är extra protein som behövs.

Hur viktigt är det att öka intaget av kolhydrater?

Tack för svar

Hej och tack!

Hoppas följande ger dig bra tips och svar på dina frågor.



En väl sammansatt vegetarisk kost har mycket goda förutsättningar att vara bra även för hårt tränande personer. En väl sammansatt vegetarisk kost har mycket goda förutsättningar att vara bra även för hårt tränande personer. Kostråden för tränande vegetarianer är som för allätare, men livsmedelvalet blir naturligtvis ett annat.

Rekommendationerna för tränande är bland annat att äta tillräckligt med energi. Både för att orka träna och för att kroppen ska kunna anpassas sig till påfrestningarna. Det är svårt att veta exakt hur mycket man behöver och äter utan att räkna kalorier, äter man mindre än behovet går man ner i vikt och vice versa. För att bygga muskelmassa rekommenderas att ligga lite på plussidan i energiintaget, många små måltider utspritt över dagen brukar underlätta samt är fördelaktigt även ur andra perspektiv.

Kolhydrater rekommenderas eftersom det är kroppens bränsle vid hård träning, även vid styrketräning. Huruvida du behöver öka ditt kolhydratintag kan jag inte svara på eftersom jag inte vet hur du äter i dagsläget, men den vegetariska tallriksmodellen ger en enkel vägledning avseende proportionerna. Den mängden ris/pasta/bröd etc räcker troligtvis för dig som styrketränar. Tränar man mycket konditionsträning kan man ha nytta av att öka kolhydratdelen.

Anpassa måltidsordningen efter träningsprogrammet så att du äter något ett par timmar innan träningen och sedan ett återhämningsmål så snabbt som möjligt efter träningspasset (alternativt under passet om det är praktiskt möjligt). Det ska innehålla både kolhydrater och protein. I studier har man sett att mängden protein som behövs för att stimulera till muskelsyntes är mellan 10-20 gram och mycket tyder på att kolhydrater i kombination med protein ger bättre effekt på muskelsyntesen än enbart protein. Det har bland annat att göra med att det då frisätts insulin. Insulin är ett anabolt (uppbyggande) hormon som minskar proteinnedbrytning och ökar upptaget av både aminosyror (proteinets byggstenar) och glukos (kolhydrater) till muskeln. Under vilan till nästa träningspass används aminosyrorna för bland annat muskelreparation och -tillväxt och lagrat glukos blir ett lättillgängligt energilager på nästa träningspass. Innehållet i alla dagens måltider bidrar till den potentiella effekten av träningen, inte bara återhämningsmålet.

Ett återhämningsmål kan exempelvis bestå av fruktyoghurt, smoothies på sojamjök/mjök eller yoghurt, chokladdryck, smörgås med exempelvis ost, ägg, bön- eller linsröra, vegetariska färdiga pålägg eller jordnötssmör alternativt ditt proteinpulver tillsammans med ett par bananer.

Eftersom jag inte vet hur ditt dagsintag ser ut är det svårt att svara på om du behöver ta proteintillskott. Troligtvis är det inte nödvändigt, utan det räcker med vanlig mat. Det är mycket sällan kosttillskott som proteinpulver, proteinbars eller liknande är nödvändigt. En varierad kost i tillräcklig mängd och enligt tallriksmodellen ger den mängd protein som behövs, även för tränande. Det kan vara bra att tänka lite extra på intaget av livsmedel rika på järn (och

C-vitamin) samt kalcium.



Det är grundläggande i en bra vegetarisk kost att man byter ut köttet mot protein- och näringsrika livsmedel som baljväxter.

Risken för någon form av näringsbrist är förhöjd främst för individer (även köttätare) som äter extremt lite mat, väldigt ensidigt eller utesluter hela livsmedelsgrupper ur kosten utan att ersätta dessa. Därför är det grundläggande i en bra vegetarisk kost att man byter ut köttet, köttpålägget o.s.v. mot protein- och näringsrika livsmedel som baljväxter (jordnötter, torkade bönor, ärtor och linser) eller exempelvis quorn- och sojaprodukter.

Spannmålsprodukter är näringsrika liksom nötter och frön. De bidrar med kolhydrater, bra fett samt vitaminer och mineraler. Dessa livsmedelsgrupper innehåller protein vilket kompletterar på ett sådant sätt att det totala proteinintaget bli tillräckligt och får en bra kvalitet. Undvik "tomma kalorier" det vill säga godis och liknande som bara ger energi men inga andra näringsämnen. Mer relevant näringslära kan du hitta under [kategorin "Vegetariskt" här på FrågaDietisten.se](#)

Du som är lakto-ovo-vegetarian inkluderar ju även ost- och mjölkprodukter och ägg i kosten. Där får du i dig bland annat protein, kalcium, vitamin B12 och D-vitamin. Utesluter man mejeriprodukter ur sin kost rekommenderas byte till motsvarande produkt gjord på exempelvis soja och berikade med kalcium.

För mer utförlig information om kostupplägg vid träning kan jag tipsa om att välansedda *Australian Institute of Sport* har sammanställt [en bra guide för fysiskt aktiva vegetarianer](#).

Du kan även hitta lite fler förslag på återhämtningsmål och mer information om kost

vid fysisk aktivitet här på FrågaDietisten.se under kategorin "Idrottsnutrition".

Lycka till!



GillaOgilla

Liknande frågor: Tränande vegetarian