



det viktigt med vila, sömn och adekvat kost. Jag rekommenderar att du ökar din träningsmängd gradvis och att du tänker på att variera innehållet för att undvika allt för monoton träning (exempelvis variera mellan att jogga, cykla eller simma på dina konditionsdagar).

För att gå ner i vikt och bli av med underhudsfett krävs ett energiunderskott, vilket kan uppnås av ett minskat energiintag, en ökad energiförbrukning eller en kombination av dessa. Små förändringar på längre sikt är lättare att uppnå och bevara. Proteinbehovet är högre hos individer med hög aktivitetsnivå (för styrkeidrott är rekommendationen 1,6-1,7 g/ kg kroppsvikt) samt har en muskelsparande effekt vid energirestriktion. Därför kan ett högt proteinintag (enligt rekommendationen ovan) vara till fördel vid viktninskning där man samtidigt vill bibehålla muskelmassa.

Du kan själv se hur mycket energi olika livsmedel innehåller genom att använda en livsmedelstabell (på livsmedelsverkets hemsida kan du [söka näringsinnehåll i mat](#)). Men man måste fortfarande använda det sunda förnuftet och inte stirra sig blind på energiinnehåll. Lax exempelvis, innehåller mycket energi per 100 g men är fortfarande ett hälsosamt alternativ.

Jag kan inte ge dig exakta råd om portionsstorlekar eftersom detta beror på flera faktorer såsom din ålder, vikt och aktivitetsnivå. Utgå från de matvanor du har idag och gör gradvisa förändringar. Här kommer några generella kostråd för viktninskning:

- Ha ett väldefinierat och realistiskt mål
- För kostdagbok för att reflektera och bli mer medveten om dina matvanor
- Planera dina måltider så det inte hinner gå för lång tid mellan målen
- Minska på portionsstorleken
- Öka konsumtionen av frukt och grönsaker
- Minska intaget av livsmedel med hög energitäthet, exempelvis kakor, chips och godis.
- Minska intaget av flytande energi såsom läsk, saft, juice och alkoholhaltiga drycker (d.v.s om du är tillräckligt gammal för att konsumera detta)

Både sammansättningen av kosten och tidpunkt för målen har stor betydelse för tränings effekt och prestationsförmåga. Måltiderna bör fördelas jämnt över dagen

och anpassas efter träningstider. Lämplig måltidsfördelning är frukost, lunch, middag samt ett eller två mellanmål. Du bör äta en större måltid cirka 3-4 timmar innan träning och direkt efter inta ett återhämningsmål innehållande cirka 1-1,2 g kolhydrat/kg kroppsvikt samt 10-20 g protein. Exempel på återhämningsmål som ger 70-80 g kolhydrat och 10-20 g protein är:

5 dl drickyoghurt +1 banan

5 dl jordgubbskräm + 1 dl keso,

3 ostsmörgåsar + 1 glas mjölk + 1 apelsin

För ytterligare fördjupning kring kost och träning rekommenderar jag att kika på [Sveriges Olympiska kommittés kostrekommendationer för elitidrottare](#) samt [Uppladdningen.se](#).

Lycka till!



[GillaOgilla](#)

Liknande frågor Kollaps efter träning och öl, varför?

2. Vad ska jag äta efter träning?
3. Kost och träning efter förlossningen?