

# BLANDNINGSTIPS



## LÄNGDSKIDÅKNING

Längdskidåkning är en av de mest energikrävande idrottsgrenar man kan ägna sig åt. Den höga energiåtgången kräver att man under längre tävlingar disponerar energiintaget så att problem inte uppstår. Elitskidåkare använder sig till största delen av sportdryck under långloppen, medan den glada motionären är ute under längre tid och använder en blandning av energikakor, sportdryck och ibland gel.

Många idrottsmän har någon gång råkat ut för magstarka erfarenheter av sportdrycker i samband med tävling. Vad menar vi med detta?

Jo, som bekant räcker det inte bara med vätsketillförsel under längre aktiviteter utan energi i form av kolhydrater måste tillföras. Valet av kolhydrat kan vara avgörande om man vill prestera sitt yttersta och slippa en mage som krånglar. Väljer man en kolhydrat som är långt nedbruten som t. ex. socker eller glukossirap är risken stor att man får magproblem. (Energigel består av långt nedbrutna kolhydrater, värt att tänka på.) Väljer man däremot en kolhydrat som påminner om stärkelse i strukturen, som Vitargo, har man gjort ett vinnande val.

Olika kolhydratkällors medelmolekylvikt(storlek):

<u>Kolhydratkälla</u>	<u>Medelmolekylvikt</u>
Stärkelse	>250 000 000
Vitargo	500 000 - 700 000
Maltodextrin	1 000 – 10 000
Stärkelsesirap	250 – 1 000
Dextros	180

För att förklara detta på ett enkelt sätt är det så att ju mer nedbruten en stärkelse är (tex. dextros, stärkelsesirap), desto högre osmolalitet har den i vattenlösning. Osmolaliteten påverkar magtömningshastigheten på så vis att en hög osmolalitet ger en långsammare tömningshastighet.

Lösningar som har lägre osmolalitet än blod kallas hypotona. Ju mera hypoton en lösning är desto snabbare passerar den magsäcken ner i tarmen där energiupptaget sker. Det är också troligt att låg osmolalitet ger en positiv "pump" in i blodbanan.

**Vitargo har marknadens lägsta osmolalitet vilket ger en ultra-hypoton lösning(dryck).**

Vitargo ger minimal risk för magproblem och är det vinnande valet i jakt på snabb energi!

Osmolalitetstabell:

<u>Sportdryck</u>	<u>5%-ig lösning</u>	<u>10%-ig lösning</u>
Vitargo CARBOLOADER	11	24
Maxim Original	48	100
Enervit G Sport	230	437
Powerbar Performance	251	540
Isostar Long Energy	89	181
Vitargo +ELECTROLYTE		69
Vitargo Gainers Gold		ca 41
MAXIM ELECTROLYTE		301
Dextros	300	600

Osmolalitet anges i mOsm/kg

>> **Blodplasma har en osmolalitet på ca 280-330 mOsm/kg.**

Vi summerar:

Ordet OSMOLALITET beskriver just hur snabbt en lösning passerar magsäcken. Är osmolaliteten låg sker en snabb passage, är osmolaliteten hög sker en långsam passage. Osmolaliteten är koncentrationsberoende, dvs. vanliga kolhydratlösningar rekommenderas på grund av sina kemiska egenskaper att inte överstiga 5-8% pga att osmolaliteten då antar för höga värden. Vitargo har vid 5%-ig lösning osmolalitetsvärdet 11 som är mycket lågt. Detta innebär att man kan dricka en mer koncentrerad kolhydratlösning utan att få problem med magen om man väljer Vitargo som kolhydratkälla, med andra ord, du får i dig mer energi per dl drucken vätska. Jämför i tabellen ovan.

Exempel: Vid skidåkning i kyla behöver man mycket energi, men kanske mindre vätska. Med Vitargo kan du öka koncentrationen med kolhydrater, dvs. mer energi per dl. En 18 % Vitargoblandning ger 3 gånger mer

# BLANDNINGSTIPS



## LÄNGDSKIDÅKNING

energi per dl, men är fortfarande mer skonsam för magen än tex ren maltodextrin(MAXIM) vid en 5%-ig koncentration. Att blanda starkare blandningar av Vitargo är betydligt effektivare än att t ex använda sig av gel. Om man använder så starka blandningar, bör man variera så att t ex vid varannan dricka-service/langning har en 7-10 % kolhydrater och varannan upp till 15% kolhydratlösning. Vid varmare väderlek, då vätskeåtgången blir större skall man blanda svagare lösningar.

Vätskeintag under idrottsaktivitet rekommenderas med 1,5-2 dl vätska var 10:e minut. Då gäller det verkligen att denna vätska töms från magsäcken annars kommer magen snart att bli som en ballong med uppkastningar som följd.

Drick gärna ljummet vatten - vilket kan vara svårt att få under Vasaloppet, om man tar med egen dryck.

### Uppladdning:

Starta alltid tävlingar med välfyllda glykogendepåer. Du skall ha "tankat" kolhydrater minst tre dagar innan tävling.

**Vårt tips:** ät normalt (normalportioner) med mat dessa dagar. Fyll på med 2 påsar Vitargo Carboloaders per dag. Blanda varje påse i 6-7 dl vatten och smådrick mellan måltiderna. Har du haft krampkänningar vid långlopp? Byt ut Carboloaderpåsarna mot Vitargo+Electrolyte, och kolhydratladda på den och få mineraler som tex magnesium på köpet!

**Tänk på att 1 påse Vitargo motsvarar ca 3 tallrikar kokt pasta...**

Denna form av "uppladdning" är betydligt effektivare än att bara försöka att äta sig till fulla glykogendepåer. Det är enklare, man slipper att känna sig tung och framför allt när man försöker att äta dessa mängder kolhydrater via fler och större portioner ökar även delen av fibrer, fett- och proteinintaget och tarmen känns överfull.

### Tävlingsdagen:

Ät en lättare frukost där du undviker fullkornsprodukter (dessa kan ge dig besvär med magen under tävlingen). Är det en väldigt tidig start, så prova med en minifrukost bestående av Energikakan™ + ½ liter Vitargo.

Under loppet kan du dricka **Vitargo +Electrolyte**, denna sportdryck innehåller förutom kolhydrater, mineraler för att ersätta förluster i samband med svettning.

Nu märker man skillnaden mellan Vitargo och andra sportdrycker...

Eftersom det går åt mycket energi när man åker skidor gäller det att "under resans gång" få i sig så mycket energi som möjligt utan att magen krånglar. Problemet är att vanliga sportdrycker innehåller sockerarter som vid blandningar starkare än 7 % kolhydrat ger problem med magtömningen. Blandar man starkare får man problem med magen, skall man hålla blandningen under 7 % så är det mest vatten man dricker. Vatten ger ingen energi, varför inte utnyttja vätskan till att tillföra mer energi per dl dricka? Vitargo kan du lätt vid kall väderlek (ex.under -7 grader) blanda så att du får 12 – 14 gram kolhydrat per dl. Detta utan att få problem med magen.

Klokt att ta med i spåret är en blandning av energikakor, tex Energikakan TM som ger ett jämnt blodssocker och Vitargo Endurance bar, med aminosyror, koffein och kreatin.

### Återhämtning

Återhämtning är en bit som de flesta idrottare kan förbättra en hel del. Skidåkaren bör efter fyspass dricka en återhämtningsdryck med ca 20g protein och 50- 70g kolhydrater DIREKT efter passet. Efter duschen kan man ev. fylla på ytterligare med en Vitargo Protein bar, Vitargo Performance bar eller frukt för att sedan äta en rejäl måltid när man kommer hem.

GLÖM inte, Vitargo är ett tillskott till den vardagliga kosten, inom 1 timme efter tävling/träning bör en välbalanserad måltid intas, om en intensiv träningsperiod pågår räcker det inte med mackor och O´Boy! Slarva inte med maten!