

# Återhämtning efter ett pass

**Återhämtning för musklerna är viktigt efter ett hårt träningspass- hjälp till med ett återhämtningsmål! All träning är nämligen nedbrytande till dess att du stoppar i dig någonting, först då börjar uppbyggnaden av ny muskulatur.**

Att få i sig ett komplett återhämtningsmål direkt efter träningen - **gärna inom 15 minuter**, hjälper kroppen att lagra in ny energi i musklerna vilket gör att du orkar med träningen på eftermiddagen eller dagen därpå bättre.

**Återhämtningsmålet ska bestå av två delar, snabba kolhydrater och protein.** Det finns anpassade återhämtningsdrycker men för de allra flesta räcker det med vanlig mat. Det du behöver få i dig för bra proteinsyntesen är 10 g essentiella aminosyror (EAA) och 35 g snabba kolhydrater. För att få i sig 10 g EAA behövs 15-20 g fullvärdigt protein.

Glöm inte kolhydraterna

Många som tränar hårt fokuserar mycket på proteinet men glömmar kolhydraterna. Tränar man några gånger i veckan hinner musklerna återhämta sig utan överflödigt protein. Om kroppen får i sig mer protein än den behöver används det som bränsle istället för byggmaterial, resterna av de dyra aminosyrorna kissar man ut. **Tänk istället på att äta ett mellanmål ett par timmar innan träningen, så att kroppen har något att bygga med. Mellanmålet får gärna bestå av långsamma kolhydrater, protein och en bit frukt eller grönt.** Efter träningen försöker du sedan fylla på med en kombination av snabba kolhydrater och protein. Hur stor mängd kolhydrater du behöver beror på vad, hur hårt och hur länge du har tränat. Tränar du ett stenhårt konditionspass är 1-1.2 g/kg/h en bra utgångspunkt medan en motionär eller någon som tränar ren styrketräning kan minska något på intaget. Proteinbehovet i återhämtningsfasen är det samma oavsett om du utför konditions- eller styrketräning.

Något av följande är bra som återhämtningsmål och ger 20 g protein och 60-70g kolhydrater:

- 1 ljus dubbelmacka + 1 banan + 5 dl mjölk
- 1 dl russin + 5 dl mjölk
- 2 bananer + 5 dl mjölk
- 6 dl chokladmjölk
- 2/3 liten ask keso och 15 torkade aprikoser
- 1 banan och 1 AXA Protein+ (återhämtningsdryck)

Exempel på snabba kolhydrater (g kolhydrater)

- 1 banan (20)
- 1 dl russin (40)
- 1 skiva ljust bröd (12)
- 2 dl nyponsoppa (23)
- AXA Protein+ (36 g)
- 2 dl sportdryck (15)

Protein finns i följande (g protein)

- 5 dl mjölk (17)
- 5 dl fil (17)
- 5 dl yoghurt (17)
- 100 g keso(12)
- 1 ägg (7)
- 2 skivor ost (7)
- 2 skivor skinka (7)
- AXA Protein+ (25)

Känner du att du inte klarar av att äta ett återhämtningsmål går det givetvis bra med ett tillskott, se bara till att det även innehåller kolhydrater och inte bara protein.