

Nærings-smell på tur

Det å gå næringstom er noe de fleste har opplevd og de fleste idrettsutøvere frykter. Fenomenet har ødelagt mang en tur og skapt karakterbyggende opplevelser for mange. Går man tom stopper alt opp. I ukens nyhetsbrev skal jeg si litt kort om hvorfor og hvordan man kan unngå å gå på en «smell».

Hva skjer i kroppen?

Jo, kroppen er svært flink til å bruke fett som energikilde ved lav og moderat intensitet (gåtur, fjelltur, sykkel tur). Utfordringen ligger i at cellene trenger litt karbohydrat for å klare å forbrenne fett i mitokondriene. Når kroppen går tom for karbohydrater fungerer ikke energiomsetningen fra fett optimalt, som fører til at det blir mindre energi som musklene kan forbruke og evnen til å prestere reduseres.

Unngå en smell!

På aktiviteter med varighet på over 75-90 minutter kan det være hensiktsmessig å spise noe underveis. Dette for å klare å opprettholde energiomsetningen når lagrene med raskt tilgjengelig energi begynner å bli brukt opp. De fleste av oss har vært med på å gå næringstom, det er en grusom tilstand som hvor man ikke klarer å konsentrere seg, blir irritabel og ikke lenger klarer å yte slik man skal. Å gå på en «nærings-smell» kan ødelegge selv den flotteste fjell tur.

Kan dette skje med meg?

Lengde og intensitet er viktige faktorer når det kommer til risiko for å gå på en «nærings-smell». Jo lengere økten er jo større er risikoen. Samtidig er risikoen høyere dersom turen har innslag av perioder med høyere belastning. Om en i løpet av en langtur har perioder der intensiteten er høy, si man må opp en bakke, eller man løper om kamp til neste veikryss, spiser kroppen opp karbohydratlagrene raskere og øker sjansene for å gå tom.

Gjennom trening økes kroppens evne til å lagre sukker i muskel og lever. Så med økt treningsgrunnlag reduseres risikoen. Eller... det vil si, man har kommet lengere opp på fjellet før kroppen stopper opp. Ingen er immun mot å gå næringstom.

Hvordan redusere risikoen for å gå på en smell?

I forbindelse med turer som fyller kriteriene som har blitt nevnt ovenfor gjelder følgende tips:

- Ikke gå sulten timene før aktivitet (heller ikke overspis).
- Ta med nok mat.
Tilsvarende et halvt mellommåltid i timen.
Eller stopp og spis lunsj midt i forbindelse med aktivitet.
- Spis noe, nødvendigvis ikke mye hver time under aktiviteter på over 75-90 min.
- Velg mat som inneholder karbohydrater.
Produkter med mye sukker anbefales ikke

Husk!

De fleste kan være ute på tur noen timer uten problemer, i mange sammenhenger er det ikke nødvendig å spise på tur. Men, som forklart kan det å være godt forberedt til enkelte type turer (lang varighet og varierende intensitet) være smart.

Gode forberedelser kan sikre flotte opplevelser.

God tur!

- Evjeklinikkens fagteam