

7 DAGES KOSTPLAN OP TIL MARATHON: Sådan carboloader du



7 dages kostplan op til marathon: Sådan carboloader du Skrevet af Kim

Petersen / [Rekordjagt](#)

Design og opsætning er udarbejdet af [Joy4design](#)



7 dages kostplan op til marathon – sådan carboloader du

“Hvad skal jeg spise op til marathon?” For hvad nu hvis jeg putter de forkerte ting i munden, og løber tør for energi undervejs, eller måske endnu værre må stoppe op undervejs, fordi jeg får problemer med maven.

Render du rundt med nogle af de samme tanker, før du skal løbe dit livs første eller hurtigste marathondøb, er du næppe alene. Derfor vil jeg i denne artikel komme med en konkret 7 dages kostplan til dig.

Du kan bruge carbo-loading kostplanen som inspiration, eller du kan vælge at følge planen som den står i artiklen.

Hvem kan IKKE bruge kostplanen

Lad det være sagt med det samme;

Carbo-loading kostplanen er ikke for alle marathondbber, derfor er det på sin plads at fortælle dig lidt om, hvorvidt du kan bruge denne kostplan.

Kostplanen tager udgangspunkt i et meget stort indtag af kulhydrater (heraf navnet carbo-loading) og med alle de nymoderne kostretninger, som f.eks. stenalderkost, LCHF (Low carb – high fat) og afarter af disse, vil du sandsynligvis få store problemer med din mave, hvis du skulle vælge at kaste dig ud i denne kostplan én uge før marathondbet.

Sagt på en anden måde: Er du ikke vant til et relativt stort indtag af kulhydrater dvs. pasta, ris, brød og kartofler eller er diabetiker vil jeg **fraråde** dig at følge kostplanen. Her må du rådføre dig med en kost – og ernæringseksper.

Er du vant til at spise kulhydrat i din dagligdag og ikke har problemer med relativt store mængder kulhydrat dvs. hverken får det fysisk dårligt eller “underlige fornemmelser” i maven, så værsgo at læse med videre!

Den teoretiske baggrund for carbo-loading

Carbo-loading er en kostplanlægning, der i al sin enkelthed går ud på at fylde kroppens sukkerdepoter / kulhydratdepoter i lever og muskler.

Da kulhydrat er kroppens vigtigste energikilde under hårdt og langvarigt arbejde som et marathondøb giver det mening at fylde de sparsomme sukkerdepoter helt op før starten på et marathondøb.

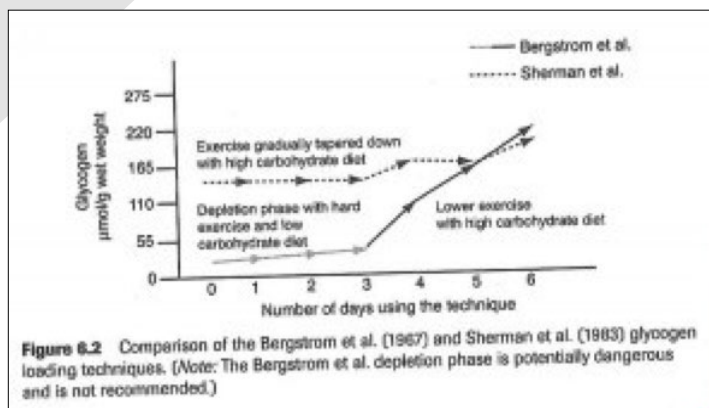
Hovedpointen er, at du ved at have fyldte sukkerdepoter kan udvinde en større andel af din energi fra kulhydrat og dermed en mindre andel fra fedt.



Der findes to ulemper ved at bruge fedt som næringsstof.

For det første kan du ikke gendanne kroppens energimolekyler helt lige så hurtigt som ved brugen af kulhydrat, hvilket betyder, at du må sætte hastigheden ned.

For det andet koster det cirka 10 % mere ilt at få din energi fra fedt kontra kulhydrat.



Grafisk fremstilling af de to carbo-loading strategier.

Den strategi kostplanen i denne artikel bygger på er den modificerede strategi uden forudgående kulhydrat tømning

Videnskabelige studier har dog også vist, at carbo-loading har en gunstig effekt på præstationsevnen i langvarige udholdenhedsidrætter.

Bl.a. viser et studie fra 2011, at de marathonløbere der indtog over 7 gram kulhydrat dagen før marathonløbet præsterede bedre end de løbere, der indtog færre end 7 gram kulhydrat.

Du kan carbo-loade de sidste par dage op til et marathonløb, eller du kan som i denne kostplan vælge at carbo-loade i hele ugen op til dit marathonløb.

Principperne i den kostplan du får præsenteret her, er udarbejdet af professor og ekspert i sports ernæring [Dan Bernadot](#). Forfatter til bogen "Advanced Sports Nutrition."

Din 7 dages kostplan op til marathon

Før du kan læse om den praktiske udformning af kostplanen følger først de overordnede tanker bag planen.

Som du vil se, er planen udarbejdet så den giver dig den største fødemængde til at starte med.



Du ligger således i kalorieoverskud de første par dage af planen for at sikre en markant genopfyldning af dine depoter efter den sidste semi-hårde træning ugen før, som f.eks. kan være 12-15km let til jævnt løb.

Fordelen ved at gøre dette er til dels, at din krop har nogle dage til at vænne sig til det enormt store kulhydratindtag, derudover at du i løbet af de par sidste dage før løbet faktisk går over til en mere "normal" kost og dermed kan undgå eventuelle mavegener ved de store mængder kulhydrater.

Planen starter ved cirka 10 gram kulhydrat pr. kg kropsvægt pr. dag på dag 7, hvorefter indtaget af kulhydrat reduceres gradvist ned til dagen før marathondløbet, hvor du indtager cirka 5-6 gram kulhydrat pr. dag.

Udover kulhydrater er det vigtigt at indtage en moderat mængde protein samt have et godt væskeoverskud gennem dagen.

Proteinindtaget gennem hele ugen er relativt stabilt omkring 1.5-2.0 gram pr. kg kropsvægt pr. dag.

Da proteinindtaget ligger i den høje ende over hele ugen (minus dagen før marathondløbet), kan du godt tillade dig at spise mindre kød, hvis du ikke er den store kødspiser.

Fedtindholdet er lavt over hele ugen for at sikre, at alle kalorier kommer enten fra kulhydrat eller protein, der er således så lidt "spild" som muligt.

Du kan derfor også skifte nogle fedtfattige fødevarer ud med andre mere fedtholdige varer, uden at det har den store indflydelse på kostplanen.

Gennem alle 7 dage er det vigtigt, at du ligger i godt væskeoverskud, og du må påregne et væskeindtag mellem 3-4 L dagligt, men hold øje med din urin, er den glasklar ligger du fint i overskud, er den gullig betyder det, at du må drikke mere væske.

Der er ingen grund til at ligge i markant væskeoverskud, da du ellers bare skal på toilettet ofte, og derudover udskiller vigtige mineraler og salte – så alt med måde!

For at kunne spise de store mængder af kulhydrater er det endvidere vigtigt ikke at spise for mange fiberrige fødevarer eller grøntsager.

Faktisk må du gå lidt på kompromis med næringsværdien i fødevarerne og spise en anelse flere "tomme kalorier" end du sandsynligvis er vant til, fordi dit fokus i den sidste uge før marathondløbet primært er på at få genopfyldt dine sukkerdepoter.

MEN...

Er du vant til at spise fiberrige fødevarer f.eks. groft brød, bør du så vidt muligt spise



grove produkter hen over ugen for at forhindre, at din mave slår knuder.

Det kan koste lidt på kulhydratindtaget, fordi du bliver hurtigere mæt, men hellere dét end at få diarré.

Planen er udarbejdet efter en 75 kg person.

For hvert 5 kg du vejer mindre kan du trække cirka 3-5 % fra, for hvert 5 kg du vejer mere kan du lægge cirka 3-5 % oveni.

Dit indtag af kulhydrat, fedt og protein pr. kg kropsvægt bør blot stemme overens med de angivelser, du får i planen.

Som du også vil bemærke består planen af mange små måltider fremfor få store. Grunden er, at mange små måltider sikrer, at dit blodsukker holdes nogenlunde stabilt.

Endeligt kan du også se, at koncentrationen af måltider ligger i starten af dagen for have et overskud af energi til et evt. træningspas.

Derudover er dit blodsukker altid lavest om morgenen efter 8 timers søvn, hvilket betyder, at det er ekstra vigtigt, at du får genopfyldt dit sukkerdepot i leveren tidligt på dagen.

Aftensmaden og måltidet lige efter dine træningspas er dog stadigvæk vigtige og bør bestemt ikke negligeres!

Du har dit sidste hårde træningspas på denne dag, det er derfor vigtigt, at du får loadet godt op med kulhydrater.

Kalorie og kulhydratindtaget er derfor størst på denne dag.

Samlet Kcal indtag: cirka 4000 kcal, 75 % fra kulhydrat, 17 % fra protein, 11 % fra fedt.



Dag 7

Måltid	Kostforslag	Kcal (cirka)
Morgen kl. 6:00-7:00	60 gram havregryn m. 2 dl skummetmælk 2 skiver toastbrød m. 2 spsk. marmelade 1 glas juice 1 lille glas mælk	650 kcal
Morgen ekstra – 8:00-9:00	500ml energidrik kulhydrat 10 % opløsning (10 gram kulhydrat pr 100ml væske)	200 kcal
Formiddag – 9:30-10:00	1 hårdkogt æg 2 skiver toastbrød m. 2 spsk marmelade 1 appelsin 1 glas juice	430 kcal
Formiddag ekstra – 9:00-11:00	300ml væske (sip gennem hele formiddagen)	0
Middag 11:30-12:30	100 gram pasta (vægt i rå) m. tomatsauce 2 grovboller m. 4 skiver magert kødpålæg f.eks. kylling, kalkun, skinke 1 glas juice	945 kcal
Middag ekstra – 12:00-15:00	300ml væske (sippestrategi)	0
Eftermiddag – 14:30-15:30 (1-1½ time før træning)	300ml energidrik kulhydrat 10 % opløsning 1 banan ½ grovbolle m. 1 spsk marmelade	375 kcal
Eftermiddag – 17:00-17:30 (lige efter træning)	500ml energidrik kulhydrat 10 % opløsning 1 banan 2 skiver toastbrød	470 kcal
Aften – 18:30-20:00	250 gram risengrød 100 gram broccoli 1 mellem steak af okse u.fedtkant 6 små kartofler, 3 store kartofler eller 1 stor bagekartoffel 1 glas juice	900 kcal
Aften ekstra – 20:00-22:00	300ml væske (sippestrategi)	0

Du har dit sidste hårde træningspas på denne dag, det er derfor vigtigt, at du får loadet godt op med kulhydrater.

Kalorie og kulhydratindtaget er derfor størst på denne dag.

Samlet Kcal indtag: cirka 4000 kcal, 75 % fra kulhydrat, 17 % fra protein, 11 % fra fedt.



Dag 6

Måltid	Kostforslag	Kcal (cirka)
Morgen kl. 6:00-7:00	60 gram havregryn m. 2 dl skummetmælk 1 skive toastbrød m. 1 spsk. marmelade 1 glas juice 1 lille glas mælk	5750 kcal
Morgen ekstra – 8:00-9:00	500ml energidrik kulhydrat 7 % opløsning (7 gram kulhydrat pr 100ml væske)	140 kcal
Formiddag – 9:30-10:00	1 hårdkogt æg 2 skiver toastbrød m. 2 spsk marmelade 1 appelsin 1 glas juice	430 kcal
Formiddag ekstra – 9:00-11:00	300ml væske (sip gennem hele formiddagen)	0
Middag 11:30-12:30	100 gram pasta (vægt i rå) m. tomatsauce 1½ grovbolle m. 3 skiver magert kødpålæg f.eks. kylling, kalkun, skinke 1 glas juice	835 kcal
Middag ekstra – 12:00-15:00	300ml væske (sippestrategi)	0
Eftermiddag – 14:30-15:30 (1-1½ time før træning)	300ml energidrik kulhydrat 7 % opløsning 1 banan ½ grovbolle m. 1 spsk marmelade	335 kcal
Eftermiddag – 17:00-17:30 (lige efter træning)	500ml energidrik kulhydrat 7 % opløsning 1 banan 2 skiver toastbrød	410 kcal
Aften – 18:30-20:00	250 gram risengrød 100 gram broccoli 1 mellem steak af okse u.fedtkant 4 små kartofler, 2 store kartofler eller 1 mellem bagekartoffel 1 glas juice	830 kcal
Aften ekstra – 20:00-22:00	300ml væske (sippestrategi)	0

Du er nu påbegyndt din nedtræning for alvor, hvilket betyder, at du ikke bør spise helt de samme mængder som på dag 7.

Dog handler det stadigvæk om at få fyldt depoterne godt op.

Kalorie og kulhydratindtaget er derfor stadigvæk stort på dag 6 før marathon.

Samlet Kcal indtag: cirka 3550 kcal, 72 % fra kulhydrat, 19 % fra protein, 11 % fra fedt.



Dag 5

Måltid	Kostforslag	Kcal (cirka)
Morgen kl. 6:00-7:00	60 gram havregryn m. 2 dl skummetmælk 1 skive toastbrød m. 1 spsk. marmelade 1 glas vand 1 lille glas mælk	465 kcal
Morgen ekstra – 8:00-9:00	500ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning (5 gram kulhydrat pr 100ml væske)	100 kcal
Formiddag – 9:30-10:00	1 hårdkogt æg 2 skiver toastbrød m. 2 spsk marmelade 1 appelsin 1 glas juice	430 kcal
Formiddag ekstra – 9:00-11:00	300ml væske (sip gennem hele formiddagen)	0
Middag 11:30-12:30	100 gram pasta (vægt i rå) m. tomatsauce 1 grovbolle m. 2 skiver magert kødpålæg f.eks. kylling, kalkun, skinke 1 glas juice	685 kcal
Middag ekstra – 12:00-15:00	300ml væske (sippestrategi)	0
Eftermiddag – 14:30-15:30 (1-1½ time før træning)	300ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning 1 banan	175 kcal
Eftermiddag – 17:00-17:30 (lige efter træning)	500ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning 1 banan 1 skive toastbrød	290 kcal
Aften – 18:30-20:00	250 gram risengrød 100 gram broccoli 1 mellem steak af okse u.fedtkant 4 små kartofler, 2 store kartofler eller 1 mellem bagekartoffel 1 glas juice	730 kcal
Aften ekstra – 20:00-22:00	300ml væske (sippestrategi)	0

Din nedtræning fortsætter, og på dag 5 før marathonløbet er der en yderligere reduktion af dit energiindtag.

Træner du ikke på denne dag, kan du yderligere droppe et af de to måltider om eftermiddagen.

Samlet Kcal indtag: cirka 3000 kcal, 72 % fra kulhydrat, 19 % fra protein, 11 % fra fedt.



Dag 4 + Dag 3

Måltid	Kostforslag	Kcal (cirka)
Morgen kl. 6:00-7:00	60 gram havregryn m. 2 dl skummetmælk 1 glas vand 1 lille glas mælk	325 kcal
Morgen ekstra – 8:00-9:00	500ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning (5 gram kulhydrat pr 100ml væske)	100 kcal
Formiddag – 9:30-10:00	2 hårdkogt æg 2 skiver toastbrød m. 2 spsk marmelade 1 appelsin 1 glas vand	425 kcal
Formiddag ekstra – 9:00-11:00	300ml væske (sip gennem hele formiddagen)	0
Middag 11:30-12:30	100 gram pasta (vægt i rå) m. tomatsauce 1 grovbolle m. 2 skiver magert kødpålæg f.eks. kylling, kalkun, skinke 1 glas juice	685 kcal
Middag ekstra – 12:00-15:00	300ml væske (sippestrategi)	0
Eftermiddag – 14:30-15:30 (1-1½ time før træning)	300ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning 1 banan	175 kcal
Eftermiddag – 17:00-17:30 (lige efter træning)	500ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning 1 banan 1 skive toastbrød	215 kcal
Aften – 18:30-20:00	250 gram risengrød 100 gram broccoli 1 mellem steak af okse u.fedtkant 4 små kartofler, 2 store kartofler eller 1 mellem bagekartoffel 1 glas juice	790 kcal
Aften ekstra – 20:00-22:00	300ml væske (sippestrategi)	0

På dag 3+4 kan du fokusere lidt ekstra på dit protein indtag, hvis du ikke har fået protein nok de foregående tre dage.

Du bør på disse to dage have omkring 1.5-2.0 gram protein pr kg kropsvægt. Træner du ikke på denne dag, kan du yderligere droppe et af de to måltider om eftermiddagen.

Samlet Kcal indtag: cirka 2715 kcal, 68 % fra kulhydrat, 22 % fra protein, 13 % fra fedt.



Dag 2

Måltid	Kostforslag	Kcal (cirka)
Morgen kl. 6:00-7:00	60 gram havregryn m. 2 dl skummetmælk 1 glas vand 1 lille glas mælk	325 kcal
Morgen ekstra – 8:00-9:00	500ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning (5 gram kulhydrat pr 100ml væske)	100 kcal
Formiddag – 9:30-10:00	2 hårdkogt æg 2 skiver toastbrød m. 2 spsk marmelade 1 appelsin 1 glas vand	425 kcal
Formiddag ekstra – 9:00-11:00	300ml væske (sip gennem hele formiddagen)	0
Middag 11:30-12:30	75 gram pasta (vægt i rå) m. tomatsoauce 1 grovbolle m. 2 skiver magert kødpålæg f.eks. kylling, kalkun, skinke 1 glas juice 1 banan	705 kcal
Middag ekstra – 12:00-15:00	300ml væske (sippestrategi)	0
Eftermiddag – 14:30-15:30 (1-1½ time før træning)	300ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning 1 banan	175 kcal
Eftermiddag – 17:00-17:30 (lige efter træning)	300ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning	100 kcal
Aften – 18:30-20:00	200 gram risengrød 100 gram broccoli 2 små kyllingefiletter eller 1 stor 4 små kartofler, 2 store kartofler eller 1 mellem bagekartoffel 1 glas vand	700 kcal
Aften ekstra – 20:00-22:00	300ml væske (sippestrategi)	0

To dage før marathonløbet er det så småt ved at være tid til at få gjort maven marathonklar.

Kalorieindtaget reduceres yderligere, og du må nu spise lyst kød f.eks. kylling i stedet for oksekød, som er sværere for kroppen at nedbryde.

Har du andre aktiviteter (f.eks. et aktivt arbejde) der gør at du bruger energi, må du på denne dag indtage lidt ekstra kalorier i forhold til kostplanen.

Samlet Kcal indtag: cirka 2430 kcal, 65 % fra kulhydrat, 23 % fra protein, 14 % fra fedt.



Dag 1 - Dagen før dagen

Måltid	Kostforslag	Kcal (cirka)
Morgen kl. 6:00-7:00	60 gram havregryn m. 2 dl skummetmælk 1 glas vand 1 lille glas mælk	325 kcal
Morgen ekstra – 8:00-9:00	500ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning (5 gram kulhydrat pr 100ml væske)	100 kcal
Formiddag – 9:30-10:00	2 hårdkogt æg 2 skiver toastbrød m. 2 spsk marmelade 1 appelsin 1 glas vand	425 kcal
Formiddag ekstra – 9:00-11:00	300ml væske (sip gennem hele formiddagen)	0
Middag 11:30-12:30	75 gram spanske ris (vægt i rå) 1 grovbolle m. 2 skiver magert kødpålæg f.eks. kylling, kalkun, skinke 1 glas vand	645 kcal
Middag ekstra – 12:00-15:00	300ml væske (sippestrategi)	0
Eftermiddag – 14:30-15:30 (1-1½ time før træning)	300ml energidrik kulhydrat 3 % opløsning 1 banan	150 kcal
Eftermiddag – 17:00-17:30 (lige efter træning)	300ml energidrik kulhydrat 5 % opløsning	100 kcal
Aften – 18:30-20:00	200 gram risengrød 75 gram kogte gulerødder 1 kyllingefilet 4 små kartofler, 2 store kartofler eller 1 mellem bagekartoffel 1 glas vand	550 kcal
Aften ekstra – 20:00-22:00	300ml væske (sippestrategi)	0

Juhu! Sidste dag før marathonløbet og det er nu at det er vigtigt ikke at spise mad med for mange fibre og som ligger let i maven.

Kalorieindtaget er bygget op omkring det faktum at du på dagen før dit marathon ikke laver ret meget mere end at løbe en kort tur.

Skulle du mod forventning være aktiv udover en kort løbetur, må du indtage ekstra 150-300 kalorier på dagen afhængig af aktiviteten.

Samlet Kcal indtag: cirka 2300 kcal, 65 % fra kulhydrat, 19 % fra protein, 14 % fra fedt.



10 Variationsmuligheder til kostplanen

Der findes naturligvis en række måder, hvorpå du kan variere kostplanen, så den bedre passer til dig, jeg vil her kort gennemgå de ting du kan skifte ud i, hvis du føler at kostforslaget ikke rigtigt stemmer overens med dine smagsløg.

- Skift havregryn ud eller variér med øllebrød eller et andet morgenmad sprodukt med mange kulhydrater. I denne uge er det ikke så vigtigt at morgenmaden er næringsrig
- Skift grovbollen ud eller variér med rugbrød – det mætter dog mere, men er du ikke til det lyse brød er rugbrød en god erstatning
- Skift oksekødet ud eller variér med lyst kød gennem hele ugen eller fisk f.eks. torsk, laks, eller makrel
- Skift risengrøden ud eller varierér med f.eks. to stk. pandekager med marmelade eller flormelis. Det giver et lidt større fedtindhold, men da fedtindholdet i kostplanen er lavt i forvejen vil det ikke kunne mærkes
- Skift vandet ud eller variér med saft, det meste saft der kan fås nu om dagen indeholder meget få / ingen kalorier eller sukker
- Skift kødpålægget ud eller variér med fiskepålæg f.eks. sild, makrel, laks og lign. på nær sidste dag før marathonløbet
- Skift bananen ud eller variér med en håndfuld rosiner eller dadler
- Skift broccolien ud eller variér med en grøntsagsblanding eller nogle rodfrugter evt. en almindelig salat
- Skift kartoflerne ud eller variér med flútes eller lav en kartoffelmos
- Skift marmeladen ud eller variér med honning eller nutella – sidstnævnte giver dog et væsentligt større fedtindhold

...eller find selv på andre retter rig på kulhydrater og protein, som du kan variere med gennem ugen. Læs bl.a. [min artikel om mad til løbere her](#).

Hvad skal jeg spise om morgenen før løbet?!

Du er nu næsten fremme ved målet, men hvad spiser du som sidste måltid før løbet?

Formålet med det sidste måltid før løbet er at få genopfyldt dit sukkerdepot i leveren, som kontinuerligt tømmes i løbet af natten.

Du har allerede fyldt dine sukkerdepoter i musklerne, så det sidste morgenmåltid går altså på at få påfyldt sukkerdepotet i leveren.

Derudover at få en god mæthedsfølelse, uden at være overfyldt, og få genopfyldt væskedepoterne.



Det er vigtigt at du spiser en morgenmad du er vant til at indtage. Hvis det er gået godt med morgenmaden i ugen op til løbet, kan du genbruge denne plan med nogle modifikationer.

Mit forslag (hvis du har fulgt planen) vil være følgende;

- 2 skiver toastbrød med marmelade eller magert pålæg
- cirka 50-60 gram havregryn med 2 dl skummetmælk – har du problemer med at løbe på mælkeprodukter udelad da havregrynen og lav en lille omelet i stedet
- 2 glas rent vand evt. med lidt kulhydrat i 3-5 % opløsning

Omeletten giver en bedre mæthedsfornemmelse og flere proteiner men færre kulhydrater, laver du en omelet vil jeg anbefale en energidrik på 5 % for at sikre et godt kulhydratindtag.

Opsamling på carbo-loading

Vil du blot bruge carbo-loading kostplanen som inspiration og sammensætte din egen kostplan ud fra principperne i planen følger her en opsamling af de vigtigste punkter.

- Sørg for at få hvilet godt ud før marathonløbet
- Begynd den sidste fase af nedtrapningen 6-7 dage før marathonløbet
- Spis rigeligt med kulhydrater for at få genopfyldt sukkerdepoterne
- Drik rigeligt med væske
- Spis mange små måltider fremfor få store for at opretholde dit blodsukker og føle dig veltilpas
- Spis godt med mad før din træning for at undgå at forbrænde muskelmasse og have rigeligt med energi til træningen
- Husk at øve dit kost - og væskeindtag til selve marathonløbet under træning
- Spis aldrig noget den sidste uge op til marathonløbet, som du ikke er vant til at spise!
- Forbered dig godt, så du ikke får nogle ubehagelige overraskelser på dagen. Medbring selv din egen mad, energidrik osv hvis det er nødvendigt! ...men, det vigtigste råd er måske i virkeligheden at bruge sin sunde fornuft!



Kilder:

Pre-race dietary carbohydrate intake can independently influence sub-elite marathon running performance.

Atkinson G1, Taylor CE, Morgan N, Ormond LR, Wallis GA.
Int J Sports Med. 2011 Aug;32(8):611-7. Epub 2011 May 17.

Advanced Sports Nutrition af Dan Bernadot
Human Kinetics, 2000

