



Proteintilskud før natten under intensiv træning fremmer ikke restitutionen ved energibalance

Resultat-uddrag fra en videnskabelig artikel, som er accepteret i tidsskriftet *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2019; 29(4):426-34.

Presleep Protein Supplementation Does Not Improve Recovery During Consecutive Days of Intense Endurance Training: A Randomized Controlled Trial – af Mads S Larsen og kollegaer, 2019.

Formål

At klarlægge betydningen af tilskud af valleprotein isolate sammenlignet med tilskud af kulhydrat hver aften før sengetid for restitutionen og præstationen ved en uges intensiveret løbetræning.

Konklusion

Præstationen i en 5 km løbetest var forringet i begge grupper (~11%). Blod markører for muskelødelæggelse steg i løbet af træningsinterventionen (creatinkinase 227%, laktat dehydrogenase 18%, myoglobin 72%). Der blev ikke fundet forskel mellem de to kostgrupper.

Forskerne udtaler

Der er meget interesse for proteintilskud for at øge restitutionen og fremme responset på træning. Hollandske studier har vist, at tilskud af protein før natten frem for ingenting fremmer adaptationer til styrketræning. Det kunne derfor tænkes, at protein før natten også ville understøtte restitutionen i forbindelse med intensiveret udholdenhedstræning. Vi valgte at teste effekten af proteintilskud før natten i den situation, hvor kropsvægten blev holdt konstant og kontrolgruppen fik tilsvarende energi fra kulhydrat for at udelukke effekten af at få energi før natten. Vores resultater viser, at i den situation er der ikke noget der tyder på at indtag af protein før natten har en bedre effekt end indtag af kulhydrat.



Team Danmark udtaler

Der har i en del år været meget fokus på betydningen af protein for restitution efter træning. Team Danmark har i kølvandet på dette oplevet, at enkelte atleter har et overdrevent fokus på proteinindtag. For at sikre en nuanceret vejledning indenfor kulhydrat og protein i forhold til restitution efter udholdenhedstræning og styrketræning er studier som dette vigtige.

Fakta

