



Effekt af valleprotein tilskud på præstation og restitution hos elite orienteringsløbere

Resultat-uddrag fra en videnskabelig artikel, der er publiceret i tidsskriftet International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 2015, 25, 97 -109.

Effect of whey protein hydrolysate on performance and recovery of top-class orienteering runners - af Mette Hansen og kolleger, 2015.

Formål

At undersøge effekten af indtage valleprotein før træning og valleprotein- og kulhydrattilskud efter træning, vs. isokalorisk kulhydrattilskud før og efter træning på parametre for udholdenhed og restitution hos elite orienteringsløbere under en uges hård træningslejr.

Konklusion

Indtag af valleprotein før og efter hver træningssession forbedrede præstationsevnen ved 4km-løbetest og reducerede markører for muskelbeskadigelse under en uges træningslejr.

Forskerne udtaler

Studiets resultater indikerer, at et tilskud af valleprotein forud for træning og en kombination af valleprotein og kulhydrat umiddelbart efter træning kan optimere eliteorienteringsløberes restitution og evnen til at håndtere en periode med hård træningsload.

Forbundet udtaler

Dansk Orienterings-Forbund v/ Tue Lassen, landstræner for senior landsholdet.

Vi har været glade for samarbejdet med forskerne og muligheden for at bidrage til en øget viden omkring timingen af proteinindtag i udholdenhedssport.

Resultaterne af studiet kan bidrage til et øget fokus på indtag omkring træning og prioritering af restitutionsmåltider inden for orienteringsløb, særligt i perioder med hård træningsbelastning.



Team Danmark udtaler

Projektet er et godt eksempel på, hvordan forskning kan udføres i felten, og hvor såvel forskere som trænere og atleter bidrager til at skabe mest mulig viden under forhold, der både giver mening for løbere og forskere. Under forberedelsen af projektet har forskerne anvendt viden og erfaring fra forbundet såvel som Team Danmarks medarbejdere for at sikre det bedst mulige forsøgsdesign.

Fakta

18 elite orienteringsløbere (10 kvinder og 8 mænd) blev randomiseret til to grupper, der enten indtog rent kulhydrat eller protein-kulhydrat i forbindelse med hvert træningspas. Deltagerne gennemførte en 4km orienteringsspecifik løbetest før og efter en uges hård træningslejr. Derudover blev der opsamlet spyt- og blodprøver for at monitorere markører for muskelbeskadigelse og restitutionsevne.