

Tung styrketräning och en kolhydratsnål kost är en dålig kombination

Magnus Lindgren

Den Svenska befolkningen har sedan 80-talet blivit allt mer överviktiga, med följderna att många nya bantningsmetoder och dieter ges utrymme i media. En av dessa dieter är den så kallade Low-Carb High-Fat, LCHF. Den bygger på att man helt utesluter kolhydrater ur kosten, dvs. livsmedel så som ris, pasta och potatis. LCHF har i tidigare studier visat sig vara effektiv för viktnedgång, utan att man ska behöva hålla koll på exakt hur mycket mat man stoppar i sig. Det är heller inte bara vikten som gynnas. Hos överviktiga personer ökar det ”goda kolesterolet” samtidigt som det ”onda kolesterolet” minskar.

Anledningen till att LCHF fungerar är på grund av att om vi slutar äta kolhydrater, så kommer kroppen inte släppa ut lika mycket av hormonet insulin i blodet. Insulin är det mest uppbyggande hormonet vi har, som säger åt muskel- och fettceller att börja växa. Det blir alltså svårare att lagra fett om man äter LCHF. Men insulin ökar också muskeltillväxt, och LCHF borde därför ha en negativ effekt på en fysiskt aktiv person. Det finns dock studier som visar att muskelmassan växer snabbare om kolhydrater tas bort ur kosten. Däremot så är ingen av dessa studier utförda när deltagarna följer ett hårt träningsprogram på gym, och det var det som undersöktes i den här studien.

Studietiden bestod av två perioder, som båda bestod av tre veckor. Under den första intogs en kost enligt de Nordiska Näringsrekommendationerna, och under den andra konsumerades LCHF-kost. Maten antecknades av deltagarna i en matdagbok, för att kunna beräkna den totala mängden energi som individerna intagit. Detta jämfördes med hur mycket energi personerna gjorde av med, och det togs reda på med hjälp av en rörelsemätare, en liten apparat som registrerar alla rörelser som utförs under perioden som den blir buren. Om en person som tränar får i sig mer energi än vad som görs av med, så kommer muskelmassan att öka. Vid det omvända förhållandet så kommer musklerna bli mindre. Hela studietiden besökte deltagarna gym fem gånger i veckan. Träningen utfördes uteslutande av övningar som aktiverar flera muskelgrupper samtidigt, och med vikter så tunga att övningen bara kunde utföras ett fåtal gånger utan vila.

För att mäta hur deltagarna förändrade sin kroppskonstitution användes en kombination av flera tekniker. Genom lufttrycksmätning, som ger kroppens densitet, och genom mätning av det elektriska motståndet i kroppen, kunde andelen vatten, fett och fettfri massa bestämmas. Fettfri massa är allt som inte är fett, bla. Muskler, och ben. Muskelmassan togs reda på genom en formel, som använder sig av omkretsmåtten på vissa delar av kroppen.

Kroppskonstitutionsmätningarna gjordes i början av studien, på dagen av kostbyte samt i slutet av den andra perioden, och resultaten jämfördes för att se om någon positiv effekt kunde ses. Tvärt emot tidigare studier så förlorades mer muskelmassa när LCHF intogs, och fettförlusten var mindre, om individen intog mindre energi än vad som gjordes av med. Om deltagaren hade mer energi in än ut så var fettökningen större med LCHF-kost, samtidigt som tillväxten av muskelmassa minskade markant.