



ATP (Adenosintrifosfat)

Den kemiska energi som vi använder när vi utför exempelvis muskelarbete, kallas förenklat för ATP. Maten vi äter innehåller energi vilken bryts ner och omvandlas till ATP, som sedan kan användas till muskelarbete.

Energi

Det som framför allt styr hur mycket energi som kroppen förbrukar hos friska vuxna är mängden träning och mängden fettfri massa (skelett, muskler, senor och inre organ). Den mängd energi som förbrukas måste motsvara den mängd man får i sig via maten. Alla, oavsett ålder eller aktivitetsnivå, behöver regelbundet inta kolhydrater, fett, protein samt vitaminer och mineraler – under hela livet.

Energilager i kroppen

Fett

Mängden kroppsfett hos en människa påverkas av exempelvis kön och olika genetiska faktorer. Detta kan man inte påverka. Det som spelar störst roll är hur mycket energi man får i sig i förhållande till vad man gör av med, mängden muskelmassa samt vilken typ av idrott man utövar.

Kroppen är suverän på att både lagra fett och att använda fett – det sistnämnda brukar kallas för fettförbränning (fettoxidation). Processen innebär att kroppen ”omvandlar” fettsyror till tillgänglig energi (ATP). Kroppens förmåga att lagra fett är i princip obegränsad till skillnad från snabb förlust av kroppsfett. Det tolkas som farligt och med hjälp av olika åtgärder ökar vikten snabbt. För att vara på den säkra sidan och ha lite i reserv ökar vikten oftast med några fler kilo än innan minskningen. All snabb viktminskning uppfattar kroppen som svält och ingriper för att säkra överlevnad. Eftersom en del av vikt förlusten består av muskler minskar kroppens behov av energi samtidigt som kroppen drar ned på energiförbrukningen eftersom det finns för lite föda. Resultatet är att energibehovet minskar medan hungersignalerna ökar. Man äter mer och gör av med