



Trene etter faste øker fettforbrenningen med 20-45 %. Spesielt under...

— fra perplexity.ai :

Ja, hvis kaloriinntaket ditt er det samme, vil du forbrenne mer fett hvis du trener når glykogenlagrene dine er lave eller tomme, sammenlignet med når de er fulle.

- Flere studier bekrefter at trening med lave glykogenlagre øker fettforbrenningen både under og etter trening, selv når det totale kaloriinntaket er likt. Dette er observert enten glykogenet er redusert gjennom faste, diett eller tidligere trening.

- For eksempel viste én studie at fettforbrenningen over 24 timer var betydelig høyere når trening ble utført om morgenen før frokost (når glykogenlagrene er lavere), sammenlignet med senere på dagen, selv når energiinntaket var kontrollert (Iwayama et al., 2015).

- En annen studie viste at trening med lave glykogenlagre førte til høyere fettforbrenning og lavere karbohydratforbrenning under moderat intensitet, uten at kroppens evne til å bruke karbohydrater fra mat under trening ble svekket (Achten & Jeukendrup, 2003).

- Økningen i fettforbrenning skyldes at kroppen må kompensere for redusert tilgjengelighet av karbohydrater, og derfor skifter den til å bruke mer fett som energikilde.

****Oppsummert:****

Med likt kaloriinntak vil trening når glykogenlagrene er lave føre til at kroppen forbrenner mer fett under og etter trening, fordi den kompenserer ved å øke fettoksidasjonen.

Referanser

1. ****Iwayama, K., Kurata, M., et al. (2015). ** *Exercise increases 24-h fat oxidation only when it is performed before breakfast.* EBioMedicine, 2(12), 2003-2009. [Link](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684127/)**
2. ****Achten, J., & Jeukendrup, A. E. (2003). ** *The effect of pre-exercise carbohydrate feedings on the intensity that elicits maximal fat oxidation.* Journal of Sports Sciences, 21(12), 1017-1024. [Link](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14626378/)**

—

Hvor mye mer effektiv fettforbrenningen blir når du trener med lave eller tomme glykogenlagre, varierer noe mellom studier og treningsintensitet, men flere norske og internasjonale kilder bekrefter en tydelig økning:

- En studie med veltrente syklister viste at fettforbrenningen økte fra 26 ± 2 til 34 ± 2 $\mu\text{mol/kg/min}$ etter trening med lave glykogenlagre – altså omtrent en ****30 %** økning i fettforbrenning** sammenlignet med trening med fulle glykogenlagre[1].

- Andre studier peker på at fettoksidasjonen (fettforbrenningen) kan øke med omtrent ****20–45 %**** når man trener med lave glykogenlagre, avhengig av treningsstatus, varighet og intensitet[6][7].

- Trening på tom mage, for eksempel om morgenen når glykogenlagrene er lavest, er også vist å øke total fettforbrenning gjennom døgnet[7].

****Oppsummert:****

Fettforbrenningen under og etter trening kan øke med rundt 20–45 % hvis du trener med lave eller tomme glykogenlagre, sammenlignet med trening med fulle lagre. Effekten er størst ved lav til moderat intensitet, og den totale fettforbrenningen gjennom døgnet kan også øke[1][6][7].

Citations:

[1] <https://www.trening.no/utholdenhet/trening-med-lave-karbohydratlagre-oker-fettforbrenningen/>

[2]

<https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettspsernaering/faktaark/fakta-om-karbohydrat-og-glykogenlagring-for-konkurranser/>

[3] <https://www.kk.no/helse/den-beste-treningen-for-okt-forbrenning/67802921>

[4]

<https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettspsernaering/faktaark/fakta-om-mat-og-drikke-etter-trening/>

[5] <https://sykkelblogg.no/2018/02/28/fettforbrenning-slik-oppnar-du-okt-du-forbrenning/>

[6] <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/138938/IDR-506%202011%20v%C3%A5r%20Masteroppgave%20Karianne%20V.%20Brovold.pdf?sequence=1>

[7] <https://vof.no/bor-idrettsutovere-mulig-glykogen>

[8] <https://www.pgtreningslab.no/blog/2020/03/rapportering-pluss-en-leksjon-om-fettforbrenningens-betydning/>

— in english:

Yes, if your caloric intake is the same, you will burn more fat if you exercise when your glycogen stores are low or depleted, compared to when they are full.

- Multiple studies confirm that exercising with low muscle glycogen increases fat oxidation during and after exercise, even when total calorie intake is matched[1][2][5][6]. This is observed whether glycogen is lowered by fasting, diet, or prior exercise.
- For example, one study found that 24-hour fat oxidation was significantly higher when exercise was performed in the morning before breakfast (when glycogen is lower) compared to later in the day, even when energy intake was controlled[5].
- Another study showed that initiating exercise with low muscle glycogen led to higher fat oxidation and lower carbohydrate oxidation during steady-state exercise, without impairing the body's ability to use carbohydrates from food during exercise[1].
- The increase in fat oxidation is due to the body's need to compensate for reduced carbohydrate availability, so it shifts toward using more fat for energy[1][6].

****In summary:****

With equal calorie intake, exercising when glycogen stores are low results in greater fat burned during and after exercise, as the body compensates by increasing fat oxidation[1][2][5][6].

Citations:

[1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31095946/>

[2] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36904109/>

[3] <https://www.nature.com/articles/s42255-020-0251-4>

[4] <https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1113/JP283743>

[5] [https://www.thelancet.com/article/S2352-3964\(15\)30188-2/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S2352-3964(15)30188-2/fulltext)

[6] <https://www.scielo.br/j/bjmr/a/6JqZfyFQVgZ6NSKFywjfMNv/?lang=en>

[7] <https://www.gssiweb.org/en-ca/article/sse-59-fat-metabolism-during->

exercise-new-concepts

[8]

<https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.nu.16.070196.001005>

Answer from Perplexity: pplx.ai/share

[Tags](#) [Archive](#) [RSS feed](#) [QR Code](#)

Made with [Montaigne](#) and by [anton](#) 