

# Får du mælkesyre?



Når du udsætter dine muskler for hårdt arbejde, sker der et kaliumtab fra muskelcellerne.

Det er fordi Na/K pumpen, der er den funktion som regulerer natrium og kaliumindholdet i cellerne, ikke kan følge med. Det er derfor ikke muligt at få nok calcium til muskelcellen.

Trænede har flere Na/K pumper end ikke trænede.

Får du voldsom megen mælkesyre ved træning, kan det være fordi du træner lidt for hårdt i forhold til din form, eller det kan være du er i underskud af calcium.

Du kan tage et tilskud af Calciumcitrat dagligt. Det kan også være din kost er forkert og at du får for megen syre igennem maden. Det vil få affaldsstofferne til at hobe sig op i bindevæv og muskler.

Du skal derfor omlægge din kost så du får mere basisk mad.