

Zaprojektuj własną strategię odżywiania podczas treningu i zawodów!

Niektórzy sportowcy rezygnują z przestrzegania specjalnej diety, ponieważ nie zauważają bezpośrednich i szybkich korzyści z niej płynących. Jednak zbilansowana i „skrojona na miarę” dieta jest kluczowym warunkiem poprawy wyników sportowych, dlatego będziemy do niej sukcesywnie namawiać. Na razie skoncentrujemy się jednak na elemencie diety, który daje widoczne rezultaty w stosunkowo krótkim czasie.



Aspektem tym jest dobór odpowiedniej strategii żywieniowej podczas treningów i zawodów, indywidualnie dostosowanej do naszych potrzeb i preferencji, którą możemy modyfikować w zależności od postrzegania jej wpływu na nasze samopoczucie i zdolności wysiłkowe. Eksperymentując i projektując własną strategię, powinniśmy uwzględnić kilka elementów:

Wybierz źródło energii.

Istnieją trzy podstawowe substraty energetyczne - tłuszcze, węglowodany i białka. Białka, składniki bardzo istotne w diecie sportowców, nie są jednak podstawowym źródłem energii. Ich trawienie wymaga dużo czasu i pochłania najwięcej energii w porównaniu z innymi składnikami odżywczymi. Zdecydowanie korzystniejszym jest zachowanie jej na pracę mięśni, a nie układu pokarmowego. Ponadto organizm wykorzystuje białka jako źródło energii w sytuacji nadmiernego ich spożycia oraz po wyczerpaniu się rezerw węglowodanowych i lipidowych.

Tłuszcze wydają się szczególnie kuszące, gdyż dostarczają najwięcej energii. W wyniku utlenienia 1 grama tłuszczu organizm uzyskuje 9 kilokalorii energii, podczas gdy węglowodany i białka dostarczają odpowiednio 4 kcal.

4 kcal • 1g białka

4 kcal • 1g węglowodanów

9 kcal • 1g tłuszczu

Tłuszcze nie są jednak dobrym źródłem energii podczas wysiłku fizycznego, ponieważ długo zalegają w żołądku i powoli ulegają trawieniu w przewodzie pokarmowym. W porównaniu z węglowodanami są gorszym substratem energetycznym, również ze względu na „koszty” ich utylizacji.

Utlenianie tłuszczów wymaga nakładu większej ilości tlenu, a ponadto nie ma możliwości ich „spalania” w procesach beztlenowych. Wpływa to na ograniczenie wydolności u sportowców dyscyplin wytrzymałościowych, a także tych, którzy zmuszeni są do pracy powyżej progu tlenowego.

Naukowcy próbowali wykorzystać tłuszcze jako odżywkę okołotreningową, stosując preparaty oleju MCT (średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych). MCT powinny szybko przedostawać się do krwioobiegu i stanowić łatwe źródło energii dla pracujących mięśni. Podstawy teoretyczne zweryfikowała jednak praktyka. Kolejne badania nad MCT nie tylko nie wykazały poprawy osiągnięć sportowych po jego zastosowaniu, lecz także ujawniły wpływ na problemy gastryczne u wielu zawodników. Każdy człowiek, również sportowiec, w tkance tłuszczowej ma zgromadzone zapasy energii, wystarczające na długie godziny wysiłku fizycznego.



Natomiast stosunkowo łatwo o wyczerpanie innego materiału zapasowego, jakim jest glikogen - polimer glukozy. Tym sposobem przechodzimy do kolejnego potencjalnego źródła energii, węglowodanów.

WĘGLOWODANY=ENERGIA!!!

Dostarczają wprawdzie mniej energii niż tłuszcze, jednak szybko ulegają trawieniu i stanowią łatwo dostępne źródło energii dla pracujących mięśni, układu nerwowego i innych tkanek. Istnieje możliwość łączenia różnych rodzajów węglowodanów, pochodzących z produktów o zróżnicowanym indeksie glikemicznym. Dzięki temu możemy uzyskać zarówno szybkie, jak i długotrwałe źródło energii. Węglowodany są ponadto tanim i łatwo dostępnym jej źródłem. Możemy skorzystać również z gotowych odżywek węglowodanowych lub samodzielnie skomponować przekąskę na trening.

Ile węglowodanów potrzebujesz spożyć?

Jest to kwestia indywidualna. Zależy od uprawianej dyscypliny, okresu przygotowawczego oraz rodzaju treningu. Warunkują ją także cechy indywidualne zawodnika, w tym płeć, wiek, wzrost, masa i skład ciała. Dawkę węglowodanów należy ustalić ostrożnie, eksperymentując z różnymi ilościami, zaczynając od 30-60 g na godzinę wysiłku.

Zaleca się prowadzenie notatek, aby analizować zmiany formy i dobrać optymalną dawkę składnika.

Rodzaje węglowodanów, czyli różnorodność jest zalecana. Glukoza i fruktoza korzystają z różnych transporterów podczas wchłaniania w jelitach, stąd umiejętne ich połączenie powoduje przyspieszenie wchłaniania do krwiobiegu i mięśni. Optymalny stosunek glukozy do fruktozy wynosi 2:1, i w takim występują w wielu dostępnych odżywkach oraz napojach. Również samodzielnie można przygotować taką mieszaninę tych dwóch cukrów prostych.



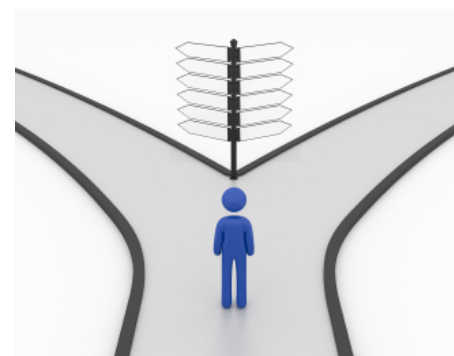
Kolejnym istotnym aspektem jest pojęcie indeksu glikemicznego. Poprzez łączenie ze sobą produktów o wysokim, średnim i niskim indeksie glikemicznym możesz uzyskać przekąskę, która szybko podniesie poziom glukozy we krwi i utrzyma go przez dłuższy okres czasu. Przykładami takich połączeń są: kanapka (chleb, umiarkowany IG) z dżemem (wysoki IG) lub suszone owoce (daktyle, wysoki IG) ze świeżymi owocami (banany, umiarkowany IG). Również spośród odżywek można wybrać takie, które zawierają kilka rodzajów węglowodanów o różnym indeksie glikemicznym.

Odżywki czy naturalne produkty żywnościowe?

Na rynku jest wiele różnych gotowych przekąsek, w postaci żeli, batonów i ciastek do wygodnego spożycia w czasie wysiłku fizycznego. Są dostępne w wielu wersjach smakowych, o różnej konsystencji, co sprzyja urozmaiceniu ich stosowania. Czy jednak są konieczne? Niezupełnie.

W badaniach, które opisaliśmy wcześniej stwierdzono, że dobrze sprawdzają się także zwykłe rodzynki. Zatem suszone owoce są równie skuteczne jak komercyjne „słodczyce sportowe” i każdy może wybrać to rozwiązanie, które wydaje się lepsze.

(<http://portamedica.pl/cds/artykuly.php?artykul=52>)



Konsystencja płynna czy stała?



Kolejny dylemat: wybrać pożywienie stałe, czy płynną odżywkę? Każde rozwiązanie ma swoje wady i zalety. Płynne odżywki oraz napoje (w tym izotoniczne) dostarczają nie tylko wodę, ale również i elektrolity, mają jednak dużą objętość. Produkty w formie stałej mogą być z kolei bardziej apetyczne dla niektórych osób. W stałej postaci lepiej nadają się na długie zwody (np. maraton) oraz dla zawodników startujących w kilku konkurencjach oddalonych w czasie, ponieważ bardziej przypominają tradycyjne posiłki. Ich wadą

jest to, że nie rozwiązują problemu uzupełniania strat wody, stąd o płyny musimy zadbać oddzielnie.

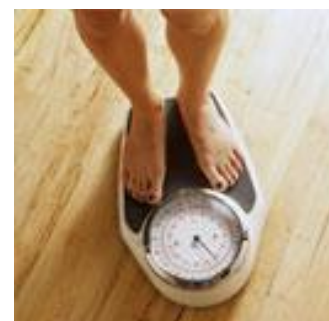
Płyny, czyli odpowiednie nawadnianie.

Ilość wody, jaką powinieneś spożyć podczas wysiłku fizycznego, zależy od różnych czynników, w tym intensywności treningu i warunków mikroklimatycznych. Nie bez znaczenia są także Twoje indywidualne parametry, w tym masa ciała, stopień wytrenowania i czynniki genetyczne, które determinują nasilenie pocenia się.

Celem nawadniania w warunkach wysiłku fizycznego jest zapobieganie odwodnieniu, w szczególności minimalizowanie jego skutków. Błędem jest doprowadzenie do utraty wody w ilości ponad 2% masy ciała. Także sytuacja odwrotna, czyli spożycie nadmiernej ilości wody, powodujące przyrost masy ciała, również wywołuje złe samopoczucie i utratę formy sportowej.

Jak to sprawdzić?

Istnieją dwa sposoby szybkiego określenia stanu nawodnienia w warunkach okołotreningowych. Pierwszym z nich jest kolor moczu. Jeśli jest znacznie ciemniejszy niż zwykle, oznacza to odwodnienie. Drugi sposób polega na zważeniu się tuż przed wysiłkiem i chwilę po jego zakończeniu. Należy pamiętać, aby pomiaru dokonać bez butów oraz ubrań, które mogły wchłonąć wodę. Masa ciała, przed i po treningu, nie powinna różnić się więcej niż o 2%. Kiedy pocisz się szczególnie obficie, zadbaj, aby napoje zawierały sól w ilości 10-20 mmoli/L.



Spróbuj notować ilości spożytych płynów i zmiany masy ciała podczas treningu, dzięki czemu będziesz w stanie precyzyjnie określić zapotrzebowanie na płyny, bez ryzyka utraty równowagi wodno-elektrolitowej.

Dodatki, czy są potrzebne?

Nie tylko energia, woda i elektrolity wpływają korzystnie na formę sportową. Komercyjnie dostępne odżywki zawierają w swoim składzie środki reklamowane jako ergogeniczne, w tym wyciągi z ziół, aminokwasy, witaminy, L-karnitynę czy koenzym Q10. Badania w zakresie ich wpływu na zdolności wysiłkowe nie są jednak jednoznaczne.

Co warto wypróbować?

Kofeinę, która jest naturalnym i skutecznym stymulatorem wydolności fizycznej. Na początek wystarczą niewielkie dawki, rzędu 2 mg/kg masy ciała, co odpowiada około 150 ml kawy. Zwróć uwagę, czy nie przyjmujesz kilku preparatów z kofeiną (w tym kawy) jednocześnie, aby nie przekroczyć zalecanych ilości. Obserwuj również swoje reakcje na różne dawki kofeiny.



Czego unikać przed i w czasie treningu?

Żywność bogata w tłuszcze, białka i błonnik, jest trudno i długo trawiona, dlatego warto zrezygnować z produktów bogatych w te składniki. Złym wyborem są mączne i ziemniaczane przekąski z dodatkiem tłuszczu (chipsy, frytki, paluszki, krakersy), duże ilości mięsa, wędlin i nabiału. Produkty pełnoziarniste i warzywa powinny występować w racjonalnej diecie, jednak lepiej zarezerwować dla nich miejsce w innym momencie dnia. Podobnie orzechy, oleje i tłuszcze do smarowania pieczywa. Pułapką mogą okazać się niektóre słodczyce, w tym czekolada i batony czekoladowe, które choć bogate w węglowodany, mają zbyt dużo tłuszczu, aby stanowić dobrą przekąskę podczas wysiłku fizycznego.





Kiedy już przeanalizujesz, na jakie produkty i potrawy oraz ilość i rodzaj węglowodanów, reagujesz najlepiej, a także ile wody potrzebujesz, jesteś w stanie starannie zaplanować treningi i zawody, nie martwiąc się, że problemy gastryczne lub spadek stężenia glukozy we krwi, albo odwodnienie popsują Ci szansę na satysfakcjonujące osiągnięcia. Możesz i powinieneś eksperymentować, jednak pamiętaj, że nowa strategia nawadniania czy wprowadzona odżywka, są jak nowy sprzęt i ryzykowne jest ich użycie po raz pierwszy na ważnych zawodach.

