

Sport Nutrition

Όλοι μας γνωρίζουμε πως το **τι** τρώμε και **πότε** το τρώμε επηρεάζει την αθλητική μας απόδοση. Μια σωστά επιλεγμένη διατροφή μας βοηθά να είμαστε υγιείς, να αισθανόμαστε δυνατότεροι, να προπονούμαστε σκληρά, να αγωνιζόμαστε καλύτερα και να επιτυγχάνουμε υψηλές επιδόσεις. Οι ακόλουθες διατροφικές συμβουλές ελπίζω να σας βοηθήσουν να τρέφεστε όχι για να ζείτε, αλλά για να νικάτε.

Καύσιμη Ύλη: Οι υδατάνθρακες αποτελούν τη βενζίνη του ανθρώπινου σώματος. Είναι η μορφή ενέργειας που οι μύες προτιμούν, είτε αυτοί είναι απλοί υδατάνθρακες, είτε οι σύνθετοι. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες δεν προσφέρουν μόνο ενέργεια, αλλά και άλλα χρήσιμα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Όταν αδειάσουν τα αποθέματα ενέργειας στους μύες, όπως συμβαίνει κατά τη διάρκεια σκληρών προπονήσεων και διατροφής χαμηλή σε υδατάνθρακες εμφανίζονται συμπτώματα έντονης κόπωσης ακόμα και εξάντλησης. Η κατανάλωση τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες σε βοηθούν να προπονεύσαι σκληρά και να αγωνίζεσαι καλύτερα.

Το Γεύμα Πριν την Προπόνηση και τον Αγώνα

Την ημέρα πριν από τη διεξαγωγή του αγώνα θα πρέπει να καταναλώνονται γεύματα τα οποία είναι πλούσια σε υδατάνθρακες. Με αυτό τον τρόπο θα αυξηθούν τα αποθέματα του ηπατικού και μυϊκού γλυκογόνου. Καλές πηγές υδατανθράκων αποτελούν: το ψωμί, οι πατάτες, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα δημητριακά, τα φρούτα, κα.

Αν και αρκετοί αθλητές λανθασμένα ασκούνται με άδειο το στομάχι (ιδιαίτερα στην πρωινή προπόνηση), επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει πως η κατανάλωση γεύματος πριν από την άσκηση έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.

Το γεύμα ή το σνακ που καταναλώνεται πριν τον αγώνα ή πριν από μία έντονη προπόνηση θα πρέπει να προετοιμάζει τους αθλητές έτσι ώστε οι αθλητές ούτε να πεινάνε, ούτε να έχουν άπεπτη τροφή στο στομάχι τους. Σύμφωνα με τα παραπάνω, θα πρέπει να ακολουθούνται οι παρακάτω γενικές οδηγίες για γεύματα και σνακ:

-

να είναι επαρκή σε υγρά ώστε να διατηρείται ικανοποιητική η κατάσταση υδάτωσης,

-

να είναι χαμηλά σε λίπος και φυτικές ίνες ώστε να διευκολύνεται η γαστρική εκκένωση και να ελαχιστοποιούνται οι γαστρεντερικές διαταραχές,

-

να είναι πλούσια σε υδατάνθρακες ώστε να διατηρείται σταθερή η γλυκόζη στο αίμα και να μεγιστοποιούνται τα αποθέματα γλυκογόνου,

-

να είναι μέτριας περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη και

-

να απαρτίζονται από τρόφιμα οικεία στον αθλητή.

3-4 ώρες πριν την προπόνηση ή τον αγώνα:

Κατανάλωση 200-300 γραμμαρίων υδατανθράκων [ενδεικτικό γεύμα στο οποίο θα περιέχονται μεταξύ άλλων, 2-2,5 φλιτζάνια ρύζι, 3-4 φέτες ψωμί, 1 μεγάλη (2 φλιτζάνια ωμών ή 1 φλιτζάνι βρασμένων λαχανικών) σαλάτα, 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 1 φρούτο]

1 ώρα πριν την προπόνηση ή τον αγώνα:

1 ποτήρι φυσικό χυμό και 1-2 φρούτα

Σε περίπτωση που ο αγώνας διεξάγεται νωρίς το πρωί (π.χ. 8-9πμ) και πάλι θα πρέπει να καταναλώνεται κάποιο ελαφρύ πρωινό περίπου 1 ώρα νωρίτερα. Ένα ενδεικτικό παράδειγμα γεύματος πριν τον πρωινό αγώνα είναι ψωμί, μέλι, φρούτα, χυμός.

Οι αθλητές θα πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση υδάτωσης πριν την έναρξη της άσκησης. Εκτός από το να πίνουν μεγάλες ποσότητες υγρών κατά τη διάρκεια του 24ώρου πριν από την έναρξη ενός αθλητικού γεγονότος, συστήνεται να καταναλώνουν 400 με 600 ml

(1 ½ με 2 ποτήρια) υγρών 1 ώρα πριν από την άσκηση. Μία τέτοια πρακτική αναμένεται να βελτιστοποιήσει την κατάσταση υδάτωσης, ενώ ταυτόχρονα υπάρχουν τα χρονικά περιθώρια η οποιαδήποτε πλεονάζουσα ποσότητα υγρών να αποβληθεί με τη μορφή ούρων πριν από την έναρξη της άσκησης.

Η περιεκτικότητά των τροφίμων που ανήκουν στις διάφορες ομάδες τροφίμων σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα:

Ομάδες Τροφίμων

Υδατάνθρακες

(γραμμάρια)

Πρωτεΐνη

(γραμμάρια)

Γαλακτοκομικά

240

ml

γάλα, 1 κεσεδάκι γιαού

12

8

Φρούτα

1 φρούτο ή ½ φλιτζάνι χυμό

15

0

Λαχανικά

1 φλιτζάνι ωμών ή ½ φλιτζάνι βρασμένων λαχανικών

5

0

Αμυλούχα

1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι ζυμαρικά, 1/3 φλιτζάνι ρύζι, κα

15

2

Κρέας

0

21

Λίπος

0

0

Κατανάλωση Υγρών κατά τη διάρκεια της Προπόνησης

Είναι απαραίτητο να καταναλώνεται νερό κατά τη διάρκεια της άσκησης για την αναπλήρωση των υγρών που χάνονται. Αφυδάτωση ακόμη και μικρού βαθμού είναι δυνατό να επηρεάσει δυσμενώς την αθλητική απόδοση. Κατά τη διάρκεια έντονης προπόνησης συστήνονται υγρά που περιέχουν υδατάνθρακες σε συγκεντρώσεις 4% έως 8%. Τέτοια υγρά είναι τα περισσότερα αθλητικά ποτά (sport drinks) του εμπορίου. Καλό είναι να αποφεύγονται αθλητικά ποτά τα οποία έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες ή περιέχουν και ανθρακικό.

Το Γεύμα μετά την Προπόνηση

Είναι απαραίτητο να καταναλώνεται τρόφιμο ή γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες μέσα στα πρώτα 30 λεπτά μετά το τέλος της προπόνησης ή ενός αγώνα για την αποκατάσταση του γλυκογόνου το οποίο εξαντλήθηκε. Καλές και εύκολες επιλογές αποτελούν τα φρούτα και οι χυμοί. Από έρευνες έχει βρεθεί πως η κατανάλωση πρωτεΐνης μαζί με τους

υδατάνθρακες σε αναλογία 1:3 (1 γρ. πρωτεΐνης: 3 γρ. υδατάνθρακα) βοηθάει στην καλύτερη αποκατάσταση ενέργειας καθώς και στην επιδιόρθωση των βλαβών που έχουν προκληθεί στους μύες. Καλές επιλογές τέτοιων τροφίμων αποτελούν το ρυζόγαλο, το άπαχο σοκολατούχο γάλα, το άπαχο γιαούρτι με φρούτα, κα. Αν υπάρχει η δυνατότητα άμεσης κατανάλωσης γεύματος αμέσως μετά την προπόνηση, το γεύμα αυτό θα περιλαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπος) με ιδιαίτερη έμφαση στους υδατάνθρακες. Ενδεικτικό παράδειγμα τέτοιου γεύματος είναι πατάτες ψητές, κρέας ψητό, σαλάτα, ψωμί και χυμό. Επίσης, είναι απαραίτητο να καταναλώνονται αρκετές ποσότητες υγρών μετά το τέλος της άσκησης για την αναπλήρωση των υγρών που έχουν χαθεί. Θυμηθείτε μόνο οι υδατάνθρακες ξαναγεμίζουν γρήγορα τους μύς με ενέργεια και προετοιμάζουν τον αθλητή για την επόμενη προπόνηση. Γι' αυτό απόφυγε μετά την προπόνηση τα έτοιμα φαγητά όπως σουβλάκια, τυρόπιτες, χαμπεργκερς και τηγανητές πατάτες που είναι υψηλά σε λίπος και μέτρια σε υδατάνθρακες.

Σταύρος Α. Κάβουρας, PhD

Λέκτορας Εργοφυσιολογίας - Διατροφής Αθλουμένων

Μελίνα Καριπίδου

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Μεταπτυχιακή Συνεργάτης

Εργαστήριο Διατροφής & Κλινικής Διαιτολογίας

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

skav@hua.gr