ZASADY ODŻYWIANIA SPORTOWCÓW – PRZEPIS NA SUKCES

Do osiągnięcia sukcesu w sporcie pomocna jest dieta wysokowęglowodanowa. Spożywanie węglowodanów w czasie intensywnego wysiłku zwiększa wytrzymałość, czyli zdolność do kontynuowania wysiłku.

Posiłek zawierający węglowodany należy spożyć ok.2 godzin przed intensywnym wysiłkiem, takim jak np. bieg, aby mógł on opuścić żołądek i dotrzeć do jelita cienkiego Tam węglowodany zawarte w większości produktów żywnościowych przed upływem dwóch godzin i rozpoczęciem zawodów zostaną przerobione na energię.

Organizmowi potrzebne są produkty trawione wolno takie jak np.: makarony, jęczmień, pełne ziarna zbóż, owsianka, niektóre odmiany ryżu i pieczywo pełnoziarniste, a także produkty zawierające soczewicę, ciecierzycę, kuskus, owies, nasiona roślin strączkowych.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG – lista produktów uszeregowanych ze względu na poziom glukozy we krwi po ich spożyciu) powinno stosować się na 1-2 godziny przed zawodami, aby poprawić wytrzymałość sportowców.

Po ciężkim, wyczerpującym wysiłku organizm musi odtworzyć zapasy węglowodanów w mięśniach. Dlatego zaraz po treningu spożywa się posiłek węglowodanowy.

Jeśli chcemy utrzymać intensywność treningu z dnia na dzień, to korzystne będzie wybieranie produktów o wysokim I G. Dotyczy to bardzo intensywnych wysiłków, których czas trwania jest dłuższy niż 90 minut.

Produkty o niskim I G należy spożywać przed wysiłkiem - na około 2 godziny przed ważnymi zawodami. Powolne trawienie zapewnia stałe uwalnianie glukozy do krwi w czasie zawodów. W ten sposób produkty o niskim I G wydłużają możliwość kontynuowania wysiłku, poprawiają wytrzymałość, opóźniają pojawienie się zmęczenia. Ryż o wysokiej zawartości amylozy i makarony to dobre przykłady produktów o niskim I G.

Przed zawodami zalecane są następujące produkty o niskim I G: pieczona fasola z grzanką, płatki owsiane lub makaron z pomidorowym puree.

W czasie zawodów i po, bardzo przydatne są napoje dla sportowców, gdyż podwyższają one cukier we krwi i odbudowują zapasy glikogenu w mięśniach.

Zamieszczone poniżej tabele przedstawiają wielkość proporcji produktów o niskim I G zawierających 50 lub 75g węglowodanów.

Wielkość porcji produktów o niskim indeksie glikemicznym, którą należy spożyć 1-2 godziny przed zawodami

Produkt	Indeks glikemiczny	Porcja zawierająca 50g węglowodanów	Porcja zawierająca 75g węglowodanów
Chleb gruboziarnisty lub pumpernikiel	46	100g (3 kromki)	150g (4-5 kromek)
Jabłka	38	400g (3 średnie)	600g (4 średnie)
Jogurt	33	400g	600g
Napoje dla sportowców	ok.40	1 szklanka	1 ¾ szklanki
Owsianka	42	600g	900g
Pieczona fasola	48	450g (puszka)	670g (1 ½ puszki)
Pomarańcze	44	600g (5 małych)	900g (7 małych)
Sałatka owocowa	ok.50	500g	750g
Spaghetti, ugotowane	37	200g	300g
Suszone morele	31	105g	160g

Kobiety o masie ciała ok.50 kg powinny zjeść 50g węglowodanów.
Mężczyźni o masie ciała ok. 75 kg powinni zjeść 75g węglowodanów.

Tabela produktów o średnim indeksie glikemicznym

Produkt	Indeks glikemiczny	Porcja zawierająca 50g węglowodanów	Porcja zawierająca 75g węglowodanów
Dżem	59	3 łyżki	6 łyżek
Miód	58	2 ½ łyżki	4 łyżki
Muesli	56	75g i 200ml mleka	110g i 250ml mleka
Płatki otrębowe z rodzynkami	52	45g i 200ml mleka	75g i 250ml mleka
Ryż (np. basmati)	54-64	180g	270g
Sok pomarańczowy	46	600ml (ok.2 ½ szklanki)	900ml (ok.3 ½ szklanki)

Odżywianie w dniu zawodów:

Śniadanie o niskim indeksie glikemicznym:

1. Talerz owsianki z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu.
2. Makaron z sosem pomidorowym.
3. koktajl mleczny z owocami.

Posiłek na dwie godziny przed startem:

1. Suszone morele.
2. Sałatka owocowa.
3. Koktajl z owoców o niskim indeksie glikemicznym z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu.

W czasie zawodów- węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym (należy spożywać 30g węglowodanów i 0,5l wody na godzinę):

1. Co najmniej 500ml napoju dla sportowców.
2. Lub 12 cukierków żelowych i 500ml wody.
3. Lub kanapka z miodem i co najmniej 500ml wody.

Posiłek o wysokim indeksie glikemicznym po zawodach (30-60 min. Po ich zakończeniu):

1. 1 litr napoju dla sportowców.
2. Lub 70g ryżu.
3. Lub 2 kromki chleba z miodem.
4. Lub 1 talerz płatków ryżowych albo kukurydzianych.

Posiłek główny (obiad lub kolacja) o wysokim lub niskim indeksie glikemicznym:

1. 270g ryżu z mięsem lub tuńczykiem.
2. Warzywa.
3. 2 kromki chleba.
4. 350g sałatki owocowej i pojemnik jogurtu.

W czasie zawodów produkty w formie płynnej są zwykle lepiej tolerowane niż produkty w formie stałej, ponieważ szybciej opuszczają żołądek. Idealne w czasie zawodów są napoje dla sportowców, ponieważ uzupełniają nie tylko wodę, ale i elektrolity. Gdy czujesz się głodny możesz zjeść kilka żelek lub kanapkę z miodem.

Po wysiłku natomiast najlepsze są produkty takie jak: napoje dla sportowców, ryż o niskiej zawartości amylozy, pieczywo, płatki śniadaniowe, takie jak kukurydziane lub ryżowe, mogą to być ugotowane ziemniaki bez tłuszczu.

Jakie produkty należy jeść w przerwie między startami

Produkt	Indeks glikemiczny	Porcja zawierająca 50g węglowodanów	Porcja zawierająca 75g węglowodanów
Arbuz	72	1 kg	1,5 kg
Babeczki, słodkie, opiekane	70	120 g (2 babeczki)	180 g (3 babeczki)
Biszkopty	79	65 g (7 sztuk)	100 g (11 sztuk)
Chrupkie pieczywo	81	65 g (13 płatków)	100 g (19 płatków)
Cukierki żelki	80	25 sztuk	38 sztuk
Herbatniki	78	70 g (16 sztuk)	110 g (24 sztuki)
Pieczywo, białe lub ciemne	70	100 g (3 kromki)	150 g (4-5 kromek)
Płatki kukurydziane	84	45 g i ¾ szklanki mleka	65 g i 1 1/3 szklanki mleka
Płatki ryżowe	89	45 g i ¾ szklanki mleka	65 g i 1 1/3 szklanki mleka
Ryż gotowany (nie basmati)	83	180 g	270 g
Słodkie rogaliki śniadaniowe	70	150 g (2 duże)	200 g (3 duże)
Wafle ryżowe	82	60 g (5 sztuk)	90 g (8 sztuk)
Ziemniaki pieczone bez tłuszczu	85	330 g (3 średnie)	580 g (5 małych)

Kobiety o masie ciała ok. 50 kg powinny zjeść 50 g węglowodanów.
Mężczyźni o masie ciała ok. 75 g powinni zjeść 75 g węglowodanów.

Codzienne stosowanie diety wysokowęglowodanowej również ma swój udział w sukcesach. Ważna jest ilość spożywanych węglowodanów. Stosowanie diety bogatej w węglowodany umożliwia długotrwały wysiłek fizyczny. Gdy trenuje się przez wiele dni w tygodniu, trzeba stosować wysokowęglowodanową dietę codziennie. Stale trenujący sportowiec wyczynowy musi spożywać od 500 do 800 g węglowodanów dziennie (ok. 60 % całkowitej ilości spożywanej energii). Można w dużych ilościach jeść białe pieczywo (w 5 kromkach bułki znajduje się 75 g węglowodanów). Dietę można uzupełnić mlekiem smakowym, wyrobami cukierniczymi lub miodem.

Badania naukowe udowodniły, że spożywanie przez sportowców odpowiednich produktów żywnościowych zgodnie z podanymi w niniejszym opracowaniu zasadami może zwiększyć ich szanse na osiągnięcie wysokich wyników w sportach wyczynowych.

Stosowanie tych zasad w połączeniu z ostrożną suplementacją farmakologiczną w ramach racjonalnego programu treningowego powinno pomóc poszczególnym zawodnikom w uzyskaniu ich najlepszych osobistych osiągnięć.

Przykładowe dania wysokowęglowodanowe:

Śniadanie:

- koktajl mleczno- bananowy,
- płatki owsiane z bananami i rodzynkami,
- placuszki owocowo- owsiane,
- placuszki maślankowe,
- grzanki z szynką i fasolą,
- grzanki z warzywami.

Zupy:

- zupa grochowa,
- zupa pomidorowa,
- zupa z soczewicy,
- zupa „Minestrone”.

Sałatki:

- sałatka makaronowa z fasolą,
- sałatka z czerwonej fasoli,
- sałatka makaronowa z soczewicą.

Dania obiadowe:

- makaron z sosem pomidorowo- fasolowym lub pieczarkowym,
- lasagne z warzywami,
- pilaw z kurczakiem,
- risotto z fasolą,

- cielęcina z warzywami i makaronem,
- kotlet z wołowiny i soczewicy,
- spaghetti po bolońsku,
- ryba z fasolą i pomidorami,
- klops mięsno warzywny,
- ryż zapiekany z serem i warzywami,
- makaron zapiekany z warzywami,
- smażony ryż basmati,
- kasza jęczmienna po włosku,
- placki ze słodkich ziemniaków z kukurydzą.

Desery:

- makaron z jabłkami,
- ryż z gruszkami,
- placek morelowy,
- sernik z owocami.

Opracowali:
Mgr Katarzyna Sznejder
Mgr Andrzej Mierzejewski