

Osnove športne prehrane

Eden izmed najosnovnejših naravnih zakonov pravi: » Če hočemo živeti moramo jesti!« Vendar to za športnike in resnejše rekreativce ni tako enostavno. Zelo resno morate namreč upoštevati dejstvo, da imate kot nadpovprečno aktiven človek drugačne potrebe kakor neaktivni ljudje.

Paziti morate namreč, da zaužijete vse hranilne snovi, ki jih vaše telo potrebuje za zdravo življenje in uspešno športno udejstvovanje. To so voda, ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini in minerali.

Zato morate vedeti kaj, koliko, kako in kdaj jesti. Na to seveda vplivajo urniki, intenzivnost in obsežnost športnih udejstvanj.

Le ob pravilnem upoštevanju teh dejavnikov boste imeli dovolj energije za kvalitetno vadbo, učinkovito obnovo in uspešno kontrolo telesne teže.

Ob tem pa nikakor ne smete zanemariti okusa hrane, ki jo zaužijete. Saj še tako kvalitetna hrana, ki je pripravljena neokusno prej ali slej ostane na krožniku.

6 OSNOVNIH NASVETOV ZA PRAVILNO ŠPORTNO

PREHRANO

Zelo pomembno je vedeti, da imajo makro in mikro elementi v hrani zelo močan vpliv na izločanje in delovanje encimov ter hormonov v človeškem telesu. Najpomembnejši od tega pa je zagotovo vpliv športne prehrane na najmočnejši anabolni hormon človeškega telesa - inzulin. Dejstvo je, da nanj lahko vplivate le s pravilno prehrano, ob tem vam ne more učinkovito pomagati nobeno zdravilo ali »doping«.

Za lažje razumevanje in oblikovanje pravilne športne prehrane vam priporočam, da sledite šestim osnovnim pravilom:

1. pravilo:

Zaužijte vsaj 5 obrokov dnevno. Dva ali trije obroki dnevno namreč niso dovolj, za zadostitev potreb telesa. Velikost posameznega obroka vam mora zadostovati do naslednjega obroka. Na tak način boste učinkovito nadzorovali nivo sladkorja v krvi ter na ta način zagotovili telesu enakomeren vir energije. Prav tako boste priskrbeli telesu konstanten pritok beljakovin, potrebnih za rast mišičnega tkiva in učinkovito obnovo preko celega dne. In še najpomembnejše, zaužito maščobo boste sproti porabljali kot energetski vir, ne pa jo shranjevali v podkožno maščobo kot zalogo energije.

2. pravilo:

Pravilno oblikovan obrok izgleda približno takole:

- 1/6 kaloričnega vnosa naj bo iz maščob (predvsem nenasičenih),
- 2/6 kaloričnega vnosa naj bo iz beljakovin,
- 3/6 kaloričnega vnosa naj bo iz ogljikovih hidratov (sestavljanih).

Ob tem je zelo pomembno vedeti, da so maščobe nujno potrebne za vzdrževanje zdravja in dobrega počutja, saj prisostvujejo pri nastajanju mnogih pomembnih hormonov v telesu. Zato jih nikoli ne poskušajte popolnoma izločiti iz prehrane.

Pomembno pa je, da v prehrani zmanjšate delež živalskih maščob (nasičene maščobe)

in uživajte v glavnem rastlinske (nenasičene) maščobe (npr. olivno olje). To je seveda zelo okviren opis obroka. Natančnejši izračun potrebne količine posameznih živil (v odvisnosti od vaših ciljev) je naveden v nadaljevanju teksta.

3. pravilo:

Količino zaužitih ogljikovih hidratov prilagodite količini in stopnji aktivnosti, ki sledi v 2-3 urah po obroku. Npr.: Če boste 2 uri po obroku naporno vadili, dodajte k obroku dodatnih

300 kcal iz ogljikovih hidratov. Če boste 1-2 uri po obroku naporno delali dodajte k obroku dodatnih 300 kcal iz ogljikovih hidratov. Če boste po obroku spali iz obroka odzemite za 300 kcal ogljikovih hidratov.

Predvsem uživajte ogljikove hidrate z nizkim glikemičnim indeksom saj se le-ti počasi pretvarjajo v krvni sladkor in vam zato dajejo konstantno energijo preko daljšega časovnega obdobja (2-3 ure).

4. pravilo:

Za uspešno kontrolo telesne teže morate vedeti da;

- Podkožno maščobo lahko izgubite le z dieto, ki ima negativno energijsko bilanco (kadar dnevno zaužijete manj kalorij, kolikor jih potrebujete za vzdrževanje konstantne telesne teže). Poleg tega upoštevajte še osnovna pravila za hujšanje.
- Mišično maso lahko povečate le z dieto, ki ima pozitivno energijsko bilanco (kadar zaužijete več kalorij, kolikor jih potrebujete za vzdrževanje konstantne telesne teže).

Čeprav je nemogoče istočasno pridobivati mišično maso in izgubljati podkožno maščobo, lahko v daljšem časovnem obdobju (2-3 meseci) dosežemo takšen učinek s tako imenovano »cikcak« dieto. Kar pomeni, da medsebojno izmenjujete krajše obdobje izgubljanja maščobe in krajše obdobje pridobivanja mišične mase.

5. pravilo:

K običajni prehrani je nujno dodajati t.i. dodatke k športni prehrani (ogljikovi hidrati, beljakovine, multivitaminsko-mineralni preparati) saj je praktično nemogoče:

- jesti 5-6 obrokov dnevno
- ker ponavadi telo športnika potrebuje več mikro in makro elementov, kolikor jih lahko zagotovimo z običajno hrano.

Vedite, da so le ti preparati popolnoma naravnega izvora in so (vsaj tisti boljših znamk) narejeni iz najbolj kvalitetnih naravnih virov, le da so zaradi specifičnih potreb predelani v laboratoriju.

6. pravilo:

Zaužijte 3-6 l tekočine (vode) dnevno. To količino razdelite na manjše dele in jo uživajte enakomerno preko celega dne ne glede na to ali ste žejni ali ne. Vedeti morate, da ko začutite žejo, je vaše telo že v stanju dehidriranosti in so zato vaše telesne sposobnosti že znatno zmanjšane.

V primeru, da ne sledite tem osnovnim napotkom in ne zaužijete vseh potrebnih hranilnih snovi ter s tem ne zadovoljite vseh potreb svojega telesa, bodo vaši uspehi pri vadbi in na tekmovanjih slabši, kakor bi lahko bili.

Le ob upoštevanju teh dejavnikov boste imeli dovolj energije za kvalitetno vadbo, učinkovito obnovo in uspešno kontrolo telesne teže.

Prehrana pred in po vadbi

O tem, kako pomembna je pravilna prehrana za dobro športno vadbo, se športniki in rekreativci vedno bolj zavedate. Tako ostaja nam trenerjem vse manj mukotrpnega prepričevanja in lahko se posvetimo dejanskim nasvetom, s katerimi vas lahko pripeljemo do otipljivih rezultatov.

Na kratko še o osnovah pravilne športne prehrane.

Potrebno je jesti več manjših obrokov dnevno (5-6). Obroki naj vsebujejo vsa hranila, ki jih vaše telo trenutno potrebuje (ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe). Hrana naj bo kar se da sveža in raznolika, da zagotovimo tudi čim boljši vnos tako imenovanih mikrohranil (vitaminov, mineralov in antioksidantov). Kalorično vrednost posameznega obroka prilagodite aktivnosti, ki sledi nekaj ur po obroku (pazite, da pred počitkom ne uživajte zelo kalorične hrane). Če želite shujšati morate pojesti manj kot ste v celem dnevu porabili. Priporočljivo je jemati dodatke k športni prehrani, ki pravilno prehranjevanje močno olajšajo (nadomestki obrokov, vitaminsko-mineralni dodatki itd.). Popijte dovolj vode (2-5l dnevno).

Če se že držite teh nasvetov, se zagotovo že boljše počutite, imate veliko energije in ste uspešnejši pri kontroli telesne teže.

Poglejmo pa si kaj in kdaj je priporočljivo zaužiti pred, med in po sami telesni aktivnosti. Čeprav so vsi obroki pomembni, pa obroka pred in po vadbi najmočneje vplivata na kvalitetno vadbo in učinkovito obnovo po vadbi. Ampak nikanar ne zanemarite ostalih obrokov!

Obrok pred vadbo:

Obrok, ki ga zaužijete 2 uri pred vadbo vam, če je pravilno sestavljen, daje energijo za približno 60 minut vadbe. V kolikor vam tempo, ki ga narekujejo delo, študij ali družina ne dopušča običajnega obroka, ga lahko nadomestite s tako imenovanim nadomestkom obroka (energijsko-beljakovinski napitek ali čokoladica).

Obrok pred vadbo je eden od dveh najizdatnejših obrokov dneva. Sestavljen naj bo pretežno iz ogljikovih hidratov in nekaj manj beljakovin. Slednje potrebuje vaše telo za učinkovito obnovo, v enakomernih količinah, preko celega dne, zato naj tudi ta obrok ne bo nobena izjema. V obroku pred vadbo je priporočljivo zaužiti 1-1,5g ogljikovih hidratov na kilogram puste telesne teže (telesna teža brez podkožne maščobe).

Natančno količino ogljikovih hidratov, prilagodite intenzivnosti in dolžini vadbe.

Ogljikovi hidrati naj bodo čimbolj polnozrnatni oz. naj imajo čim nižji glikemični indeks.

Tovrstni ogljikovi hidrati vam bodo dajali enakomerno energijo preko daljšega časovnega obdobja (2-3 ure). Zelo pomembno je, da obrok pred vadbo vsebuje čim manj maščob, saj se te prebavljajo predolgo časa in zato obremenijo prebavila tudi

med vadbo. Kot vir kakovostnih ogljikovih hidratov so priporočljivi: polnozrnat testenine, neoluščen riž, polnozrnat kruh, ovseni kosmiči in polnozrnat misli.

Kdaj zaužiti obrok pred vadbo?

Čas kdaj zaužijete obrok je prav tako pomemben kot njegova sestava. Če boste obrok pojedli prekmalu (3-4 ure pred vadbo), vam lahko že pred koncem vadbe zmanjka energije. Sledil bo padec sladkorja v krvi in s tem manj razpoložljive energije za vadbo. Zmotno bi bilo sklepati, da lahko ta problem rešite z zaužitjem večjega obroka, ki bo pač zdržal nekoliko dlje. Na žalost se to ne bo zgodilo, ker bo vaše telo višek zaužitih kalorij shranilo v podkožno maščevje. Prav tako je napačno jesti obrok tik pred vadbo. V tem primeru se bo še neprebavljena hrana zadržala v želodcu tudi med vadbo. Zaradi tega bodo namesto mišic, med vadbo izdatneje prekrvavljena prebavila, kar se bo poznalo na slabših rezultatih med vadbo. Seveda ne rabim poudarjati, da lahko pride zaradi polnega želodca, med vadbo do slabosti zaradi katere boste morda prisiljeni vadbo predčasno prekiniti.

Nadomestke obroka (napitke ali čokoladico) lahko zaužijete tudi pred vadbo (do 1 uro pred vadbo). Ti so namreč lažje prebavljivi in zato manj obremenjujejo prebavila pred in med vadbo.

Kaj pa storiti, če vam pred vadbo ni uspelo zaužiti nobenega obroka. Stvar niti najmanj ni nedolžna, še posebej ob pomanjkljivi celodnevni prehrani, ki je velikokrat posledica napačnega pristopa k hujšanju (stradanje, postenje ipd.)

Že večkrat sem namreč videl, kako so posamezniki med vadbo padli v t.i. hipoglikemijo (močan padec sladkorja v krvi) in zaradi tega sredi vadbe dobesedno »padli skupaj«. Kaj torej storiti, če šele ob prihodu na vadbo (cca. 30 min. pred začetkom vadbe) ugotovite, da ste spustili obrok pred vadbo ali pa celo nekaj obrokov. Morda tudi že čutite, da vam začenja primanjkovati energije. V takšnem primeru zaužijte t.i. izotonični napitek.

To so napitki, ki so namenjeni prvenstveno učinkoviti hidraciji (nadomestitvi izgubljenih tekočin). Gre za 6-8% raztopino ogljikovih hidratov, ponavadi različne sestave (enostavni in sestavljeni). Omenjena koncentracija napitka je najučinkovitejša za optimalno absorpcijo, zato se napitek v prebavilih zelo hitro absorbira in vam med vadbo ne povzroča težav. Poleg tekočine pa učinkovito dovaja tudi energijo za vadbo. Začnite piti postopoma, ampak takoj: 30 min. pred vabo popije 3-5 dcl napitka. Med vadbo samo pa pijte 1-2 dcl na vsakih 10-15 min. Količino zaužite tekočine prilagodite lastni telesni teži: npr.: telo 50 kg dekleta namreč ne more učinkovito absorbirati več kot 3 dcl tekočine naenkrat.

Če boste pred in med vadbo popili 1l takšnega napitka boste z njim zaužili tudi 60-80g kvalitetnih ogljikovih hidratov (240-320 kcal), kar vam bo zadoščalo za kako uro srednje intenzivne vadbe. Odlično bi bilo, če bi napitek vseboval tudi t.i. B.C.A.A aminokislina (nekateri tovrstni napitki jih vsebujejo), ki prav tako učinkovito dovajajo energijo.

Obrok po vadbi

Gre verjetno za najpomembnejši obrok v dnevu športnika ali rekreativca. Na žalost pa tudi največkrat izpuščen obrok. Še posebej rada ga izpustijo dekleta, ki se odločijo hujšati in zato zmotno že v poznopoldanskem času ne jedo ničesar več. Rezultat: slaba obnova in odpornost po vadbi ter prazna škatla skritih maminih piškotov ponoči, ko jih zbudi t.i. »volčja lakota«.

Telo je po vadbi izčrpano in za učinkovito obnovo nujno potrebuje ogljikove hidrate ter beljakovine. Neposredno po koncu vadbe (15-30 min po koncu vadbe) obstaja tako imenovano »okno priložnosti«, ki je izrednega pomena za učinkovito regeneracijo po vadbi in s tem tudi za uspešnost naše naslednje vadbe. Po tem času pa pričnejo regenerativne lastnosti naših mišic že močno slabeti. V tem času je značilno, da telo za zagotovitev učinkovite regeneracije vase vsrka vse kar zaužijemo, ne da bi to shranilo v maščobo. Zato si po vadbi lahko brez strahu privoščimo tudi kako sladico, če le ne vsebuje preveč maščob.

Najprimernejša oblika obroka po vadbi pa je športni napitek, ki vsebuje ogljikove hidrate in beljakovine. Športni napitki se naproti običajni hrani neprimerno hitreje prebavijo in absorbirajo in tako pa vadbi zagotovijo neprimerno učinkovitejšo obnovo. Po vadbi je priporočljivo zaužiti 1-2 grama ogljikovih hidratov na kilogram puste telesne teže. Količino ogljikovih hidratov prilagodite intenzivnosti in dolžini vadbe. Poleg tega zaužijte tudi 15-30g beljakovin. Količina beljakovin je prav tako odvisna od telesne teže posameznika in pa od vrste vadbe. Pri višje intenzivni vadbi (npr. krožni trening z utežmi, predkoreografirane vadbe z utežmi) potrebuje telo za učinkovito regeneracijo več beljakovin kot pri nižje intenzivni vadbi.

Če želite imeti na naslednji uri vadbe dovolj energije, po vadbi pa bi se radi izognili bolečinam v mišicah ter padcu odpornosti poskusite zaužiti opisana obroka. Stavim, da vas bodo izboljšani vadbeni uspehi prepričali, da ju nikoli več ne boste izpustili.

Nasveti za pravilno hujšanje

Ob vsej obilici nasvetov, člankov, knjig in različnih teorij kako pravilno shujšati, ste po vsej verjetnosti že precej zmedeni. Mogoče celo ne veste več kako naprej. Prav tako ste verjetno zmedeni tudi, kadar stopite v trgovino z dodatki k športni prehrani. Moram priznati, vse skupaj je postalo že precej komplicirano! Poleg tega pa (nam trenerjem) zagrenite življenje tudi uporabniki sami, saj hočete napisane striktne diete. V praksi se namreč natančno napisane diete ne obnesejo, saj se ene in iste hrane hitro prenajeste, poleg tega pa morda ravno ta izbor ne bo na voljo.

Pa poenostavimo stvari tako, da bodo razumljive vsakomur in tako, da bodo delovale (tako kot vse preproste stvari).

OSNOVNI NAPOTKI

Na začetku se osredotočite na spremembo življenjskega ritma (redni treningi in čim bolj pravilna prehrana) in ne na čim hitrejši rezultat.

Pojete 5-6 obrokov dnevno, v medsebojnih presledkih treh ur. Tako najučinkoviteje vzdržujete hiter metabolizem in zato kurite več kalorij.

Pojete toliko beljakovin (v gramih) dnevno, kolikor znaša vaša pusta telesna teža (v kg).

Vsaj trije obroki morajo vsebovati 1 porcijo beljakovin, 1 porcijo ogljikovih hidratov in 1 porcijo zelenjavo iz spodnje tabele dovoljenih živil.

Porcija ogljikovih hidratov naj bo velika kakor vaša stisnjena pest (brez palca). Porcija beljakovin je velika kakor vaša iztegnjena dlan. Zelenjave pa pojejte v porciji kolikor hočete.

Preostali obroki (1-2) naj vsebujejo proteinski napitek s pretežno beljakovinsko sestavo.

Po 18. uri, oz. 4 ure pred spanjem ne jejte ogljikovih hidratov (npr. riž, krompir, špageti, kruh, ipd. - glej seznam dovoljenih živil). Jejte le beljakovine in zelenjavo (lahko jih jeste tudi tik pred spanjem).

Ne jejte hrane ki ima več kot 20% kalorij iz maščob.

Popijte vsaj 3l vode dnevno.

Posamezne obroke si pripravite v naprej, da bodo nared, ko jih boste potrebovali.

Jejte po planu in še preden postanete lačni. Tako preprečite napade t.i. »volčje lakote«, zaradi katerih se prenajeste.

Vzemite si nedelje za »odklop« (jejte kar hočete, vendar ne preveč).

Od dodatkov jemljite glutamin, visoko-odstotne proteinske napitke, balastne snovi in pripravke, ki vsebujejo zeleni čaj (le tega pijte pred obroki, ki vsebujejo hrano bogato s škrobom - npr. žitarice, krompir,...)

3-4 krat tedensko vadite anaerobno in 2-4 krat vadite aerobno 20-40 minut (tek, kolesarjenje, rolanje ipd.)

Seznam dovoljenih živil

beljakovine	ogljikovi hidrati	zelenjava	zelenjava
piščančje prsi	soja polnozrnati	brokolišparglji	
puranje prsi	pšenični kosmiči	listnata solata	
piščančji in	neoluščen	korenje	
puranji izdelki	basmati riž	cvetača	
z znakom	ovseni kosmiči	špinača	
varovalnega	barley	paradižnik	
živila	stročnice	pesa	
mečarica	jagode	zelena	
losos	jabolko	bučke (zelene)	
luna	pomaranče,	čebula	
vsi raki	grapfruit		
pusto goveje	lahki jogurti (ne		
stegno	sadni)		
zelo pusta	polnozrnat kruh		
kuhana šunka	češnje		
jajčni beljaki	špageti (najbolje		
lahka skuta	polozrnati)		
visoko-odstotni			
proteini			

CILJNA OBMOČJA FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA

URAVNAVANJE TELESNE TEŽE (60-70 % maks. srčnega utripa)

Dobro počutje, prijeten videz... in če želite svoje stanje še izboljšati, izvajajte vadbo v območju 60-70 % maksimalnega srčnega utripa. To območje obremenitve je najprimernejše za shujševalne programe in vzdrževanje mišičnega tonusa. Glavna goriva pri takšni intenzivnosti vadbe so maščobe in glikogen. Training naj traja od 20 min dalje, do 1 ure in več. Na ta način naredimo prvi korak k ustvarjanju pogojev za zdravo srce in zdravo s tem tudi vzdržujemo. Obremenitev v ciljnem območju srčnega utripa 60 - 70 % pomeni, da vzdržim celotno obremenitev brez ustavljanja, da je vadba lahkotna in sproščena (toliko, da se lahko med vadbo pogovarjamo). Pri vadbi pazite na dihanje, saj je za izgorevanje maščob potrebno veliko kisika. Napredek v počutju in vzdržljivosti prihaja postopoma in ne takoj, pač pa zanesljivo in varno. Bodimo sproščeni, potrpežljivi in polni zaupanja v svoje delo.

AEROBNI TRENING (70-85 % maks. srčnega utripa)

Dobra kondicija in s tem tudi dobro počutje zahtevata nekoliko višjo obremenitev, zato izvajajte vadbo v območju 70-85 % maksimalnega srčnega utripa. Učinek takšne vadbe je viden predvsem pri izgradnji kolateralne cirkulacije, t.j. povečanju števila rdečih krvničk, ki oskrbujejo srce in druge mišice s kisikom. Potencialni tekmovalci in vsi drugi, ki želijo izboljšati funkcionalne sposobnosti oziroma vzdržljivost bodo torej morali trenirati v tem območju, če hočejo doseči željene rezultate. Trening naj traja od 10 do 45 min, glavno gorivo za obnovo energije pa je glikogen. Svetujemo vam, da ne vadite dalj kot 45 min, saj so raziskave pokazale, da trening, ki traja dlje samo izčrpava glikogenske zaloge in ne doprinaša več znatno k izboljšanju sposobnosti.

Maksimalna frekvenca srčnega utripa

Največji možni pulz, kjer srce še vedno črpa kri. Je genetsko pogojen in ni razlik med treniranimi in netreniranimi. Velikost maksimalnega pulza je v prvi vrsti odvisna od starosti posameznika in se s starostjo znižuje.

Tadej Majerle, osebni trener fitnesa