



KORONA WIELKOPOLSKI
NORDIC WALKING
BIEGI PRZEŁAJOWE



Poradnia Dietetyczna

mgr Agnieszka Tomaszewska

Żywnienie okołotreningowe, czyli co jeść przed i po treningu

Poprawne żywienie osób trenujących gwarantuje optymalny skład ciała, jak również wspomaga zdolności wysiłkowe. U podstawy racjonalnego żywienia osoby aktywnej sportowo jest odpowiednio zbilansowana dieta. Należy pamiętać, że uzyskanie pozytywnych efektów treningowych zależy od posiłków okołowysiłkowych.

Spożywanie posiłku przed wysiłkiem sportowym ma za zadanie dostarczyć niezbędnych substratów energetycznych do treningu. Przed treningiem postaw na posiłki o niskim indeksie glikemicznym [IG]. Produkty o niskim IG zabezpieczą przed huśtawką glikemiczną, a tym samym nagłym skokiem glukozy we krwi i następnie jej szybkim spadkiem. Organizm dzięki posiłkom o niskim IG stopniowo otrzymuje energię, która starczy na cały czas trwania treningu. Posiłki te powinny być lekkostrawne i spożywane 2h przed planowanym treningiem.

Posiłek po treningu również ma ogromne znaczenie dla naszego organizmu. Podczas wysiłku fizycznego zostały zużyte białka z mięśni oraz zapasy glikogenu. Aby zahamować procesy katabolizmu trzeba dostarczyć odpowiednią ilość węglowodanów oraz białka. Do 30 minut po treningu należy spożyć produkty o węglowodanach szybko wchłanialnych, np.: owoc. Oprócz cukrów, które zapobiegają rozpadowi włókien mięśniowych konieczne jest dostarczenie odpowiedniej ilości białka. Produkty zawierające pełnowartościowe białko to chude mięso (indyk, kurczak, cielęcina, królik, wołowina), jaja oraz ryby.

Ponadto pamiętaj o płynach. Nieprawidłowa równowaga w gospodarce wodnej zakłóca proces regeneracji po wysiłku.

Przykładowe posiłki okółotreningowe

Przed treningiem	Po treningu
<p>Kanapki z razowego chleba z chudą szynką lub serem</p> <p>Naleśniki razowe z warzywami i chudym mięsem</p> <p>Kasza jęczmienna/gryczana/ryż brązowy, czarny, czerwony z chudym mięsem pieczonym lub gotowanym oraz dużą ilością warzyw</p>	<p>Owoce świeże lub suszone</p> <p>Musli z owocami suszonymi</p> <p>Ryż, kasza z chudym mięsem</p> <p>Sałatka ze świeżych warzyw z mięsem/jajkiem/rybą</p>