

BIEGAM, WIĘC JESTEM GŁODNY

Bez paliwa nie pobeigniesz. Dlatego przed biegiem – ale i po biegu – należy coś zjeść. **Co? Kiedy? Jak?**

Od czego zacząć? Jeśli już sprawdziłeś swój stan zdrowia i wiesz, że wszystko jest w porządku, teraz przyjrzyj się swojemu stylowi jedzenia. Przez kilka dni zapisuj wszystko, co zjadasz i wypijasz, oraz określ godziny swoich posiłków. Wpleć w to trening. Po kilku dniach samodzielnie lub z pomocą dietetyka przeanalizuj podstawowe elementy, tj. czas posiłków w ciągu dnia i ich zależność od treningu, ilość i rodzaj przyjmowanych płynów, jakość posiłków (kupione na szybko w sklepie lub barze czy zrobione w domu, z czego, jak doprawione). Podkreśl zielonym długopisem posiłki, które uważasz za podstawowe, tj. śniadania, obiad i kolację. Jeśli pozostało coś jeszcze, najprawdopodobniej oznacza to niekontrolowane podjadki, które trzeba wyeliminować. Jak zaplanować plan żywienia na czas biegania?

Dla tych, którzy wolą rano

PRZED BIEGIEM

Jeśli nie masz kłopotów ze zdrowiem, biegasz rano (kilkanaście minut po pobudce), a trening – nieintensywny – trwa ok. 30 minut, to śniadanie nie jest konieczne.



Dłuższy i/lub mocniejszy (np. interwałowy) trening wymaga posiłku. Po nocy poziom insuliny jest bowiem niższy, co ułatwia dostęp do tkanki tłuszczowej, ale znacznie szybciej odczujesz zmęczenie i będziesz musiał przerwać wysiłek. Osoby z zaburzeniami glikemii (cukru) lub stwierdzoną cukrzycą powinny zjeść lekki posiłek (tak jak osoby biegające po południu). Pamiętaj! Wypij – szklankę wody „na raty” i w drogę.

PO BIEGU

W ciągu 30 minut coś zjedz. Zadbaj o to, by posiłek zawierał węglowodany o średnim indeksie glikemicznym (ciemne pieczywo czy makaron, płatki owsiane i owoce). Węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym (biały ryż, dżemy czy miód) przydadzą się po mocniejszym wysiłku (powyżej 60 minut). Źródłem białka będą jaja, chude mięso drobiowe, twaróg, jogurt. Dodaj warzywa – źródło rozpuszczalnego błonnika, składników mineralnych i witamin.

A konkretnie?

- omlet z szynką, rukolą i pomidorkami koktajlowymi, pieczywo orkiszowe
- koktajl na jogurcie z truskawkami i bananem
- kanapka z mięsem z kurczaka, sałatą i ogórkiem
- makaron z twarogiem i brzoskwiniami

Dla tych, którzy wolą po południu i wieczorem

PRZED BIEGIEM

1,5–2 godziny przed bieganiem zjedz posiłek złożony z węglowodanów o niskim IG (płatki owsiane, ciemny makaron, brązowy ryż, kasza gryczana, soczewica), z chudym białkiem (kurczak, ryby), gdzie ilość białka nie jest większa od ilości węglowodanów, dodaj też warzywa (gotowane i niewielką ilość surowych). Zdrowe tłuszcze, jak awokado, tłuszcz kokosowy czy oliwa z oliwek, też powinny być obecne. Taki posiłek znacznie lepiej utrzyma właściwą glikemię. Przed treningiem wybieraj węglowodany o niskim IG, bo to one dadzą ci energię na dłużej. Zjedze-

nie posiłku o wysokim IG gromadzi hipoglikemię (spadkiem cukru we krwi) podczas treningu – spadnie ci wytrzymałość.

PODZAS BIEGU

Jeśli trening trwa do 60 minut, wystarczy woda. Twój organizm ma wystarczające zapasy glikogenu pod warunkiem, że codziennie realizujesz strategię jedzenia i uzupełniasz w diecie węglowodany o różnym IG, białka i tłuszcze. Pamiętaj! Nie wystarczy zadbać o właściwe żywienie tylko podczas dnia treningowego – musisz o to dbać cały czas. Jeśli czekają cię cięższe treningi lub start w maratonie, to 2–3 dni wcześniej powinieneś zwiększyć spożycie węglowodanów (owoce, makaron, ryż). Jeśli trening trwa powyżej 60 minut, to od 60. minuty (im bardziej intensywny trening lub wykonywany w gorącym otoczeniu, tym wcześniej) zacznij uzupełniać węglowodany. Możesz wypić profesjonalny napój sportowy, np. Powerade, Carbo lub Vitargo

z elektrolitami. Na rynku są również żele i batony energetyczne. Po 60–90 minutach zwykle zapasy glikogenu mięśniowego, które zgromadziłeś, ulegają wyczerpaniu, organizm korzysta wtedy z glukozy z krwi. Pochodzi ona z niektórych aminokwasów oraz z glikogenu wątrobowego. Jej poziom nie utrzymuje się jednak zbyt długo, dlatego około drugiej godziny treningu zaczynasz odczuwać zmęczenie. Należy przyjąć węglowodany oraz elektrolity, które naturalnie tracisz z potem. Pamiętaj, aby trenując powyżej 60 minut, wypijać ok. 1 litra płynów na godzinę.

PO BIEGU

Do 30 minut po treningu dostarcz sobie paliwo – głównie węglowodany. Potrzeba doładowania organizmu zależy od intensywności treningu, poziomu wytrenowania i przygotowania przed treningiem. Jeśli biegasz kilka razy w tygodniu, trzymaj się zasady: zaraz po treningu – owoce lub napój węglowodanowy, a do 45 minut po biegu – posiłek. Do napoju możesz dołączyć aminokwasy rozgałęzione BCAA – zaczną naprawiać mikrouszkodzenia włókien mięśniowych i zasilą magazyny BCAA w mięśniach. Posiłek po treningu ma zawierać węglowo-

BIEGASZ? ZAPOMNIJ!

- **o fast-foodach** w dni treningowe (a najlepiej w ogóle).
- **o słodyczach i słodkich napojach.** Cukry mogą ci pomóc, ale tylko wtedy, kiedy je dobrze ustawisz podczas dnia oraz wybierzesz dobry rodzaj węglowodanów. Słodkie przyjemności zjedz dwa razy w tygodniu jako deser.
- **o alkoholu.** Powoduje zwiększone wytwarzanie kortyzolu (hormon z nadnerczy), który osłabia i niszczy mięśnie.
- **o smażonych** ciężko strawnych potrawach po treningu. Odbijanie, zgaga, wzdęcia i uczucie spuchnięcia nie pomogą ci biegać.

dany o średnim lub wysokim IG oraz chude białko z ryb, mięsa lub jaj. Zrezygnuj w tym posiłku z majonezu czy panierek. Dodaj warzywa, owoce. W kolejnych godzinach uzupełnij płyny. Organizm odnawia zasoby glikogenu i płynów przez kilka godzin. Przy większych treningach, np. maratonach, nawet do dwóch dni.

Od zjedzenia posiłku po treningu nie zwalnia cię trenowanie wieczorem! Może być to lżejszy posiłek węglowodanowo-białkowy lub odżywka, ale musisz zjeść.

A konkretnie?

- kurczak z ryżem lub makaronem i warzywami
 - tortilla z kurczakiem i warzywami
 - kanapka z masłem orzechowym i dżemem
 - makaron z pomidorami i mozzarellą
 - bagietka z łososiem i jajkiem
 - ziemniak pieczony z tuńczykiem i sosem jogurtowym
 - koktajl mleczno-owocowy i kanapka
 - przekąską mogą być suszone owoce
- Grilluj, gotuj, piecz. Nie stosuj panierek i gotowych potraw z supermarketu.

Anna SŁOMKOWSKA
dietetyk medyczny i sportowy
trojmiastodietetyk.pl