

JEDZENIE W CZASIE TRENINGÓW I STARTÓW TRWAJĄCYCH OD 4 DO 12 GODZIN

W czasie treningów lub wydarzeń sportowych trwających powyżej 4 godzin zdrowie i dobre samopoczucie sportowca wystawione są na ciężką próbę. Hiponatremia staje się poważnym zagrożeniem, a umiejętne planowanie i dawkowanie substancji odżywczych ma zasadnicze znaczenie nie tylko ze względu na osiągnięte wyniki.

W tej kategorii mieszczą się biegi maratońskie, ultramaratony, wyścigi wielodyscyplinarne od połowy długości Ironmana wzwyz, kolarskie wyścigi szosowe i wydarzenia typu 150-kilometrowe rajdy, biegi narciarskie na trasie ultramaratonu i wiele zawodów wioślarskich.

W czasie tego typu zawodów intensywność wysiłku jest stosunkowo niska, a organizm rzadko, jeśli w ogóle, dociera w okolice progu anaerobowego. Wyjątkiem jest kolarstwo szosowe. W chwili, gdy ucieczka odrywa się od peletonu, występują trwające około 2 minut okresy tak intensywnej pracy, że duża część energii pochodzi z przemian anaerobowych. Uwzględniając ten wyjątek, istotnym paliwem na długie i jednostajne zawody stają się tłuszcze, co nie znaczy, że zmniejsza się rola węglowodanów. Naukowcy zajmujący się metabolizmem w czasie treningu i zawodów sportowych mawiają, że tłuszcze spalają się w ogniu węglowodanów. W realnym świecie sportów wytrzymałościowych oznacza to, że kiedy spada poziom węglowodanów zgromadzonych w mięśniach w postaci glikogenu, organizm stopniowo traci zdolność wytwarzania energii z tłuszczów. Innymi słowy – jeśli zaniedbasz spożywanie odpowiednich ilości węglowodanów, grozi ci nagłe opadnięcie z sił. Jeśli sportowiec w czasie takich zawodów znajdzie się pod krzywą wyznaczającą stosunek ilości węglowodanów spożywanych do spalanych, to bardzo trudno mu będzie wyrównać tę stratę bez zdecydowanego zwolnienia tempa, a nawet przerwania wyścigu. To właśnie ściana, której tak bardzo boją się sportowcy.

Aby ilość przyjmowanych i spalanych węglowodanów się bilansowała, musimy je konsumować od początku treningu lub wyścigu. Tylko w ten sposób odsuniemy w czasie pierwsze objawy zmęczenia i zachowamy pełnię sił. Choć zasadniczym celem jest uzupełnianie spalane go glikogenu, rzadko udaje się wyjść bez strat. Najszybsi zawodnicy podczas najbardziej intensywnego wysiłku spalają około 1000 kilokalorii na godzinę, z czego do

60 procent pochodzi właśnie z glikogenu. Trudno jest jednak dostarczyć organizmowi 600 kilokalorii na godzinę. Na szczęście nie ma takiej potrzeby, jeśli tylko pamiętało się o przyjmowaniu odpowiedniej ilości węglowodanów w ciągu doby przed treningiem czy zawodami. Odpowiednie odżywianie w tym czasie pozwala zgromadzić 1500–2000 kilokalorii (w zależności od masy ciała) w postaci zmagazynowanego w mięśniach glikogenu. Jeśli zatem deficyt, czyli różnica między ilością spalanych a przyjmowanych węglowodanów, utrzyma się w granicach 100 kilokalorii na godzinę, to nawet najlepsi sportowcy, którzy w czasie najdłuższych wyścigów spalają najwięcej kalorii, unikną opadnięcia z sił. Słabsi mogą utrzymać ten deficyt nawet na niższym poziomie, zwłaszcza że spalają wolniej niż mistrzowie.

W czasie treningów lub wyścigów w tej kategorii czasowej dostarczają organizmowi od 200 do 400 kilokalorii na godzinę, w równych dawkach co 10–20 minut, najlepiej w formie płynnej. Minimum to kilokaloria z węglowodanów na kilogram masy ciała na godzinę. Podczas wyścigów trwających około 12 godzin można jeść batony energetyczne, a nawet pożywienie w formie stałej. Powinno ono mieć średni lub wysoki indeks glikemiczny, zawierać niezbyt dużo błonnika i być lekkostrawne.

Niektórzy sportowcy w czasie wyścigów trwających ponad 8 godzin z powodzeniem korzystają z napojów zastępujących jedzenie. Jeśli zdecydujesz się spróbować tej formy odżywiania na trasie, unikaj produktów mlecznych. Niestety, wiele napojów tego typu jest produkowanych na bazie krowiego mleka. Wyjątek stanowią produkty Ensure.

W innych przypadkach wskazówki dotyczące pożywienia uzupełniającego węglowodany pozostają takie same jak w poprzedniej sekcji, włączając w to napoje kofeinowe z dodatkiem białka. Podobnie jak przy treningach i zawodach trwających od 90 minut do 4 godzin przyjmowanie białka może zapobiec zmęczeniu ośrodkowego układu nerwowego, które prowadzi do ogólnego osłabienia i senności. Musisz jednak wziąć pod uwagę, że możesz odczuć nudności. Sprawdź w czasie treningów i zawodów o mniejszym priorytecie, czy twój organizm dobrze znosi dodawanie białka do napojów sportowych.

Podstawowym problemem najlepszych sportowców w czasie tak długotrwałych treningów lub zawodów jest odwodnienie. Wolniejsi łatwo unikną tego niebezpieczeństwa, pijąc, gdy odczuwają pragnienie – muszą jedynie uważać, aby nie zapaść na hiponatremię (wystarczy przedawkować wodę o zaledwie 2 procent).

Pieczone młode kurczęta

- 3 młode kurczaki (około 700 gramów każdy)
- ½ szklanki niesłodzonego sosu jabłkowego
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- ¼ łyżeczki otartej szałwii
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ¼ łyżeczki mielonej papryki
- ¼ łyżeczki granulowanego czosnku

Rozgrzać piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Kurczaki obrać ze skóry i przekroić wzdłuż. Ułożyć w płytkim naczyniu ze szkła żaroodpornego, na dnie lekko pokrytym oliwą. Wymieszać sos jabłkowy z pozostałymi składnikami. Połową tak przygotowanego sosu posmarować mięso, resztę odstawić. Piec 30 minut. Posmarować mięso pozostałym sosem i piec jeszcze 15–30 minut, aż będzie miękkie. **Porcja dla 6 osób.**

WOŁOWINA

Polędwiczki wołowe w sosie pomidorowym

- 700 gramów polędwiczek wołowych pokrojonych w kostkę
- 700 gramów obranych pomidorów
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 cebula pokrojona w cienkie plasterki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka granulowanego czosnku
- ½ łyżeczki cynamonu
- świeżo mielony czarny pieprz

Pomidory zmiksować w blenderze razem z sokiem z cytryny. Na dużej patelni zarumienić cebulę na oliwie. Dodać mięso, smażyć, aż się zrumieni, często mieszając. Dodać pomidory, sok i przyprawy, gotować na wolnym ogniu przez godzinę. **Porcja dla 4–6 osób.**