

Τί πρέπει να τρώτε πριν και μετά την άσκηση

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία

Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



Η βασική απορία, όσων ασχολούνται με τον αθλητισμό, είναι το τι θα πρέπει να καταναλώνουν πριν και μετά την άθληση, ώστε να μην επιβαρύνουν τον οργανισμό, αλλά και να επιτύχουν τα μέγιστα οφέλη. Η απάντηση στο ερώτημα αυτό αλλάζει σύμφωνα με τη φύση του αθλήματος, τις προσδοκίες και τις ανάγκες του κάθε αθλούμενου. Ο χρόνος λήψης της τροφής θα πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με το είδος και τη διάρκειά της.

Πριν την άσκηση

Έρευνες δείχνουν πως εάν καταναλώνουμε έστω ένα μικρό γεύμα πριν την άσκηση, ενισχύεται η απόδοση του ατόμου, ενώ παρατηρείται διατήρηση της συγκέντρωσης γλυκόζης στο αίμα κατά τη διάρκεια της άσκησης, αύξηση της αντοχής του ατόμου και βελτίωση του χρόνου αποκατάστασης μετά το πέρας της άσκησης.



Το τι θα πρέπει να καταναλώσει κάποιος εξαρτάται από την ένταση και τη διάρκειά της άσκησης, αφού άσκηση σύντομης διάρκειας ή μικρής έντασης έχει μικρότερες διατροφικές απαιτήσεις από άσκηση μεγάλης διάρκειας ή έντασης. Επιπλέον, σημαντικό παράγοντα αποτελεί ο στόχος του κάθε αθλούμενου. Υπάρχουν, συνήθως, αθλούμενοι, που επιθυμούν να επιτύχουν απώλεια ή διατήρηση βάρους ή/και αύξηση μυϊκής μάζας.

Γενικά, πριν την άσκηση αποφύγετε την κατανάλωση τροφών που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, όπως τα ολικής άλεσης, αφού μπορεί να προκαλέσουν γαστρεντερικές ενοχλήσεις, φουσκώματα και αέρια. Δοκιμάστε τροφές, που μπορούν αφομοιωθούν εύκολα, όπως χαμηλές σε φυτικές ίνες και λιπαρά, καθώς και τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, με σκοπό να αποφύγετε το αίσθημα της κόπωσης, της πείνας ή της ζάλης.

Ενδεικτικά μπορείτε να καταναλώσετε κάποια από τα παρακάτω τρόφιμα:

Γάλα χαμηλών λιπαρών με βρώμη ή δημητριακά με μειωμένες φυτικές ίνες
Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με βρώμη ή δημητριακά με μειωμένες φυτικές ίνες
Φρούτα, όπως μήλο ή μπανάνα
Χυμούς φρούτων
Μπάρες δημητριακών
Τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών
Τοστ με αυγό
Αθλητικά ποτά

Ο αθλητής πριν την άσκηση θα πρέπει να είναι σωστά ενυδατωμένος, ώστε να αποφευχθεί η πιθανότητα αφυδάτωσης του κατά τη διάρκεια της. Γι' αυτό πολλές φορές, ειδικά σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας θα πρέπει να φροντίζει να αναπληρώνει τα υγρά για να διατηρείται ισορροπία με τα υγρά που χάνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αν υπάρχει άθληση σε θερμό περιβάλλον οι ανάγκες του ατόμου αυξάνονται. Συστήνεται, λοιπόν, 2 ώρες πριν την άσκηση να καταναλώνονται περίπου 500 ml νερού, έχοντας έτσι τον απαραίτητο χρόνο για σωστή ενυδάτωση και φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού.

Μετά την άσκηση

Μετά το πέρας της άσκησης, βασικοί στόχοι πρέπει να αποτελούν η αποκατάσταση του μυϊκού και ηπατικού γλυκογόνου, η αναπλήρωση των υγρών και των ηλεκτρολυτών που χάθηκαν μέσω της εφίδρωσης και η αναπλήρωση των ιστών. Αθλητές, που ασχολούνται με αθλήματα που διαρκούν περισσότερο από 90 λεπτά ή επαναλαμβάνονται πολλές φορές μέσα στην ημέρα, θα πρέπει να έχουν ως πρωταρχικό στόχο την αναπλήρωση του γλυκογόνου και αθλητές, που ενδιαφέρονται για επίτευξη αύξησης της μυϊκής μάζας, θα πρέπει να επιλέγουν μετά την προπόνηση ένα γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνη, ώστε να ενισχύεται η πρωτεϊνική σύνθεση.



Οι υδατάνθρακες αποτελούν ένα από τα τρία μακροθρεπτικά συστατικά, που

γενικά θα πρέπει να αποτελεί το 45-65% των προσλαμβανόμενων θερμίδων στη διατροφή μας. Είναι αυτοί, που μετά την άσκηση συμβάλλουν στην αναπλήρωση του γλυκογόνου, πρώτα του μυϊκού και έπειτα του ηπατικού, μέσω δύο φάσεων, της ταχείας, που διαρκεί περίπου 2 ώρες και της αργής, που ξεκινάει μετά τις δύο ώρες. Σε κάθε κιλό σωματικού βάρους αντιστοιχεί 1 με 1,5 γραμμάρια υδατάνθρακα για τα πρώτα 30 λεπτά μετά την άσκηση και για κάθε 2 ώρες τις επόμενες 4 με 6 ώρες ή 0,8 γραμμάρια υδατάνθρακα ανά κιλό σωματικού βάρους με ταυτόχρονη πρόσληψη πρωτεΐνης για τα πρώτα 30 λεπτά μετά την άσκηση και για κάθε 2 ώρες τις επόμενες 4 με 6 ώρες.

Όσον αφορά την πρόσληψη των πρωτεϊνών, που συμβάλλουν παρέχοντας στον οργανισμό αμινοξέα για την αναδόμηση των μυϊκών ιστών, 10 με 20 γραμμάρια πρωτεΐνης θα πρέπει να καταναλώνονται μέσα σε 1 με 3 ώρες μετά το τέλος της άσκησης, ενώ η πρωτεΐνη γάλακτος, που αποτελείται από 20% ορό γάλακτος και 80% καζεΐνη φαίνεται να απορροφάται πιο άμεσα σε σχέση με την πρωτεΐνη των τροφών.

Έχει αποδειχθεί πως, η καλύτερη αναλογία μακροθρεπτικών συστατικών μετά την άσκηση είναι 4 προς 1, δηλαδή για κάθε 4 γραμμάρια υδατάνθρακα, 1 γραμμάρια πρωτεΐνης, με ιδανική μάλιστα τροφή γι' αυτήν την αναλογία το σοκολατούχο γάλα.

Ενδεικτικά, μετά την ολοκλήρωση της άσκησης μπορείτε να καταναλώσετε κάποια από τα παρακάτω τρόφιμα:

Γάλα χαμηλών λιπαρών με δημητριακά ή βρώμη

Smoothie με γάλα χαμηλών λιπαρών και φρούτα

Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με δημητριακά ή βρώμη

Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με φρούτα

Σοκολατούχο γάλα

Φρουτοσαλάτα με προσθήκη ξηρών καρπών

Χυμούς φρούτων

Μπάρες δημητριακών

Τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών

Ομελέτα με λαχανικά και ψωμί

Σαλάτα με διάφορα λαχανικά και κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι με ψωμί ή παξιμάδια

Αθλητικά ποτά



Όσον αφορά την ενυδάτωση, φαίνεται πως μετά την άσκηση, το νερό δεν αποτελεί την ιδανική επιλογή, καθώς μπορεί να αυξήσει την παραγωγή ούρων και άρα να μην επιτύχουμε επαρκής ενυδάτωση. Θα πρέπει, λοιπόν, να επιτυγχάνεται ταυτόχρονη πρόσληψη νατρίου, ώστε να μειωθεί η παραγωγή ούρων και να έχουμε αποκατάσταση των υγρών. Αυτό μπορούμε να το επιδιώξουμε είτε με την κατανάλωση κάποιου ενεργειακού ποτού, είτε με την ταυτόχρονη πρόσληψη νερού και γεύματος με αλάτι.

Για να υπολογίσουμε την ιδανική ποσότητα υγρών, που θα πρέπει να αναπληρωθούν, ένα σίγουρος τρόπος είναι η ζύγιση πριν και μετά την άσκηση. Επομένως, για κάθε μισό κιλό βάρους που χάνεται κατά τη διάρκεια της άσκησης συστήνεται η αναπλήρωση περίπου 500 ml υγρών.

Γενικά:

Εάν κάποιος δεν είναι επαγγελματίας αθλητής, ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής σχεδιασμένο από ένα διαιτολόγο και προσαρμοσμένο στις επιθυμίες και τις απαιτήσεις του ατόμου καλύπτει τις ενεργειακές του ανάγκες, έχοντας ως αποτέλεσμα την επίτευξη του στόχου, που ο ίδιος επιθυμεί.

Καμία ομάδα τροφίμων δε θα πρέπει να αφαιρείται από τη διατροφή του ατόμου ή να υπερβαίνει τις διεθνείς συστάσεις, καθώς υπάρχει πιθανότητα να επιτύχουμε αντίθετα αποτελέσματα.

Προσοχή, καθώς, εάν η πρόσληψη των πρωτεϊνών και του λίπους είναι πιο

αυξημένη σε σχέση με την πρόσληψη των υδατανθράκων, υπάρχει πιθανότητα να μην έχουμε επαρκής αναπλήρωση γλυκογόνου.

Τέλος, έχετε κατά νου, πως ανάλογα με την ώρα, που πραγματοποιείται η άσκηση, το γεύμα σας θα πρέπει να αντικαθιστά το αντίστοιχο γεύμα της ημέρας σας. Παρόλα αυτά, φροντίστε το στομάχι σας να είναι σχετικά άδειο περίπου 30 με 45 λεπτά πριν την άσκηση.

Για άσκηση νωρίς το πρωί, το γεύμα πριν την άσκηση αποτελεί το πρωινό, ενώ για άσκηση αργά το πρωί, το δεκατιανό σνακ.

Για άσκηση νωρίς το απόγευμα, το γεύμα πριν την άσκηση αποτελεί το μεσημεριανό, ενώ για άσκηση αργά το απόγευμα, το απογευματινό σνακ.

Για άσκηση αργά το βράδυ, το γεύμα πριν την άσκηση αποτελεί το βραδινό.

**Σε κάθε περίπτωση, οι γενικές συστάσεις προσαρμόζονται ανάλογα με τις ανάγκες και τις απαιτήσεις του κάθε οργανισμού.*

**Τα άτομα, που πάσχουν από κάποιο νόσημα, θα πρέπει να συμμορφώνονται σύμφωνα με τις απαιτήσεις της πάθησής τους.*

Πηγές:

Casa D.J., Armstrong L.E., Hillman S.K., Montain S.J., Reiff R.V., Rich B.S., Roberts W.O., Stone J.A. National athletic trainers' association position statement: fluid replacement for athletes. Journal of Athletic Training 2000, 35(2):212-24.

Coyle E.F. Fluid and fuel intake during exercise. Journal of Sports Sciences 2004, 22:39-55.

Rodriguez N.R., DiMarco N.M., Langley S., American Dietetic Association, Dietitians of Canada, American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the American Dietetic Association 2013, 113(12):1759.

Rosenbloom C. Food and Fluid Guidelines Before, During, and After Exercise. Nutrition Today 2012, 47(2):63-69.

Thomas D.T., Erdman K.A., Burke L.M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2016, 116(3):501-528.

πηγή: diatrofisologos.wixsite.com/margman

<http://bit.ly/2NXyoZX>