

## **Vrhunska prehrana za vrhunske dosežke!**

Pripravil sem vam članek, ki je povzetek tega, česar so deležni vrhunski športniki, katerim cilj so vrhunski rezultati. Gre za mešanico kratkih napotkov glede prehranjevanja, da bo metabolizem čim hitrejši in bo telo pripravljeno na napore, ki jih bo deležno. Svetujem vam, da si članek preberete, vzamete na znanje, in ga poskusite vključiti v vsakodnevno rutino svojih treningov in prehranjevanja. Naj vas vodi želja po doseganju novih ciljev.

### **Pregled športne prehrane**

**Uvod v športno prehrano.** Športna prehrana je prvi del trikotnika vrhunskih dosežkov. Vnos definira učinek. Pravilna prehrana lahko vpliva na športnikov odnos, razpoloženje, vzdržljivost, moč in vzdržljivost. Smo družba prenašalnosti, brez ideje, kaj prava prehrana lahko ponudi.

**Kako telesna maščoba vpliva na učinkovitost.** Odvečna telesna maščoba na športniku upočasni mišični odziv in reakcijski čas. Športna prehrana naj bi vsebovala nizko stopnjo maščobe in veliko kompleksnih ogljikovih hidratov. Ni važno koliko športnik tehta, temveč koliko odstotkov telesne maščobe ima. Vrhunski igralec naj bi imel med 4% in 10% telesne maščobe, medtem ko naj bi imele vrhunske igralke med 10% in 15% telesne maščobe.

**Kako izgubiti težo na pravilen način.** Če želi športnik izgubiti telesno maščobo, mora pojesti 500 kcal manj na dan in z aerobično vadbo izgubiti dodatnih 500 kcal. Tako izgubi na dan 1000 kcal. En kilogram maščobe sestavlja 7000 kcal. Na tak način bi izgubil športnik v enem tednu kilogram telesne maščobe. Prenajedanje in stradanje ne obrodita sadov, saj se telo ne bo hotelo odreči zalogram telesne maščobe. Namesto telesne maščobe bo telo izkoriščalo zalogo beljakovin v mišicah. Izguba odvečne telesne teže tik pred športnim nastopom odvzame telesu sposobnost uporabe kisika in srčno žilno učinkovitost. Spopad s športnikovo odvečno telesno maščobo se mora začeti dolgo pred nastopom.

**Razlika med športnikom in športnico.** Športnikova sestava telesa je drugačna, kot pa je ženska sestava telesa. Moški imajo samo 3% nujno potrebne telesne maščobe, medtem ko imajo ženske 13 % nujno potrebne telesne maščobe. Moška presnova je veliko hitrejša, mišično tkivo gostejše in telo zadržuje tudi veliko več vode, kot pa športnice. To pomeni, da vse kemične in strupene substance dosti bolj obremenijo športnico, kot športnika.

**Koliko kalorij potrebujemo za dobre učinke v igri?** Športnice potrebujejo dnevno nekje med 2000 do 3000 kcal, medtem ko moški potrebujejo med 3000 do 4000 kcal na dan. Športniki bi morali čez dan pojesti več manjših obrokov, da ohranjajo stopnjo krvnega sladkorja na dovolj visoki ravni, saj odvečno vneseno energijo telo spravi kot telesno maščobo.

**Beljakovine, kompleksni ogljikovi hidrati in maščobe: kako dobri so za športnike?** Beljakovine niso energetska hrana; popravljajo in gradijo telesno tkivo in celice. Vseh 22 aminokislin mora biti prisotnih za delovanje. Športnikov beljakovinski obrok mora biti zaužit dve noči pred nastopom, da se v miru prebavi (8 do 12 ur).

**Mešani obroki in razpoložljiva hrana.** Kompleksni ogljikovi hidrati so športnikova energetska prehrana. Sadje, zelenjava, polnozrnat testenine, krompir, palačinke, riž itd. potrebujejo vsaj tri do štiri ure za presnovo v mišično energijo – glikogen. Stopnja spravljenega mišičnega glikogena bo določila mišično sposobnost.

Maščoba se deli na prosto maščobno kislino in proizvaja toploto, zaščito in vitamine A, D, E in K v telesu. Prav tako je gorivo za aerobno aktivnost, za vzdržljivostne športe in katerekoli aktivnosti, ki trajajo dalj od 12 oz 20 min. Odvečna maščoba se nalaga v maščobne celice. Moškim se maščoba večinoma nalaga okoli pasu, ženskam pa se maščobne celice večinoma nalagajo na boke in stegna.

Lahki beljakovinski obroki ohranjajo miselno pozornost, obroki kompleksnih hidratov pa vodijo v zaspanost in malodušje. Nepopolna prebava se kaže z mešanjem beljakovin in

hidratov v prehrani. Beljakovine presnavlja želodčna kislina, medtem ko v osnovi ogljikove hidrate prebavlja slina. Da bi se počutili dobro in močno, ne mešajte teh hranil.

Dehidracija: prvi vzrok slabega športnega učinka. Vsi športniki bi morali piti 6 do 8 kozarcev vode na dan, in piti vsakih 15 minut med športnim udejstvovanjem. Če je suha koža, so tudi organi dehidrirani.

**Vplivi čokoladnih ploščic, alkohola, drog, nikotina itd. na učinkovitost.** Zaužita čokoladna ploščica deset minut pred nastopom vam bo dvignila stopnjo krvnega sladkorja za pet minut, nakar vas bo hormon inzulin spustil nižje, kot ste bili (krvni sladkor).

Športnik si želi počutiti močno in dobro pred nastopom. Kakršne koli sledi po alkoholu, nikotinu, mamilih ali steroidih v telesu bodo vplivale na učinkovitost, reakcijski čas, znižali natančnost, hitrost, koordinacijo itd. Alkohol lahko ostane prisoten v telesu tudi do 48 ur. Pazite se teh negativnih učinkov.

Nikotin vas naredi odvisne, kot je tudi žvečenje tobaka in prav tako je kancerogen. Je stimulator in ovira VO<sub>2</sub> maximum, natančnost in vzdržljivost. Za to ni prostora v športu!

**Mišični krči: zakaj?** Mišični krči se zgodijo zaradi dehidracije in pomanjkanje kalija, mineralov in elektrolitov. Jejite banane, pijte vodo in dovolite mišicam regeneracijo!

**Anaerobični proti aerobičnim športom / glikogen proti maščobi kot vir energije.** Anaerobični oz sprinterski športi, ki trajajo manj kot tri minute, se popolnoma zanašajo na glikogenske rezerve. Aerobični oz vzdržljivostno športi se zanašajo na maščobo kot vir energije in na glikogen. Večina športov je kombinacija elementov obeh zvrsti.

### **Načrt prehrane pred nastopom:**

#### **Zajtrk prvakov**

1 polna skleda zrnatih kosmičev, nemastno mleko, narezana banana, polnozrnat toast z marmelado, 1 kozarec 100% pomarančnega soka

Ali

Žemlja, muffini, palačinke, vafli, vroči kosmiči

#### **Obrok ogljikovih hidratov pred nastopom**

1 krožnik testenin z lahko omako

1 skleda sveže zelene solate, poln o zrnat kruh, voda

Ali

Redke juhe, vegetarijanski sendvič, pečen krompir, žemlja, muffin itd.

#### **Prehrana med igro**

Hidrirajte telo in usta vsakih 15 minut z vodo

Žvečite koščke pomaranče zaradi vnosa vitaminov in mineralov

#### **Prehrana takoj po igri**

Nobene hitre prehrane ali hrane z visokim odstotkom maščobe, saj vam lahko povzroči prebavne motnje in napihovanje.

Raje uživajte juhe, sendviče, solato, vegetarijansko pizzo itd., da napolnite glikogenske zaloge

**Beljakovinska večerja** (zaužijete jo dva večera pred nastopom)

Zrezek, riba ali piščanec, kuhan krompir ali riž, brokoli kuhan na pari, solata, voda, sorbet, polnozrnati cookies

**Resničnost potovanj in zakaj zahtevajo svoj davek.** Potovanja z avtom ali letalom zahtevajo svoj davek pri dehidraciji, zaradi naravnega potenja in posledično izgubo telesne zaloge vode. Avtobusi, letala, vlaki in avtomobili dosežejo z ventilacijo veliko dehidracijo telesa. Zato izberite jedi z visoko stopnjo soli, maščob in sladkorja.

**Restavracije oz prehranjevanje na poti.** Prehrana na potovanju oz za s seboj, naj bi bila sestavljena iz sveže zelenjave, sadja, naravnega soka, muffinov, krekerjev, žemelj, sendvičev in podobno. Pijte vodo ves čas. Takoj nastavite čas na urah na novi časovni pas. Prav tako naredite nekaj aerobičnih vaj za budnost in redno jejite. Restavracije z italijansko prehrano so odličen izbor zaradi kompleksnih ogljikovih hidratov.

**K.I.S.S. v športni prehrani (ohrani preprosto, neumnež – Keep it simple, stupid)** To je glavna tema športne prehrane. Jejite prehrano z nizko stopnjo maščobe in z visoko vsebnostjo kompleksnih ogljikovih hidratov in postali boste zmagovalci!

### **DODATEK**

#### **Specifični jedilniki za športnike**

##### **ZAJTRK**

Pomarančni naravni sok

Kosmiči: zmlata pšenica, polnozrnati kosmiči, otrobi

Mleko z nizko stopnjo maščobe (0,5 oz 1,6%)

Narezana banana/ sveže sadje

Polnozrnati toast

Ali

Žemlja, polnozrnati muffini, palačinke, vafli, nemastni jogurt, sveže sadje in naravni sok

##### **POMNI**

NIČ jajc, slanine, hrenovk, šunke, cvrte hrane in ne pretiravaj z mlekom

NIČ zrezkov ali beljakovin, saj potrebujejo preveč časa za prebavo

##### **KOSILO PRED TEKMO**

Testenine/ omaka brez mesa

Sveže zelena solata

Polnozrnat francoski kruh

Voda

Ali

Vegetarijanski sendvič, paradižnik, solata, nemastni sir itd

Juha s čilijem in malo kruha

Jogurt, sadje, očiščena zelenjava, naravni sok

##### **POMNI**

NIČ ocvrte hrane ali hrane polne beljakovin, pomfrija, mlečnih shakov, gazirane pijače

##### **MED TEKMO**

VODA, VODA, VODA

Koščki pomaranče za žvečenje

Telo špricamo z vodo da preprečimo vročinske izčrpanosti in dehidracijo telesa

##### **PREHRANA PO TEKMI**

Voda, nič gaziranih pijač ali hitre prehrane (preveč soli, maščobe in enostavnih ogljikovih hidratov). Jejite veliko kompleksnih ogljikovih hidratov (sadje, zelenjava, polnozrnata hrana, testenine, solata, sendviči, juhe itd)

Italijanske restavracije, vegetarijanske pizze, lasanja, špageti, solate

##### **BELJAKOVINSKA VEČERJA (dve noči pred tekmo)**

Perutnina, riba, zrezki (nizka stopnja maščobe, ne ocvrti)

Brokoli kuhan na pari

Riž ali krompir

Sveža zelena solata

Polnozrnat kruh

Voda

Polnozrnati cookiji, jogurt, sveže sadje

## **HRANA ZA NA POT**

Naravni sok, sadje, krekerji, muffini, kruh, vegetarijanski sendviči, posušeno sadje. Jejite lahko prehrani in jejite med dogodki, ves čas pijte vodo.

## **MED POTOVANJI**

Povzročča hidracijo, zato pijte veliko vode, razredčene sokove, jejite veliko hrane, ki je topna v vodi, sadje, kruh, testenine.

## **TRODNEVNA OSEBNA PREHRANA (primer dnevnika športnika)**

Prosim vas, da si zapišete vse kar pojedete, popijete in kar storite v času teh treh dni. Zapišite si uro kdaj jeste, kaj ste pojedli in kako ste se počutili po jedi (zelo pomembno za vpogled kondicijskega trenerja ali glavnega trenerja, da vidi kako določena hrana ob določenem delu dneva vpliva na vas). Prav tako zapišite vse kondicijske vaje, ki ste jih naredili in pokazal vam bom, kako je hrana, ki ste jo zaužili vplivala na vaše počutje, učinkovitost, razmišljanje in storilnost v športu in v življenju!

### **Primer dnevnika prehrane:**

#### Ponedeljek

7:30 1 skleda polnozrnatih kosmičev  
1 narezana banan  
1% mleko  
1 kozarec naravnega soka

Počutje: odlično

11:00 1 rdeče jabolko  
1 kozarec vode

13:00 nemastna mozzarella v vegetarijanskem sendviču s solato in polnozrnatem kruhu  
1 kozarec vode  
6 korenje

Počutje: veselo

16:00 1 polnozrnat muffin  
1 kozarec vode  
Grozdje

Počutje: utrujeno

19:00 1 kos pečenega piščanca  
1 kos pečenega krompirja s skuto  
Brokoli kuhan na pari  
Solata  
2 polnozrnata cookija  
2 kozarca vina

Počutje: sit

Vaje: 1 ura naprednih aerobnih vaj  
1 ura hokeja  
Sprehodil psa

Gašper Simčič