

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Στο τμήμα αυτό θα παρατεθεί **σειρά άρθρων** που αφορούν τη διατροφή των κολυμβητών. Τα άρθρα αυτά προέρχονται από έγκυρες πηγές, οι οποίες και αναφέρονται.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ

Από την USA Swimming Organization - Οργάνωση Κολύμβησης Η.Π.Α.
κατόπιν αδείας αναδημοσίευσης από <http://www.usaswimming.org/>
(Μετάφραση - Επιμέλεια : Μαρία Τουράκη -Βάσιου, Δρ. Βιολόγος - Χημικός)

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



Ένας από τους δομικούς λίθους της ποιοτικής προπόνησης είναι η καλή διατροφή. Κάθε κολυμβητής και κάθε γονέας κολυμβητή πρέπει να γνωρίζει ότι:

1. Η τροφή **ΔΕΝ** κάνει έναν κολυμβητή να κολυμπά γρήγορα.
Τι τον κάνει να κολυμπά γρήγορα? Η προπόνηση.
2. Η **ΠΟΙΟΤΙΚΗ** προπόνηση κάνει τον αθλητή να κολυμπά γρήγορα.
Ένα σημαντικό τμήμα της ποιοτικής προπόνησης είναι η καλή διατροφή!

Είτε το πιστεύετε είτε όχι, ο κολυμβητής δεν γίνεται γρηγορότερος στη διάρκεια της προπόνησης. Στην προπόνηση μπορεί να δει τους χρόνους του να βελτιώνονται, αλλά η προσαρμογή στην προπόνηση (δηλαδή το να γίνει πιο γρήγορος) συμβαίνει στην πραγματικότητα όσο το σώμα του βρίσκεται σε ηρεμία. Η άσκηση αποτελεί το ερέθισμα το οποίο προκαλεί την προσαρμογή.

Οι προπονήσεις είναι δύσκολες! Μα έτσι πρέπει να είναι. Είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να πούνε στο σώμα «Αυτή είναι σκληρή δουλειά για μένα... κάνε κάτι για να μπορώ να το ξανακάνω στο μέλλον». Και το σώμα πραγματικά αποκρίνεται καθιστάμενο πιο αποδοτικό - αερόβια και αναερόβια. Στη διάρκεια αυτού του χρόνου ξεκούρασης, το σώμα θα προσαρμοστεί, μόνον αν λάβει τα κατάλληλα καύσιμα.

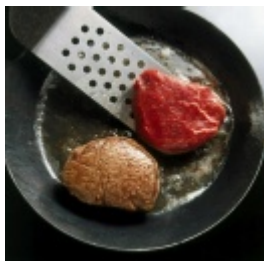
1. ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ

2. ΥΓΡΑ: ΝΕΡΟ Ή ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ ΠΟΤΑ?

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ

(Από την ομάδα επιστημονικών ερευνών της Gatorade)

Μετάφραση - Επιμέλεια : Μ. Τουράκη-Βάσιου, Δρ. Βιολόγος - Χημικός



A. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

Αυτά τα διατροφικά στοιχεία παρέχουν ενέργεια για τη μυϊκή σύσπαση και για τα χημικά συστατικά που απαιτούνται για την ανάπτυξη των σωματικών ιστών.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν το «προτιμώμενο καύσιμο» κατά την άσκηση διότι μεταβολίζονται γρήγορα.

Τα λίπη αποτελούν καλή πηγή ενέργειας για εκτεταμένη προπόνηση αντοχής, αλλά παρέχουν πολύ λίγη ενέργεια κατά τη διάρκεια προπόνησης υψηλής έντασης διότι μεταβολίζονται αργά.

Οι πρωτεΐνες έχουν ως πρωταρχικό σκοπό να επισκευάζουν και να δομούν μυϊκό ιστό, αλλά μπορούν ακόμη και να προμηθεύουν μικρές ποσότητες ενέργειας για τη μυϊκή σύσπαση.

Οι κολυμβητές μπορούν εύκολα να δαπανήσουν από 2000 έως 5000 θερμίδες κατά τη διάρκεια της ημερήσιας προπόνησης τους, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το σωματικό μέγεθος και τις ώρες που επενδύουν στην προπόνηση τους. Σε ένα διατροφικό πλάνο, οι 1500 - 2400 θερμίδες ημερησίως πρέπει να προέρχονται από υδατάνθρακες (400-600 γραμ.). Οι υδατάνθρακες θα πρέπει να αποτελούν το 55%-65% των συνολικών θερμίδων που καταναλώνουν οι κολυμβητές κάθε ημέρα.

Δεδομένου ότι οι υδατάνθρακες παρέχουν μόνο το 46% σε μία τυπική διαίτα, οι περισσότεροι κολυμβητές θα πρέπει να καταναλώνουν περισσότερες τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, όπως ψωμί, δημητριακά, μακαρόνια, πατάτες, καλαμπόκι, ρύζι, φασόλια, μπιζέλια, μήλα, μπανάνες, σταφύλια, πορτοκάλια και γάλα.



Τα λίπη συνιστούν το 38% περίπου των θερμίδων που προσλαμβάνονται από μία τυπική διαίτα, το οποίο αποτελεί περίπου το διπλάσιο από όσο απαιτείται για την υγεία και την καλή λειτουργία του οργανισμού. Επομένως, οι περισσότεροι κολυμβητές θα πρέπει να μειώσουν τις θερμίδες που προέρχονται από λίπη καταναλώνοντας μικρότερες ποσότητες τροφών όπως τυρί, βούτυρο, τηγανητά φαγητά,

σάλτσες και λιπαρά κρέατα. Το μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα θα μπορούσε επίσης να αντικαταστήσει το πλήρες γάλα.

Οι περισσότεροι κολυμβητές προσλαμβάνουν περίπου δύο γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους ανά ημέρα, το οποίο αποτελεί ποσότητα υπεραρκετή για να αντισταθμίσουν τις απαιτήσεις του πλέον ενεργού αθλητή σε πρωτεΐνη.

B. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ

Οι κολυμβητές ενδέχεται να χρειάζονται μεγαλύτερη ποσότητα από τη μέγιστη συνιστώμενη δόση μερικών βιταμινών και μετάλλων. Εντούτοις η μεγάλη πρόσληψη θερμίδων συνήθως παρέχει την υπερβάλλουσα ανάγκη τους σε βιταμίνες και μέταλλα. Ως ασφαλιστική δικλείδα όμως ενδέχεται να συνιστάται η λήψη ενός σκευάσματος πολυβιταμινών / μετάλλων ημερησίως.



Οι γυναίκες κολυμβήτριες είναι ιδιαίτερα ευπαθείς σε ελλείψεις σιδήρου και ασβεστίου. Μπορούν να αυξήσουν την πρόσληψη ασβεστίου με την πρόσληψη αποβουτυρωμένου γάλακτος, γιαουρτιού, τυριού και σαρδέλας. Καλές πηγές σιδήρου αποτελούν το κόκκινο άπαχο κρέας, οι σταφίδες, τα πουλερικά, τα φασόλια, το ψωμί ολικής άλεσης και τα δημητριακά.

Γ. ΥΓΡΑ

Οι κολυμβητές ενδέχεται να χάνουν περισσότερα από τρία λίτρα υγρών κάθε μέρα μέσω της αναπνοής, των διούρησης και της εφίδρωσης. Και όμως οι κολυμβητές ιδρώνουν στη διάρκεια της προπόνησης!!! Επομένως είναι σημαντικό για τους κολυμβητές να προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες υγρών ημερησίως, που συνίστανται σε 1-4 ποτήρια νερού για κάθε κιλό βάρους που χάνεται στην προπόνηση.

Δ. ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ



Οι κολυμβητές που χάνουν βάρος εύκολα θα πρέπει να λαμβάνουν ένα ενδιάμεσο γεύμα μετά το πρωινό και ένα μετά το μεσημεριανό τους. Αυτά τα γεύματα θα πρέπει να αποτελούνται από 500-600 θερμίδες οι οποίες προέρχονται από τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες. Οι υδατάνθρακες βοηθούν να διατηρηθούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα στη διάρκεια της προπόνησης και παρέχουν μία γρήγορη πηγή αντικατάστασης μυϊκού γλυκογόνου μετά τη προπόνηση.

Ε. ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Αντίθετα με αυτό που πιστεύεται, το γεύμα πριν τους αγώνες γενικά δεν παρέχει πολλή ενέργεια για τους αγώνες. Η ενέργεια αυτή θα πρέπει ήδη να έχει αποθηκευθεί στους μυς από γεύματα πλούσια σε υδατάνθρακες τα οποία θα προσλαμβάνονται τις 2-3 ημέρες πριν τους αγώνες.

Εάν οι μυς περιέχουν ανεπαρκείς ποσότητες ενέργειας, ο κολυμβητής αποστάσεων δεν θα έχει καλές επιδόσεις ακόμη και αν το γεύμα πριν τους αγώνες είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες.

Το γεύμα πριν τους αγώνες θα πρέπει να αποτελείται από 500-1000 θερμίδες. Το μεγαλύτερο ποσό αυτών των θερμίδων θα πρέπει να προέρχεται από εύπεπτους υδατάνθρακες και το γεύμα θα πρέπει να καταναλώνεται δύο με τέσσερις ώρες πριν τους αγώνες ώστε να υπάρχει αρκετός χρόνος για την πέψη του και την έξοδο του από το στομάχι. Οι κολυμβητές θα πρέπει να αποφεύγουν τις τροφές με πολλά καρυκεύματα οι οποίες ενδέχεται να προκαλέσουν ναυτία, καθώς και τις μεγάλες ποσότητες λιπών και πρωτεϊνών.

Η υπερφόρτωση με υδατάνθρακες πριν από σημαντικούς αγώνες δεν είναι στη πραγματικότητα αναγκαία. Οι κολυμβητές μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα του μυϊκού γλυκογόνου σε επίπεδα άνω του φυσιολογικού, μειώνοντας τον όγκο της προπόνησης τους για δύο ή περισσότερες ημέρες πριν τους αγώνες, βεβαιούμενοι ότι καταναλώνουν παράλληλα γεύματα πλούσια σε υδατάνθρακες.

Ζ. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λαχανικά (1-3 φλιτζάνια)

Φρούτα (2-4 τεμάχια)

Ψωμί (ως 6 φέτες)/ Δημητριακά/ Ρύζι ή Μακαρόνια (3-5 φλιτζάνια)

Γάλα με χαμηλά λιπαρά/ Γιαούρτι/ Τυρί (3 φλιτζάνια)

Κρέας/ Πουλερικά / Ψάρι/ Φασόλια/ Μπιζέλια (2-3 μερίδες των 120 γρ.)

ΥΓΡΑ: ΝΕΡΟ Ή ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ ΠΟΤΑ?

(Από την Οργάνωση Κολύμβησης Η.Π.Α. (κατόπιν αδείας αναδημοσίευσης)
Μετάφραση - Επιμέλεια : Μ. Τουράκη-Βάσιου, Δρ. Βιολόγος - Χημικός

Υπάρχουν **δύο λόγοι** για να πίνουμε υγρά: (1) να παραμένουμε **ενυδατωμένοι** και (2) να παρέχουμε στο σώμα **καύσιμα**.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης

Ανεξάρτητα από την ηλικία ή τη διάρκεια της προπόνησης, όλοι οι κολυμβητές χρειάζονται υγρά κατά τη διάρκεια της προπόνησης για να μην αφυδατωθούν. Αυτό επιτυγχάνεται εύκολα με μια δυο γουλιές νερού κάθε 15-20 λεπτά. Καθώς οι κολυμβητές προοδεύουν, οι προπονήσεις γίνονται μεγαλύτερες και δυσκολότερες. Είναι αποδεδειγμένο ότι όταν η άσκηση διαρκεί πάνω από 90 λεπτά μπορούμε να αποκομίσουμε κέρδος από μία συμπληρωματική πηγή καυσίμων. Αυτή μπορεί να είναι ένα ισοτονικό ποτό. Αλλά δεν πρέπει να ξεχνούμε την ενυδάτωση. Τα ποτά είναι πολύ δυνατά ή πολύ «πυκνά» και έτσι παρέχουν καύσιμα αλλά συγχρόνως παρεμποδίζουν την απορρόφηση υγρών και συχνά οδηγούν σε κράμπες.



Μακροχρόνιες έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα ποτά που περιέχουν 6-8% υδατάνθρακες κατά βάρος, παρέχουν μία τέλεια ισορροπία. Περιέχουν αρκετούς υδατάνθρακες για να παρέχουν καύσιμα στη διάρκεια μακράς άσκησης, αλλά δεν έχουν τόσους πολλούς υδατάνθρακες ώστε να παρεμποδίζεται η απορρόφηση υγρών. Μια-δυο γουλιές κάθε 15-20 λεπτά διατηρεί τα επίπεδα καυσίμων του σώματος, βοηθά στην παρεμπόδιση καταβολισμού ιστών και διατηρεί τα επίπεδα ενυδάτωσης. Εάν ένα ισοτονικό ποτό περιέχει περισσότερο από 6-8% υδατάνθρακες θεωρείται πολύ «δυνατό» για να είναι αποτελεσματικό στη διάρκεια της άσκησης.

Μετά τη προπόνηση

Το νερό αποτελεί θαυμάσια επιλογή για την αναπλήρωση των υγρών μετά την προπόνηση. Είναι πάντα καλό να πίνουμε ένα ποτήρι. Μετά όμως από μία σκληρή προπόνηση, η αναπλήρωση των καυσίμων είναι εξίσου σημαντική. Οι κολυμβητές χρειάζονται λίγο περισσότερο από 1 γραμμάριο υδατανθράκων για κάθε κιλό βάρους, ανά ώρα μετά την προπόνηση, και αυτό το χρειάζονται μέσα στην πρώτη ώρα.



Συχνά ένα αθλητικό ποτό που είναι εύπεπτο και απορροφάται εύκολα, μπορεί να παρέχει έναν εύκολο τρόπο να πάρουμε αυτά τα καύσιμα μέσα στα πρώτα 20 λεπτά. Υπάρχουν διάφορα ποτά στην αγορά που θα μπορούσαν να το επιτύχουν αυτό, αλλά να προσέχετε αυτά που περιέχουν υψηλά ποσά πρωτεΐνης. Λίγη πρωτεΐνη δεν βλάπτει, στην πραγματικότητα μπορεί και να βοηθήσει ενισχύοντας την αποκατάσταση της βλάβης των ιστών και τη διαδικασία αναδόμησης. Υπερβολικά ποσά πρωτεΐνης όμως, ειδικά όταν η πρωτεΐνη αντικαθιστά τους υδατάνθρακες, μπορεί να αποβούν καταστροφικά στη διαδικασία αναδόμησης μετά την προπόνηση.

***Να θυμάστε ότι:

1. Οι υδατάνθρακες αποτελούν το πρωταρχικό καύσιμο στη διάρκεια δύσκολων προπονήσεων. Η πρωτεΐνη χρησιμοποιείται ως καύσιμο στη διάρκεια της άσκησης μόνον όταν δεν υπάρχουν επαρκείς ποσότητες υδατανθράκων και λιπών. Αυτό μπορεί να συμβεί στις προπονήσεις μεγάλης διάρκειας ή υψηλής δυσκολίας, οπότε το σώμα χρησιμοποιεί το μεγαλύτερο μέρος των αποθηκευμένων υδατανθράκων του και πρέπει να βγει μία πρόσθετη πηγή ενέργειας. Εάν δεν παρασχεθεί μία πρόσθετη πηγή υδατανθράκων (αθλητικό ποτό) το σώμα στρέφεται προς την αποθηκευμένη πρωτεΐνη, δηλαδή στους μυς σας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πίνουμε διαλύματα υδατανθράκων (σάκχαρα) - ηλεκτρολυτών (νάτριο, κάλιο κ.α.) στη διάρκεια της προπόνησης, για να αποφύγουμε τη χρήση της πρωτεΐνης του σώματος. Και για αυτό είναι σημαντικό να αντικαθιστάτε τους υδατάνθρακες που χάνονται στη διάρκεια της προπόνησης... ώστε να αρχίσετε την επόμενη προπόνηση με μια δεξαμενή γεμάτη καύσιμα!



2. Μετά την άσκηση, το σώμα είναι πολύ ευαίσθητο στην ορμόνη ινσουλίνη. Η ινσουλίνη είναι η ορμόνη τα επίπεδα της οποίας αυξάνονται κάθε φορά που αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Με άλλα λόγια κάθε φορά που ένας κολυμβητής τρώει υδατάνθρακες, αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και μετά αυξάνεται και η ινσουλίνη. Η δουλειά της ινσουλίνης είναι

να απομακρύνει τα σάκχαρα από το αίμα και έτσι να καταστήσει δυνατή την αποθήκευση τους ως γλυκογόνο. Το γλυκογόνο, η μορφή αποθήκευσης των υδατανθράκων, είναι αυτό που αναζητά το σώμα για καύσιμο όταν η άσκηση είναι πολύ έντονη. Αυτό συμβαίνει συχνά στη διάρκεια μιας σκληρής προπόνησης, και γι αυτό είναι πολύ σημαντικό να αναπληρώνεται το γλυκογόνο πριν την επόμενη προπόνηση.

Στη διάρκεια της ημέρας

Είναι το ίδιο σημαντικό να παραμένουμε σε κατάσταση ενυδάτωσης στη διάρκεια της ημέρας όσο και μετά την προπόνηση. Οι περισσότεροι κολυμβητές το επιτυγχάνουν αυτό προσλαμβάνοντας διάφορα υγρά στα πλαίσια της διατροφής τους, όπως νερό, χυμό φρούτων, γάλα, σούπες κ.λ.π. Το νερό αποτελεί πάντα εξαιρετική επιλογή αλλά και τα άλλα ποτά συμπεριλαμβανομένων και των αθλητικών ποτών (που περιέχουν 6-8% υδατάνθρακες) είναι καλά. Απλά να θυμάστε ότι η ποικιλία είναι το κλειδί μιας υγιεινής διατροφής. Εάν χρησιμοποιείτε αθλητικά ποτά στη διάρκεια και μετά την προπόνηση, ίσως είναι καλύτερο να πίνετε νερό και χυμό φρούτων στη διάρκεια της ημέρας. Οι χυμοί είναι συχνά πιο υγιεινοί από τα αθλητικά ποτά ως προς το ότι τα σάκχαρα που περιέχουν είναι φυσικά. Πάντα όμως να θυμάστε και να υπολογίζετε τη θερμιδική αξία των χυμών και των ποτών.

Για τους σκοπούς του παρόντος άρθρου ως αθλητικό ποτό ορίστηκε αυτό που είναι ένα διάλυμα υδατανθράκων - ηλεκτρολυτών 6-8 %. **ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΠΟΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΜΙΚΡΑ ΠΟΣΑ ΑΛΚΟΟΛΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ.** Αυτά περιέχονται στην κατηγορία απαγορευμένων ή εν δυνάμει βλαβερών ουσιών για τον αθλητή.

Πηγή: <http://www.usaswimming.org/>