

# Odżywianie przed, w czasie i po biegu z perspektywy fizjologii i praktyki

**Dr. Alicja B. Stannard**

[stannarda@sacredheart.edu](mailto:stannarda@sacredheart.edu)

# Żywnienie- Główne Składniki

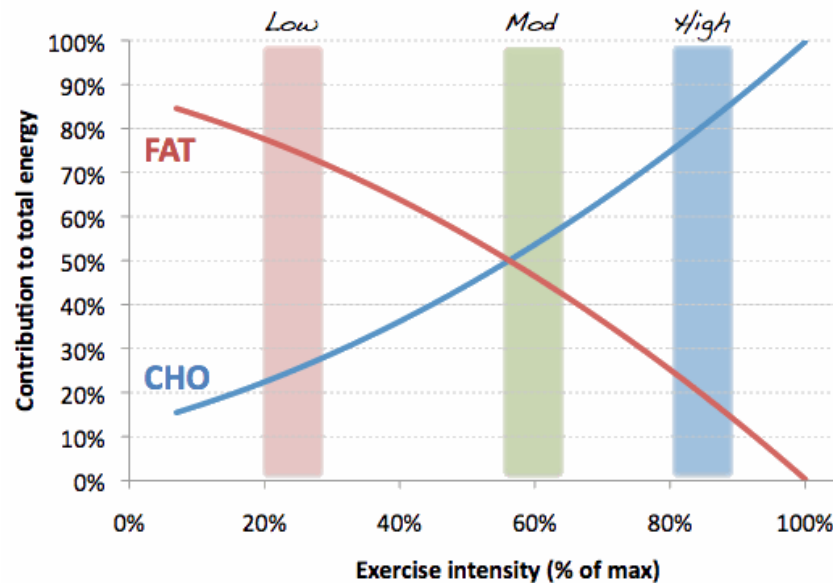
- ▶ **Węglowodany**
  - ▶ Są głównym źródłem energii w czasie biegu/startu
  - ▶ 20-30 latek (70kg) może maksymalnie zgromadzić około 2000 kcal w mięśniach i wątrobie, które wystarczy na około 30-35km maratonu
  - ▶ Tempo biegu spada jeśli skończą się węglowodany
- ▶ **Tłuszcze**
  - ▶ Są źródłem energii do aktywności o niższej intensywności
  - ▶ W czasie startu, jeśli zabraknie węglowodanów w organizmie, głównie tłuszcze będą spalane, ale tempo biegu zwalnia.
- ▶ **Białka**
  - ▶ Budują mięśnie i tkanki
  - ▶ Nie są istotnym czynnikiem w czasie biegu, ale są ważne w regeneracji organizmu po treningach i po starcie

# Węglowodany

- ▶ Rodzaje węglowodanów
  - ▶ Proste
    - ▶ Cukier, owoce, napoje sportowe (Powerade, Gatorade)
    - ▶ Łatwo przyswajane przez organizm
    - ▶ Najlepiej spożywać w czasie biegu i zaraz po skończeniu biegu
  - ▶ Złożone
    - ▶ Chleb, makaron, ryż, warzywa etc
    - ▶ Zawierają witaminy i minerały
    - ▶ Ważne do spożywania kilka dni przed startem, w dzień startu i po biegu
- ▶ Energia do biegu czerpana jest głównie z węglowodanów

# Tłuszcze

- ▶ Tłuszcze nie są głównym źródłem energii w czasie intensywnego wysiłku
- ▶ Jeśli zabraknie węglowodanów, spalane są tłuszcze
  - ▶ Problem: zawodnik zwalnia, bo organizm nie może produkować energii do biegu w takim wymiarze jak z używania węglowodanów.



# Białka

- ▶ Znikoma ilość energii do biegu czerpana jest z białka
- ▶ Ilość spożywanego białka nie ma większego znaczenia w czasie biegu, ale wpływa na regenerację organizmu po treningach i biegu, nie ma wielkiego znaczenia w czasie biegów maratoških i o krótszym dystansie
- ▶ Zapotrzebowanie dzienne dla biegaczy:
  - ▶ 1,2g na 1kg ciała rozłożone równomiernie między 3-4 posiłki w ciągu dnia

# Przed Startem

- ▶ Pasta party dzień przed maratonem
  - ▶ Poinformować zawodników o dokładnym menu
  - ▶ Przyjezdni biegacze nie mają możliwości gotowania makaronu i chudego mięsa (pieczony lub gotowany kurczak) pozwoli na uzupełnienie węglowodanów potrzebnych na bieg
- ▶ Edukacja zawodnika o żywieniu przed i w dzień biegu
  - ▶ Spożycie złożonych węglowodanów przed biegiem- 200-300g 3-4godz przed startem
  - ▶ Mały snack na 1-2godz przed startem
  - ▶ Unikać cukrów prostych 15-20min przed startem
- ▶ W dzień startu mieć wodę na starcie maratonu i/lub śmietniki żeby biegacze mogli wyrzucić własne puste butelki i śmiecie

# Na Trasie

- ▶ Woda i napoje z elektrolitami i węglowodanami (Gatorade, Powerade etc) dostępne co 5km w zależności o temperatury i pory roku
- ▶ Zachęcać maratonczyków do spożycia napojów na pierwszych paru punktach z napojami. Pomoże to zapobiec odwodnieniu organizmu i wpłynie na lepszy końcowy czas.
- ▶ Spożywać głównie proste węglowodany (cukier, czekoladę, banany), bo z nich czerpana jest energia do biegu
  - ▶ Częstsze punkty żywieniowe po 30km, niż na pierwszych 15km.
- ▶ Po 30km maratonu można podawać produkty z kofeina (kawa, Cola, czekolada)
- ▶ Nie spożywać napojów energetycznych (Red Bull etc)

# Po Biegu

- ▶ Zaraz po biegu powinny być dostępne produkty z prostymi i złożonymi węglowodanami (drożdżowki, banany, bułki, jogutry etc.)
- ▶ W przeciągu 2 godzin po zakończeniu biegu powinien być zabezpieczony posiłek dla biegaczy
  - ▶ Złożone węglowodany i białko w proporcji 3:1



# Dodatkowe Czynniki

- ▶ Wiek zawodników
  - ▶ Z wiekiem ilość węglowodanów gromadzonych w mięśniach i wątrobie zmniejsza się, więc starsi biegacze (60+) muszą bardziej polegać na węglowodanach spożywanych w czasie biegu, niż młodszy zawodnicy.
- ▶ Nowi lub niedoinformowani biegacze
  - ▶ Organizatorzy mogą pomóc w edukacji biegaczy przez zamieszczanie informacji na temat prawidłowego żywienia przed, w czasie i po biegu przez zamieszczanie informacji w internecie na swoich stronach www. Pomoże to zawodnikom lepiej przygotować się do biegu i optymalnie odżywiać w czasie biegu, co wpłynie na osiągnięcie lepszych wyników i większą satysfakcję z imprezy biegowej.
- ▶ Temperatura otoczenia
  - ▶ Dostosować ilość i rodzaj napojów do pory roku i pogody