

## Principi ishrane, suplementacije i hidracije trkača srednjih i dugih staza u pripremnom periodu

Mr sc. dr Sead Malićević

### Principi

- Veoma velike količine ugljenih hidrata za trening i oporavak
- Umereno veće količine proteina za oporavak od treninga
- Velika količina tečnosti
- Poštovanje satnice
- Individualno doziranje

### Satnica u odnosu na trening

- Glavni obrok: 3,5-4 h pre treninga
- ili: manji obrok: 1-1,5 h pre treninga
- Prvi obrok nakon treninga: neposredno nakon treninga, najbolje na mestu održavanja
- Problem: rani jutarnji treninzi, futinzi
- Predlog: ne održavati ovakve treninge ili se dopunjavati hipertoničnim UH napicima ili sportskim gelovima tokom treninga

### Jutarnji obrok (doručak)

- Izbor namirnica i količine – individualno
- Preporuka: birati proteinske namirnice, pre nego ugljenohidratne
- Sveže voće, sok od višanja, cvekle i pomorandži
- Jogurt od delimično obranog mleka, voćni jogurt
- Tvrdi posni beli sir, pileća ili čureća šunka
- Cerealije (sa jogurtom)
- Čaj, kafa, voda
- Hleb (više vrsta), tost, kifle, nemasna pita sa sirom
- NE: sveže mleko, kuvana jaja (jer mogu da izazovu probleme sa varenjem), nikad kobasice, prženje/pohovanje

### Glavni obrok (ručak)

- Bistra supa od povrća sa rezancima
- Testenina sa prelivom od paradajza, bez mesa
- Pečeno pileće belo meso sa barenim prilozima (pirinač, šargarepa, krompir)
- Salata (kupus, paradajz, zelena)
- Hleb (više vrsta)
- Voda
- Lak voćni kolač ili voćna salata
- NE: luk, krastavac, mahunarke, gazirane tečnosti, čuretina, nikad pohovanje/prženje

### Manji obrok pre aktivnosti (60-90 minuta pre)

#### Tečnost

- 400-500 ml tečnosti – voda ili izotonični energetske preparati
- Suplement sa kofeinom

#### Hrana

- Banana
- Ili energetska štanglica
- Ili musli (ili pahuljice) + obrani jogurt
- Ili sutlijaš
- Ili manji sendvič sa šunkom
- Ili voćna salata
- Ili voćni jogurt
- Ili špageti sa paradajz sosom
- Ili kuvani krompir + sir

## Tokom treninga

### Tečnost

- Poseban obzir na trajanje, temperaturu, vlažnost, vetar
- 750 ml (500-1000 ml) specijalnih izotoničnih ugljenohidratnih napitaka (oko 150-250 ml na svakih 15 minuta)
- (Ukoliko trening traje kraće od 60 minuta, može da se pije samo voda)

### Hrana

- U zavisnosti od trajanja treninga, vremenskih uslova...:
- 1-2 kesice sportskog gela
- Ili sportska čokoladica
- Ili banana

## Odmah nakon treninga (na mestu održavanja)

### Tečnost

- Visokoenergetski (hipertonični) preparati sa dodatkom proteina (85-100 g ugljenih hidrata, 8 g proteina u prvih 750 ml napitka)
- Ili 500 ml čokoladnog mleka

### Hrana

- Mix od suvog grožđa, oraha, badema, lešnika
- Ili energetske štanglice
- Ili sendvič sa čurečom šunkom i sirom
- Ili voćni jogurt
- Ili slatki sendvič sa medom
- Ili sutlijaš

## Obrok nakon aktivnosti

### Tečnost

- Voda
- 250-350 ml milk (proteinskog) šejka
- Ili 300 ml sportskog pića

### Hrana

- 60 gr muslija + mleko
- Ili 1 sendvič sa sirom, mesom ili piletinom + 1 velika voćka
- Ili 250 gr kuvanog krompira sa sirom
- Ili 1 šolja voćne salate + 200 gr voćnog jogurta
- Ili sportska čokoladica + 200 ml sportskog pića

## Poslednji dnevni obrok (večera)

### • Celi proteini i ugljeni hidrati:

- pečena pastrmka sa kuvanim krompirom
- Ili čuretina sa pirinčem
- Ili pasta sa prelivom od paradajza i mlevenog mesa
- Ili 2-3 jaja na oko, hleb i del. obrani jogurt

## Ne zaboravite!

- Zalihama glikogena je potrebno najviše vremena za potpunu dopunu – više od 24 časa!

## Oporavak

- Forsirani unos ugljenih hidrata
- Suplementa: beta-alanin/karnozin, alfa lipoična kiselina, melatonin, visoke doze vitamina B grupe, vitamini A i C, preparati magnezijuma, hroma, cinka, gvožđa (?), proteinski preparati, kreatin
- Kvalitetan fizički odmor - san

### Osvrt na kreatin

- Kod trkača na srednje i duge staze kreatin je opravdan jedino u pripremama i to u fazi kad se radi trening snage (anaerobno-alaktatni)
- Kraći program, puferovani (Kre-alkalyn, kreatin-etil-estar, 3-kreatin-malat), mikronizovani monohidrat ili kombinovani (sa beta-alaninom, karnitinom, vitaminima, taurinom...)

### Osvrt na proteine

- Najbolje koristiti cele proteine (surutka, kazein)
- Pojedinačne amino-kiseline nemaju smisla
- U toku programa snage, povećati unos prirodnih proteina (teletina, piletina, govedina, čuretina (uveče), nemasne ribe, belance, tvdi nemasni sirevi, del. obrani proizvodi od mleka)

### Druga sredstva oporavka

- Beta-alanin/karnozin – oporavak, anti-oksidativno
- Alfa lipoična kiselina – anti-oksidativno
- Vitamini A i C – anti-oksidativno
- Melatonin – za dubok, okrepljujući san
- Vitamini B grupe u mega dozama – za oporavak

### Ipak, najznačajnije

- Veoma, veoma velike doze ugljenih hidrata
- Veoma, veoma velike količine tečnosti