

Od posiłku do wyniku

Co jeść przed i po treningu?

Dobrze zaplanowane żywienie ma ogromne znaczenie dla jakości i efektów treningów. Odpowiedni dobór makroskładników zarówno przed, w trakcie, jak i po aktywności fizycznej pomaga dostarczyć organizmowi energii, wspiera regenerację mięśni oraz poprawia wydolność podczas treningu.

BONUS: Na końcu czeka na Ciebie specjalna oferta na konsultację dietetyczną. Zajrzyj na ostatnią stronę i sprawdź szczegóły!

Posiłek przed treningiem

Najważniejsza zasada dotycząca posiłku przed bieganiem jest prosta: wybieraj produkty, które dobrze toleruje Twój organizm. To kwestia bardzo indywidualna, dlatego warto sprawdzić wcześniej, co najlepiej sprawdza się u Ciebie podczas treningów.

Zgodnie z zaleceniami ACSM, posiłek przedtreningowy powinien dostarczać około 1–4 g węglowodanów na kilogram masy ciała i zostać spożyty 1–4 godziny przed rozpoczęciem aktywności.

Ilość węglowodanów w posiłku przed treningiem powinna być dobierana indywidualnie, uwzględniając przede wszystkim długość i intensywność wysiłku, czas posiłku oraz możliwości przewodu pokarmowego. Warto również ograniczać ilość tłuszczu i błonnika, dzięki czemu posiłek będzie łatwiejszy do strawienia i ograniczy problemy żołądkowo-jelitowe podczas treningu.

Im trening jest dłuższy i im większy jest odstęp między posiłkiem a treningiem, tym bardziej celujemy w górny zakres.

W mojej praktyce stosuję posiłki uwzględniające **od 1 g do 2.5 g węglowodanów na kg masy ciała**. Większe ilości są po prostu ciężkie do przejedzenia.

Przykładowo: dla biegacza ważącego 70 kg przy założeniu, że chce dostarczyć 4 g węglowodanów/kg masy ciała, musiałby zjeść 280 g węglowodanów. Dla zobrazowania to około 8 kromek chleba tostowego, cztery banany i dwie łyżki miodu.

Przykłady węglowodanów, które mogą się sprawdzić w posiłku przedtreningowym:

- biały ryż,
- płatki jaglane, ryżowe, owsiane,
- pieczywo pszenne: kajzerki, chleb pszenny, chleb mieszany,
- wafle ryżowe,
- makaron pszenny, kasza kuskus, kasza manna,
- mąka pszenna lub inne.

Im bliżej treningu, tym węglowodanów powinno być mniej i posiłek powinien być lżej strawny.

Dlatego w posiłku przed treningiem należy unikać:

- dużych ilości orzechów, pestek i masła orzechowego (kwestia indywidualnej tolerancji),
- pełnoziarnistych produktów zbożowych – ciężki chleb na zakwasie, grube kasze, makarony razowe,
- strączków (ciecierzyca, soczewica, groch, fasola), cebuli, czosnku, warzyw kapustnych – są to produkty wzdymające,
- posiłków smażonych, smażonych w głębokim oleju, dań garmażeryjnych, fast foodów,
- tłustych gatunków serów i wędlin.

A co z białkiem?

Jak to w dietetyce często bywa – to zależy. Na 2–3 godziny przed treningiem możesz zjeść niewielkie ilości tego makroskładnika, jednakże im bliżej treningu, tym bardziej powinienś ograniczyć jego ilość na rzecz węglowodanów prostych.

Jeżeli trenujesz wcześniej rano lub odczuwasz lekki głód przed treningiem, warto sięgnąć po niewielką porcję węglowodanów. Na około 30–60 minut przed treningiem postaw na produkty płynne oraz węglowodany proste np. koktajl, sok, napój izotoniczny, banan. Unikaj tłuszczu i błonnika.

3 PRZEPISY PRZEDTRENINGOWE

1. Owsianka z jabłkiem i cynamonem

492 kcal | 18 g białka | 12 g tłuszczu | 83 g węglowodanów | 19 g błonnika

Składniki:

- jabłko 1 szt. (170 g)
- miód pszczeli 1 łyżeczka
- mleko 1.5% 1 szklanka
- płatki owsiane 5 łyżek
- kasza manna 1 łyżka
- migdały blanszowane 1 łyżeczka
- cynamon 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Wlej mleko do garnka, dodaj płatki i gotuj na małym ogniu przez około 2–3 minuty. Zetrzyj na tarce jabłko i dodaj do owsianki. Przestudzoną owsiankę przelej do miseczki. Dodaj resztę składników.

Posiłek na 2–3 godziny przed treningiem z uwagi na sporą ilość błonnika. Oczywiście możesz zamienić płatki owsiane na żytnie, ryżowe, jaglane i inne podobne tak, aby dopasować ten posiłek do własnych preferencji. Ponadto jabłko zawiera węglowodany wysoko fermentujące (high FODMAP). Jeżeli występują u Ciebie problemy żołądkowo-jelitowe podczas treningu, warto zamienić jabłko np. na banana.

2. Bagietka z mozzarellą i pomidorem

624 kcal | 39 g białka | 12 g tłuszczu | 95 g węglowodanów | 6,7 g błonnika

Składniki:

- bagietka francuska ½ szt.
- koncentrat pomidorowy 1 łyżka
- mozzarella light 5 plasterów (100 g)
- szynka z indyka 2 plastry
- pomidor ½ szt.
- bazylia 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Bagietkę przekrój na pół, wysmaruj połówkę koncentratem pomidorowym, posyp bazylią, ułóż na niej plastry mozzarelli i pomidora. Całość zapiecz. Na gotowej zapiekance ułóż szynkę, przypraw świeżo zmielonym pieprzem.

Posiłek na wytrawnie z serii przed jednostkami treningowymi o niskiej intensywności i gdy mamy większą ilość czasu na strawienie posiłku przed treningiem.

3. Tosty z bananem i miodem

386 kcal | 9 g białka | 3 g tłuszczu | 82 g węglowodanów | 5,4 g błonnika

Składniki:

- chleb tostowy pszenny 2 kromki
- banan 1 szt.
- miód 1 łyżka
- odrobina cynamonu

Sposób przygotowania:

Pieczyczo lekko podpiecz. Ułóż na nim plasterki banana i dodaj niewielką ilość miodu. Posyp cynamonem.

Idealny przed mocniejszymi jednostkami treningowymi/zawodami, gdy potrzebujemy dostarczyć odpowiednio dużej ilości węglowodanów przy zmniejszeniu dolegliwości żołądkowo-jelitowych.

Posiłek po treningu

Posiłek po treningu powinien być bogaty w białko i węglowodany. Im dłuższy i cięższy trening, tym więcej węglowodanów należy przyjąć w ciągu dnia, aby skutecznie uzupełnić zapasy glikogenu w mięśniach.

Jeśli trenujesz więcej niż raz dziennie, szczególnie zadbaj o posiłek potreningowy. Szybkie dostarczenie węglowodanów i białka pomoże uzupełnić zapasy glikogenu, wesprzeć regenerację i przygotować organizm do kolejnego treningu.

Posiłek potreningowy powinien zawierać:

Węglowodany: Przyjmuje się podaż węglowodanów w posiłku potreningowym w dawce ok. 1–1,2 g/kg m.c.

Jakie węglowodany po treningu? Jest to zależne od ilości treningów w ciągu tygodnia. Na szybkie odbudowanie rezerw szczególnie powinni zwrócić uwagę trenujący 2x dziennie. W przypadku częstych treningów wskazany będzie posiłek zawierający łatwo przyswajalne węglowodany (np. makaron pszenny, ryż biały, pieczywo tostowe). Z kolei gdy trenujemy 1–3x w tygodniu, standardowy zdrowy posiłek bogaty w błonnik (warzywa, owoce, makaron pełnoziarnisty, nasiona roślin strączkowych) będzie jak najbardziej wskazany.

Białko: Białko pomaga usprawnić regenerację oraz chroni przed utratą tkanki mięśniowej. Zaleca się podaż białka w posiłku potreningowym w dawce 0,25–0,4 g/kg m.c. (uśredniając 20–40 g na porcję). Może być to zarówno białko zwierzęce, jak i roślinne.

Tłuszcze: Są ważnym elementem zdrowej diety, ale bezpośrednio po bardzo intensywnym treningu nie powinny całkowicie dominować w posiłku, szczególnie jeśli zależy nam na szybkim uzupełnieniu energii.

Płyny i elektrolity: Po treningu należy również uzupełnić utracone płyny. Przy długich lub intensywnych treningach, szczególnie w wysokiej temperaturze, istotne może być także uzupełnienie elektrolitów (głównie sodu).

Kiedy zjeść po treningu?

Nie ma konieczności spożywania posiłku bezpośrednio po zakończeniu biegania. Jednakże szybkie dostarczenie posiłku po treningu ma szczególne znaczenie wtedy, gdy w krótkim odstępie czasu czeka Cię kolejna intensywna jednostka treningowa lub zawody (np. mniej niż 8 godzin przerwy).

Przykładowy schemat:

- Bezpośrednio po treningu: Koktajl składający się z 1-1,2 g węglowodanów na kg masy ciała i białka w ilości nie mniejszej niż 20g.
- Następnie: Pełnowartościowy posiłek dostarczający odpowiednią ilość makroskładników zgodnie z założeniami.

3 PRZEPISY POTRENINGOWE

1. Koktajl regeneracyjny

416 kcal | 27 g białka | 4.5 g tłuszczu | 72 g węglowodanów | 11.5 g błonnika

Składniki:

- 100 g malin
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 banan
- 5-8 liści mięty
- 150 g skyru naturalnego
- 100 ml mleka 1.5%
- 1 łyżeczka miodu

Sposób przygotowania:

Całość zblenduj.

Koktajl jest dobrym rozwiązaniem, gdy po treningu nie masz ochoty na duży posiłek, a musisz szybko uzupełnić rezerwy.

2. Kurczak w sosie curry

595 kcal | 30 g białka | 23.5 g tłuszczu | 71 g węglowodanów | 10 g błonnika

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 70 g ryżu brązowego
- 1 łyżka oliwy
- ½ szt. cebuli czerwonej
- 100 ml mleczka kokosowego
- ½ szklanki pomidorów w puszcze
- niecała łyżeczka curry

Sposób przygotowania:

Kurczaka przypraw curry i usmaż na patelni na oliwie. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Do kurczaka dodaj pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy wszystko się usmaży, dodaj pomidory z puszki. Poczekać aż sos lekko zgęstnieje. Na koniec dodaj mleczko kokosowe. Podaj z ryżem.

To klasyczny, pełnowartościowy posiłek potreningowy dostarczający zarówno węglowodanów, jak i białka.

3. Spaghetti z tofu

663 kcal | 29 g białka | 20 g tłuszczu | 94 g węglowodanów | 15 g błonnika

Składniki:

- 100 g tofu
- ½ szt. cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 100 g makaronu pełnoziarnistego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 200 g pomidorów w puszcze
- szczypta soli i pieprzu

Sposób przygotowania:

Warzywa drobno pokrój w kostkę. Podsmaż na oliwie. Tofu rozgnieć widelcem i podsmaż aż będzie lekko rumiane. Dodaj pomidory w puszcze. Dopraw ulubionymi przyprawami. Jedz z makaronem.

Najważniejsze zasady dla biegacza

Przed treningiem:

- postaw głównie na węglowodany,
- wybieraj produkty, które dobrze tolerujesz,
- unikaj ciężkich i bardzo tłustych posiłków tuż przed biegiem,
- im bliżej treningu, tym mniejsza i prostsza powinna być przekąska,
- pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu.

Po treningu:

- uzupełnij węglowodany,
- zadbaj o odpowiednią porcję białka,
- uzupełnij płyny,
- nie pomijaj posiłku potreningowego, szczególnie gdy masz kolejny trening w tym samym dniu.

Pamiętaj: Nie istnieje jeden idealny posiłek dla każdego biegacza. Sposób odżywiania powinien uwzględniać długość i intensywność treningów, cel sportowy, całodzienną dietę oraz indywidualną tolerancję produktów.

Chcesz podejść do swojego żywienia bardziej indywidualnie?

Umów się na konsultację dietetyczną i dowiedz się jak skutecznie dopasować swoją dietę do potrzeb.

-15% NA PIERWSZĄ KONSULTACJĘ (HASŁO: ŻYWIENIE W SPORCIE)

Patrycja Malcherczyk – Zdrowo na luzie

Tel: 693 053 548 | E-mail: patrycja.malcherczyk@wp.pl

Facebook: Patrycja Malcherczyk "Zdrowo na luzie" | Instagram: [@zdrowo_na_luziee](https://www.instagram.com/zdrowo_na_luziee)

Bibliografia:

1. Burke LM, van Loon LJC, Hawley JA. Postexercise muscle glycogen resynthesis in humans. *J Appl Physiol* (1985). 2017 May 1;122(5): 1055-1067.
2. Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H., red.: *Dietetyka sportowa*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2019.
3. Moore DR. Maximizing Post-exercise Anabolism: The Case for Relative Protein Intakes. *Front Nutr*. 2019 Sep 10;6:147.
4. Tiller NB, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: nutritional considerations for single-stage ultra-marathon training and racing. *J Int Soc Sports Nutr*. 2019 Nov 7;16(1):50.