

Ασχολείστε με τον αθλητισμό και θέλετε να πετυχαίνετε πάντα τις καλύτερες επιδόσεις; Εστιάστε στην απόκτηση κατάλληλης σωματικής σύστασης, στην επίτευξη της βέλτιστης διατροφικής ισορροπίας και ενυδάτωσης και κάντε **τις επιδόσεις σας να απογειωθούν!**

Μείνετε ενυδατωμένοι!

Μην αμελείτε να πίνετε αρκετό **νερό**. Απαιτείται προσοχή στην επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού με νερό αλλά και τροφές πλούσιες σε νερό και ηλεκτρολύτες, ιδιαίτερα **νάτριο!**

- ✓ Για προαγωγή επαρκούς ενυδάτωσης, συστήνεται η κατανάλωση 500 ml υγρών μέχρι 2 ώρες πριν από την προπόνηση/αγώνα.
- ✓ Για προπονήσεις που διαρκούν περισσότερο από 1 ώρα, συστήνεται η κατανάλωση ισοτονικών **ποτών** (περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες 6-8%) με ηλεκτρολύτες.
- ✓ Σε υψηλής έντασης άσκηση ή σε σκληρή προπόνηση, συστήνεται η κατανάλωση ισοτονικών ποτών ή μιας **πηγής υδατανθράκων** (παράδειγμα: *ενεργειακά gels*), αντί για νερό.

Υδατάνθρακες, οι καλύτεροι φίλοι των αθλητών αντοχής!

- ✓ Η ημερήσια κατανάλωση υδατανθράκων εξαρτάται από την ενεργειακή δαπάνη, τον τύπο του αθλήματος, το φύλο και τις περιβαλλοντικές συνθήκες.
- ✓ 3-4 ώρες πριν την άθληση καταναλώστε ένα γεύμα το οποίο να περιέχει **200-300g** υδατανθράκων, μέτρια ποσότητα πρωτεϊνών και να είναι χαμηλό σε λίπος και φυτικές ίνες.
- ✓ Κατά την διάρκεια της άθλησης, για να αποφευχθεί ο μυϊκός κάματος και η υπογλυκαιμία, να καταναλώνετε ισοτονικά ποτά. Η κατανάλωση των ποτών θα πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή και να συνεχιστεί σε μικρές ποσότητες καθ' όλη την διάρκειά της (*κάθε 15-20 λεπτά*).
- ✓ Καταναλώστε υδατάνθρακες μετά το τέλος της δραστηριότητας (*μέσα σε 30 λεπτά*) για τη βέλτιστη αναπλήρωση του γλυκογόνου των μυών.

Πρωτεΐνες, για δυνατούς μύες!

Οι κατευθυντήριες οδηγίες για τις πρωτεϊνικές απαιτήσεις των αθλητών είναι 1.3-1.8 g/kg σωματικού βάρους, για τους αθλητές δύναμης συστήνεται 1.6-1.7 g/kg σωματικού βάρους.

Λιπαρά

Η ακριβής ποσότητα λίπους εξαρτάται από το επίπεδο άθλησης και από τους στόχους του κάθε αθλητή. Η πρόσληψη λίπους πρέπει να καλύπτει **τουλάχιστον το 20% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας.**

Παραδείγματα Γευμάτων

Διατροφή πριν την προπόνηση

Ένα υγιεινό σνακ **2 ώρες πριν...**

- smoothie από πλήρες ή μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα
- μπάρα δημητριακών ή ενέργειας
- σάντουιτς κοτόπουλο
- γιαούρτι με φρούτα

“Διατροφή” κατά τη διάρκεια της προπόνησης

Αν ασκείστε για **περισσότερο από μία ώρα** προσπαθήστε να φάτε 30-60 γρ. υδατανθράκων κάθε ώρα.

↳ Ισοτονικά ποτά, αθλητικά gel, αραιωμένοι χυμοί φρούτων (περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες 50.0 γρ.).

Διατροφή μετά την προπόνηση

Στοχεύετε να φάτε μέσα στο πρώτο μισό της ώρας αφού ολοκληρώσετε την άσκηση, για να αναπληρώσετε τις αποθήκες γλυκογόνου (**1-1.5 γραμμάρια υδατανθράκων /kg σωματικού βάρους**).

- ψωμί λευκό + ομελέτα (από ένα ολόκληρο αυγό + 4 ασπράδια) + μπανάνα
- τوست με λευκό ψωμί + τυρί με φυσικά χαμηλά λιπαρά + μπανάνα
- σοκολατούχο γάλα μερικώς αποβουτυρωμένο + μπανάνα
- smoothie με φρούτα, γιαούρτι + μέλι
- αθλητική μπάρα (με υδατάνθρακες και πρωτεΐνες)
- γιαούρτι (ή κεφίρ) + μέλι + μπανάνα

Συμβουλή: Μην εισάγετε στο διαιτολόγιο σας καινούριες τροφές πριν από έναν αγώνα! Μείνετε στην κατανάλωση τροφών που γνωρίζετε πως το στομάχι σας μπορεί να πέψει με ευκολία.



NutriNet

Βιβλιογραφία

Potgieter S. Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *S Afr J Clin Nutr* 2013;26(1):6-16.

Convertino V.A., Armstrong L.E., Coyle E.F., Mack G.W., Sawka M.N., Senay L.C. and Sherman W.M. American College of Sports Medicine Position Stand: Exercise and Fluid Replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 28:i-vii, 1996.