



Tylko bez eksperymentów

Od startu w półmaratonie dzieli Cię już niespełna tydzień. W tym okresie dieta nie musi znacząco odbiegać od tego, w jaki sposób odżywiamy się na co dzień. Warto jednak:

- starać się unikać żywności niepewnego pochodzenia, która może doprowadzić do problemów układu pokarmowego,
- nie eksperymentować z jedzeniem, stawiać na produkty znane, które dobrze tolerujemy,
- uwzględnić w diecie dużą ilość warzyw i owoców,
- spożywać posiłki regeneracyjne po ostatnich wymagających jednostkach treningowych, które powinny dostarczać pełnowartościowego białka w ilości przynajmniej 20 g oraz węglowodanów prostych i złożonych. Przykładem takiego posiłku może być owsianka z serkiem naturalnym Arla Protein, miodem i borówkami, a jeśli nie masz czasu na przygotowanie przekąski, dobrym wyborem będzie jogurt wysokobiałkowy Arla Protein w tubce oraz banan,
- zwrócić uwagę na obecność ryb w diecie, zwłaszcza tłustych ryb morskich, które zapewnią odpowiednią podaż kwasów omega-3, wpływających pozytywnie na proces regeneracji,
- przy odczuwaniu bólu mięśni można wspomóc się sokiem z cierpkich wiśni, który powinien zmniejszyć skutki dużych obciążeń treningowych.

Ładowanie węglami? Czy na pewno?

Trzy dni przed półmaratonem warto zacząć przygotowywać swój organizm na trudności, czekające na trasie. Postaraj się nieznacznie zwiększyć zasoby glikogenu mięśniowego i wykluczyć z diety produkty, które mogą powodować problemy trawienne. Poniżej znajduje się kilka niezbędnych wskazówek, co warto zrobić, by zwiększyć swoje szanse na udany bieg:

- zmniejszyć ilość tłuszczu w diecie na korzyść złożonych węglowodanów, takich jak kasze, ryż czy makaron,
- zapewnić odpowiednią podaż błonnika, pochodzącego z produktów pełnoziarnistych, która pozwoli utrzymać prawidłowy pasaż jelitowy,
- spożywać wysokiej jakości białko, które będzie wspomagało proces regeneracji,
- osoby posiadające wrażliwe jelita, którym często podczas startu towarzyszą problemy żołądkowo-jelitowe, powinny ograniczyć lub wyeliminować produkty bogate w FODMAP, czyli łatwo fermentujące oligo-, di- i monosacharydy oraz poliole. W praktyce oznacza to ograniczenie spożycia miodu, jabłek, gruszek,





fasoli, soczewicy i ciecierzycy, śliwek, moreli, grzybów, syropu glukozowo-fruktozowego

- i kukurydzianego, buraków, cebuli, pora oraz dużych ilości pszenicy i żyta, a także nabiału bogatego w laktozę,
- w przypadku biegu na dystansie półmaratonu nie jest konieczne tzw. „intensywne ładowanie węglowodanami”. Wystarczy niewielką część kalorii, których źródłem był tłuszcz, zastąpić węglowodanami, co powinno zabezpieczyć zapasy glikogenu mięśniowego na czas startu.

Śniadanie mistrzów

To już dziś, za kilka godzin rozpocznie się półmaraton. Niezależnie od tego czy walczymy o wygraną, czy biegniemy ten dystans po raz pierwszy, powinniśmy zwrócić uwagę na to, co zjemy przed czekającym nas wysiłkiem. Najważniejsze wskazówki, które warto zastosować to:

- śniadanie powinno składać się głównie z węglowodanów o niższej zawartości błonnika niż zazwyczaj oraz pełnowartościowego białka. Powinno być na tyle syte, aby podczas startu nie odczuwać głodu, a jednocześnie czuć się lekko.
- podczas śniadania powinniśmy unikać dużych ilości tłuszczu, który będzie spowalniał proces trawienia i wchłaniania, zwiększając tym samym ryzyko wystąpienia problemów trawiennych,
- w dniu startu powinno się zrezygnować z eksperymentów, wybierać znane produkty i potrawy, które dobrze tolerujemy, bo najważniejszy jest komfort żołądkowo-jelitowy przed, w trakcie oraz po starcie,
- w trakcie startu pamiętajmy o regularnym jedzeniu i piciu, gdyż to one w dużym stopniu będą miały wpływ na końcowy rezultat jaki osiągniemy,
- spożycie węglowodanów podczas wysiłku powinno wynosić ok. 30 g węglowodanów podczas każdej godziny biegu. Aby być niezależnym od punktów nawadniających, warto zaopatrzyć się w żele energetyczne, które zawierają zwykle ok. 20-30 g węglowodanów i mają charakter izotoniczny. Powinno się spożywać 1 żel co ok. 40 minut biegu, a w strefie nawadniania wypijać kubeczek wody.
- należy pamiętać również o odpowiedniej regeneracji po zakończonym biegu. Po wysiłku powinno się uzupełnić płyny oraz dostarczyć do organizmu proste węglowodany i białko. Źródłem tego ostatniego może być Milkshake Arla Protein, który zawiera 20 g najwyższej jakości białka, którego płynna forma pozytywnie wpłynie na odbudowę gospodarki wodno-elektrolitowej.

