

DIETA KOLARZA

- W diecie kolarskiej niezwykle ważną rolę odgrywają **węglowodany**, jest to najbardziej wartościowe paliwo podczas treningów i wyścigów. W przypadku treningów trwających ponad godzinę zaleca się dostarczenie energii w większości z węglowodanów (min. 55%) przy przyjmowaniu mniejszej ilości tłuszczów.

Rozróżniamy dwa rodzaje węglowodanów: PROSTE i ZŁOŻONE.

Wybór odpowiednich węglowodanów dla sportowca nie jest bez znaczenia. Kluczowe jest także tempo w jakim są one wchłaniane do krwiobiegu, im bowiem proces ten jest szybszy, tym prędzej mięśnie będą mogły skorzystać z dostarczonego paliwa.

- Ważną rolę w diecie kolarza odgrywają też **białka**, które pomagają w odbudowie włókien mięśniowych, czyli regeneracji.
- Istotną rolę dla funkcjonowania organizmu odgrywają **witaminy**. Dla sportowca szczególnie te z grupy B, są one niezbędne w procesie metabolizmu węglowodanów.

Źródłem witaminy B są: kasza jęczmienna i gryczana, podroby, mięso, ciemny chleb, migdały, orzechy, jaja, kalafior, kapusta, cebula, czosnek, brukselka, brokuły, szpinak, fasola, groch.

Inne witaminy na które należy zwrócić uwagę to B-karoten, witaminy C i E. Chronią przed działaniem wolnych rodników, źródła – warzywa i owoce, olej słonecznikowy, ryby. Należy zwrócić uwagę na to jak są przygotowywane (witaminy z grupy B łatwo ulegają zniszczeniu podczas gotowania i smażenia). Najlepiej przygotować je na parze lub pieczone, grilowane.

DOBIERANIE POSIŁKÓW

Najważniejszym posiłkiem jest śniadanie – dające energię na cały dzień. Produktami polecanymi do spożycia rano są płatki owsiane, musli, naleśniki, ryż a nawet makaron, a także pieczywo (najlepiej pełnoziarniste) oraz świeże owoce lub soki owocowe. Brak śniadania pogłębia nocny deficyt kaloryczny, co zmniejsza zdolność do wykonania treningu!!

Zalecane jest spożywanie 5 posiłków w ciągu dnia. Organizm potrzebuje stałego, regularnego dopływu energii. Posiłki nie mogą być zbyt obfite, ponieważ obciążają mocno układ pokarmowy (mdłości, bóle brzucha, wzdęcia), na dodatek część niespożytej energii magazynowana jest w postaci niechcianego przez kolarzy, materiału zapasowego – tłuszczu.

Posiłki najlepiej spożywać co 3 godziny. Kolację należy zjeść co najmniej 2 go dziny przed snem (najpóźniej do godziny 20³⁰).

Obiad jest to jeden z ważniejszych posiłków w ciągu dnia, najlepiej skomponować go z makaronów lub ryżu, do tego gotowane lub pieczone mięso.

AKTYWNA PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

Aktywna piramida żywieniowa składa się z różnych grup produktów. Im wyżej dana grupa produktów znajduje się w piramidzie, tym ma mniejszy wpływ na zbilansowaną dietę. Tym samym podstawowe elementy zdrowej diety znajdują się na samym dole piramidy. Zdrowa dieta obejmuje spożywanie produktów z różnych warstw piramidy zależnie od miejsca, które w niej zajmują: im są wyżej, tym mniej są istotne dla zdrowej diety.

Woda, czyli płyn, jest niezbędnym składnikiem organizmu. W końcu nasz organizm zawiera od 45 do 75% płynów. Zaleca się, aby w normalnych warunkach pić co najmniej 1,5 l wody dziennie. W gorącym klimacie lub w czasie wysiłku fizycznego ta wartość rośnie (więcej informacji podamy w artykule dotyczącym nawadniania). Napoje należące do grupy wody to: woda, kawa, herbata i bulion. Napoje gaszące pragnienie i nawadniające znajdują się dodatkowo w grupie wody w piramidzie żywieniowej dla sportowców. Są to pokarmy, które się stosuje, aby poprawić wydajność i sprawność w sporcie.

Produkty zbożowe i ziemniaki dostarczają złożonych węglowodanów, błonnika, witamin i minerałów. Tworzą podstawę naszej diety, zwłaszcza u sportowców. Poza ziemniakami ta grupa zawiera także wszystkie rodzaje produktów zbożowych, jak chleb, płatki, ryż, makaron, quinoa i inne. Preferowane są produkty pełnoziarniste, ponieważ zawierają więcej błonnika, witamin i minerałów. To, ile produktów zbożowych potrzebuje dana osoba każdego dnia, zależy od jej wieku, płci i poziomu aktywności.

W piramidzie żywieniowej sportowców produkty zawierające cukier, jak miód, dżemy, syropy i wiele innych mniej znanych produktów, znajdują się obok grupy produktów zbożowych i ziemniaków. Dzięki temu można łączyć źródła węglowodanów o niskiej i wysokiej zawartości składników odżywczych. Pomaga to sportowcom spożywać wymaganą ilość węglowodanów.

Warzywa zawierają węglowodany proste i złożone, błonnik, minerały i witaminy. Ponieważ nie wszystkie warzywa zawierają te same witaminy i minerały, ważne jest, aby spożywać różne warzywa. Organizm sportowców musi produkować więcej energii, dlatego mają oni większe zapotrzebowanie na witaminy i minerały. Ogółem należy spożywać co najmniej 300 g warzyw dziennie. Tę ilość można uzyskać, spożywając różne warzywa na surowo, w zupie lub w postaci gotowanej, w czasie różnych posiłków. Należy spożywać od 200 g do 250 g warzyw w trakcie ciepłego posiłku.

Owoce, podobnie jak warzywa, zawierają węglowodany (głównie węglowodany proste), witaminy, minerały i błonnik. Owoce i warzywa różnią się ze względu na obecność różnych typów i ilości składników odżywczych. Dlatego powinno się codziennie spożywać i owoce, i warzywa. Należy spożywać co najmniej dwie lub trzy porcje owoców dziennie. Najlepsze są świeże owoce, ale owoce z puszki, musy owocowe lub owoce suszone (w szczególności u sportowców) mogą być prostym i zdrowym suplementem. Stanowią bogate, alternatywne źródło energii i węglowodanów.

Nabiał jest istotnym źródłem białka, wapnia i witamin z grupy B. **Produkty sojowe** można spożywać zamiast nabiału, o ile są wzbogacone w wapń. Wapń jest niezbędnym składnikiem odżywczym przyczyniającym się do wzmocnienia kości i zachowania ich siły. Należy pić od trzech do czterech szklanek mleka i jeść jeden lub dwa plasterki sera dziennie. Najlepiej wybierać produkty odtłuszczone lub półtłuste. Zawierają one mniej tłuszczu, ale dostarczają tyle samo białka i wapnia co produkty pełnotłuste. Do nabiału zaliczamy mleko, a także jego przetwory, jak jogurt, budyń, słodkie serki i serki do smarowania. Zaleca się różnorodność. W przypadku sportowców bardzo ważne jest, aby spożywali odpowiednie ilości nabiału.

Mięso, ryby, jaja i ich analogi są niezbędnymi źródłami białka, witamin, minerałów, a także żelaza. Dzielne zapotrzebowanie sportowców na białko jest wyższe niż u osób, które nie uprawiają sportu. Niemniej jednak spożycie mięsa (lub produktów pochodnych), ryb, jaj lub analogów w ilości 100 g dziennie wystarczy, aby zrealizować zapotrzebowanie na białko. W diecie obecne są także inne źródła białka, jak nabiał. Z tym tematem wiąże się wiele fałszywych przekonań, zwłaszcza wśród sportowców trenujących siłowo.

Sportowcy powinni wybierać chude mięsa i regularnie (raz lub dwa razy w tygodniu) jeść ryby: chude i tłuste. Skutecznymi analogami są produkty sojowe, rośliny strączkowe, orzechy czy soczewica.

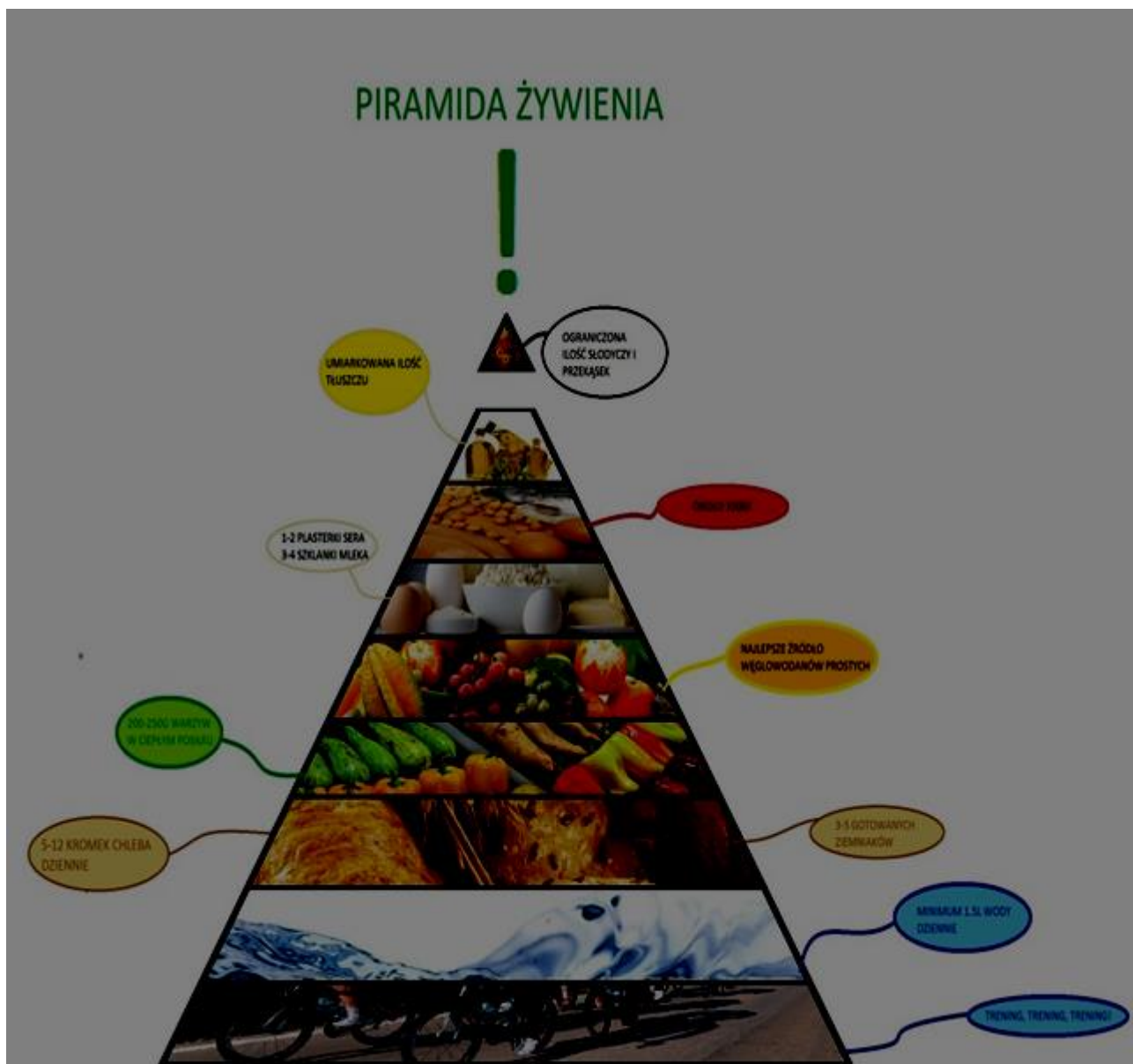
Tłuszcze to grupa, która dostarcza przede wszystkim energii. Ponadto tłuszcze do smarowania i spożywcze są istotnym źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Zalecenia odnośnie do ilości tłuszczu w diecie są takie same dla sportowców i osób, które nie uprawiają sportu. Niewielka ilość (na końcu noża) margaryny zwykłej lub o obniżonej zawartości tłuszczu rozsmarowana na kanapce wystarczy, podobnie jak jedna czy dwie łyżki tłuszczu spożywczego potrzebnego do przygotowania gorącego posiłku.

Niewielki szczyt piramidy widoczny osobno przedstawia ostatnią grupę. Zawiera ona wszystkie pokarmy, które nie są składnikiem zrównoważonej diety: biszkopty, ciastka, chipsy itp. **Pokarmy należące do tej grupy należy zawsze spożywać w umiarkowanej ilości!** Oczywiście sportowcy potrzebują więcej energii niż osoby, które nie uprawiają sportu. Pokusa, aby sięgnąć po produkty należące do tej grupy, jest czasem spora. **Ważne jest,**

aby mieć świadomość, że korzyści płynące ze spożywania tych produktów są znacznie mniejsze niż ich niekorzystne działanie na organizm, inaczej biszkopty, ciastka, chipsy itp. nie są produktami zdrowymi a spożywanie tych produktów przez sportowca nie przynosi dla niego żadnych korzyści odżywczych.

Opracował Zespół Etixx



KIEDY I CO JEMY PRZED, W TRAKCIE I PO ZAWODACH?

- Na **3 dni przed zawodami** zalecana jest dieta o wysokiej zawartości węglowodanów (60 – 70%). Można zjeść owsiankę, musli, kaszę jaglaną (ryż, razowy makaron – ugotowany al dente). Produkty te są źródłem węglowodanów złożonych, które wymagają trochę więcej czasu, aby jako cukier pojawić się w krwioobieg, dlatego dostarczają energię przez dłuższy czas. Spożycie cukrów prostych (cukru, napojów słodzonych, słodyczy) powoduje większy wyrzut insuliny, ale także jej gwałtowny spadek, co w połączeniu z rozpoczęciem wysiłku może skutkować osłabieniem.
- **Dzień przed zawodami** powinno się zwiększyć ilość wypijanych płynów w celu lepszego nawodnienia organizmu.
- **W dniu wyścigu, na 4 – 3 godziny przed startem** należy zjeść solidne śniadanie składające się głównie

z węglowodanów złożonych (makaron, płatki zbożowe, ryż, pieczywo) oraz niewielkie ilości białka. Po śniadaniu na 3 – 2 godziny przed startem należy rozpocząć **nawadnianie organizmu**, popijając wodę małymi łykami. Po śniadaniu do czasu startu nie trzeba już jeść. Jeżeli jednak wystąpi uczucie głodu można przekąsić np. banana lub specjalny baton sportowy o długim uwalnianiu cukrów. Unikamy w tym momencie produktów słodkich o wysokim indeksie glikemicznym (batoników czekoladowych, cukierków, ciastek).

- Na **15 minut przed startem** wypijamy ok. 250 ml. Wody niegazowanej.
- **W trakcie wyścigu** popijamy małe ilości płynów w regularnych odstępach, nawet jeżeli nie czujemy pragnienia ok. 150– 200 ml. Co 15 – 20 minut. W chwili gdy poczujemy pragnienie lub głód zazwyczaj jest już za późno i organizm za chwilę odmawia posłuszeństwa. Pijemy napoje i izotonik i wodę. Dobrze jest zabrać 2 bidony, w jednym wodę a w drugim izotonik. Wody używamy do popijania batonów energetycznych lub do schładzania głowy podczas upałów. Izotoniki, którymi będziemy gasić pragnienie, powinny być prawidłowo zbilansowane, tzn., że zawartość wody, elektrolitów i węglowodanów musi być ściśle określona. Optymalna zawartość sodu to ok. 40-70 mg, a węglowodanów od 6-7 g/100ml. Pamiętać należy, że energii dodadzą nam izotoniki dobrze wchłaniane przez organizm. W żadnym wypadku nie możemy wspierać się napojami „energetyzującymi”, które zawierają taurynę i kofeinę, która działa pobudzająco, ale **krótkotrwanie i odwadniająco**. Izotonik zaczynamy pić po ok 25 minutach od rozpoczęcia wyścigu. Wraz z pokonywanym dystansem wyścigu należy regularnie spożywać batony energetyczne lub żele o długim uwalnianiu cukru czyli węglowodany złożone, pod koniec wyścigu żele o szybkim przyswajaniu węglowodanów, aby wzrosła energia na finiszowe metry wyścigu.
- **Po ukończeniu wyścigu lub treningu** należy uzupełnić płyny oraz warto zjeść przekąskę z owoców i jogurtu lub wafel ryżowy z dżemem i garść orzechów. Nasz organizm potrzebuje też regeneracji i odbudowy mięśni i zapasów glikogenu. Warto skorzystać z tzw. okna glikogenowego, które trwa max do 1 godziny po dużym wysiłku, jemy wtedy produkty o dużym indeksie glikemicznym czyli węglowodany złożone i łączymy je z białkami do odbudowy mięśni np. makaron z twarogiem, ryż z kurczakiem koktajl mleczno-owocowy. Zjedzone węglowodany (cukry) w czasie okna glikogenowego do 1 godziny po wyścigu lub treningu nie odkładają się w postaci tłuszczu. Bezpośrednio po wyścigu dobrym rozwiązaniem są koktajle owocowo-mleczne, płynna konsystencja pozwoli na szybszą migrację składników pokarmowych do poszczególnych tkanek, ponadto jest dobrym rozwiązaniem z uwagi na brak apetytu tuż po zakończonych zawodach lub po treningu.
- Następny posiłek po treningu lub wyścigu powinien być spożyty po upływie od 2 do 4 godzin, dobrze zjeść wtedy:

I ziemniaki, kaszę lub makaron w połączeniu z mięsem, jajami lub serem z dodatkiem niewielkiej ilości tłuszczu, z warzywami gotowanymi lub na parze, albo

II coś zapiekany ze szpinakiem podawanym z brązowym ryżem, całość polana oliwą z oliwek extra virgin.

ZALECANE POSIŁKI PRZED, W TRAKCIE I PO TRENINGU

Przed treningiem (2– 4h)	Przed treningiem (1– 2h)	W trakcie treningu	Po treningu (do 2h)
<ul style="list-style-type: none"> • płatki pełnoziarniste z mlekiem lub jogurtem, • spaghetti z lekkim sosem pomidorowym, serem i warzywami, • kurczak z ryżem i sałatką, • kanapka/tortilla z kurczakiem, rybą, serem albo masłem 	<ul style="list-style-type: none"> • świeże lub suszone owoce, • baton odżywczy/energetyczny lub zbożowy, • jogurt lub koktajl mleczny 	<ul style="list-style-type: none"> • napój izotoniczny, • rozcieńczony sok owocowy, • baton energetyczny • żele sportowe, • banany lub suszone owoce 	<ul style="list-style-type: none"> • pełnoziarniste płatki zbożowe z mlekiem, • koktajl owocowy (świeżo zmiksowane owoce) lub mleczny (mleko ze świeżymi owocami lub jogurt), • zbilansowany koktajl węglowodanowo – białkowy zastępujący posiłek, • kanapka/tortilla z

<p>orzechowym i sałatką,</p> <ul style="list-style-type: none"> duszony kurczak i warzywa z ziemniakami 			<p>tuńczykiem, kurczakiem, twarożkiem, masłem orzechowym albo jajkiem,</p> <ul style="list-style-type: none"> wafle ryżowe z dżemem albo masłem orzechowym i twarożkiem suszone owoce i orzechy
--	--	--	---

DIETETYCZNE PRZYKAZANIA KOLARZA

- 1) PAMIĘTAJ O ŚNIADANIU! - to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Zjedz płatki owsiane, ryż, musli, pełnoziarniste pieczywo, naleśniki, makaron albo świeże owoce. Popij je sokiem owocowym 100% (najlepiej świeżo wyciskany)
- 2) UNIKAJ OBFITYCH I CIĘŻKOSTRAWNYCH POSIŁKÓW! - obciążają organizm i zmniejszają wydolność fizyczną
- 3) JEDZ MNIEJ A CZĘŚCIEJ! - przynajmniej 5 posiłków dziennie
- 4) RANO JEDZ POSIŁKI BOGATE W WĘGLOWODANY, WIECZOREM W BIAŁKO
- 5) PAMIĘTAJ, ŻE ILOŚĆ KALORII POWINNA MALEĆ PROPORCJONALNIE DO MOMENTU ROZPOCZĘCIA WYSIŁKU
- 6) ŁĄCZ WĘGLOWODANY Z BIAŁKIEM – danie będzie wartościowe
- 7) JEDZ ZANIM POCZUJESZ GŁÓD I PIJ ZANIM POCZUJESZ PRAGNIENIE
- 8) PO TRENINGU JEDZ POSIŁKI BOGATE W WĘGLOWODANY ZŁOŻONE – makaron, ryż, ziemniaki, warzywa gotowane lub przyrządzone na parze
- 9) PAMIĘTAJ, ŻE ODPOWIEDNI STOSUNEK BIAŁEK DO WĘGLOWODANÓW PO TRENINGU TO **1:4**
- 10) PO TRENINGU PRZYSWAJALNOŚĆ GLUKOZY JEST BARDZO WYSOKA (okno glikemiczne) wykorzystaj to! W przeciwnym razie regeneracja mięśni przedłuży się nawet do 48 godzin
- 11) NIE EKSPERYMENTUJ Z NOWYMI ODŻYWKAMI I DANIAMI NA WYŚCIGU! Nie wiesz jak zareaguje na nie twój organizm, testuj je na treningach
- 12) DO SMAŻENIA UŻYWAJ OLEJU RZEPAKOWEGO, A DO SAŁATEK NA ZIMNO OLIWY Z OLIWEK Z PIERWSZEGO TŁOCZENIA
- 13) ZAPOMNIJ O TŁUSTEJ KIEŁBASIE, BOCZKU CZY BIGOSIE PRZED JAZDĄ!
- 14) PAMIĘTAJ O DOBRYM DOBORZE ELEKTROLITÓW DO PICIA ABY BYŁY DOBRZE ZBILANSOWANE – optymalne wartości to 40 – 70 mg sodu i 6 – 7 gram węglowodanów
- 15) NIE ZAPOMINAJ O ROŚLINACH STRĄCZKOWYCH – mają w sobie dużo białka
- 16) PAMIĘTAJ O TYM, ŻE ILOŚĆ KALORII DOSTARCZANYCH W DANYM DNIU ORGANIZMOWI JEST UZALEŻNIONA OD TEGO CZY TRENUJESZ CZY MASZ DZIEŃ WOLNY
- 17) PAMIĘTAJ, ŻEBY DOSTARCZAĆ ORGANIZMOWI MAGNEZ I POTAS – ponieważ ich brak skutkuje skurczami, które uniemożliwiają jazdę na rowerze (sok pomidorowy)
- 18) KORZYSTANIE Z SUPLEMENTÓW, ODŻYWEK, ENERGETYCZNYCH ŻELI OD KATEGORII JUNIOR MŁODSZY. W kategorii ŻAK i MŁODZIK obciążenie treningowe lub wyścigowe trwają ok. 1 godziny, nie jest więc potrzebna suplementacja oraz wspomaganie odżywkami energetycznymi podczas zawodów
- 19) JEDZENIE PODCZAS WYŚCIGÓW LUB TRENINGÓW ZACZYNAJMY PO OKOŁO 1 – 1,5 GODZINY JAZDY, NASTĘPNIE POSIŁKI JEMY CO 30 MINUT, NIE CZEKAJĄC AŻ POCZUJEMY GŁÓD

20) NAJLEPSZA JEST ŻYWNOŚĆ JAK NAJMNIJ PRZETWORZONA, PRZYGOTOWANA SAMODZIELNIE np. sałatki, surówki, koktajle, desery na bazie naturalnych jogurtów i świeżych owoców. Unikamy produktów słodzonych syropem fruktozowo –glukozowym

PODSUMOWUJĄC:

Dbanie o odżywianie jest wpisane w uprawianie sportu. Nie da się przeskoczyć tego aspektu ponieważ to właśnie z jedzenia bierze się energia do trenowania. Jeśli nie przyłożymy się do tego tak samo, jak do treningów, **nigdy nie osiągniemy swojego maximum!!!**

Jest takie powiedzenie: „JESTEŚ TYM, CO JESZ”

Opracował:

Instruktor PZKOL Dariusz Siwek