



Sportaši za postizanje vrhunskih rezultata trebaju, uz fizički trening, i **odgovarajuću prehranu**. Ona se razlikuje od sporta do sporta, ali i od sportaša do sportaša i treba biti prilagođena njihovim kalorijskim potrebama, odn.

### **visoko individualizirana**

. Razlikuje se prehrana atletičara, nogometaša ili plivača, ne samo po broju kalorija, nego i po vrsti namirnica, a o svemu tome brinu

### **nutricionisti**

koji su sastavni dio sportskih timova.

## 1. Ispravan unos proteina

Neki sportaši jedu premalo, a neki previše proteina. Na primjer, sportaš težak 68 kg dnevno treba od 1-1,5 g proteina/kg, a to znači da treba od 68 do 102 g proteina dnevno. Ako ovaj sportaš konzumira previše proteina bilo bi dobro da se dio njih zamjeni za ugljikohidrate kao bolje gorivo za trening.

S druge strane, sportaš vegetarijanac koji je na redukcijskoj dijeti najvjerojatnije unosi premalo proteina. Premale količine proteina doprinose lošem oporavku, propadanju mišića i lošim rezultatima koji slijede naporno treniranje.

*Savjet: Savjetujte se s nutricionistom kako biste unijeli ravnotežu u svakodnevnu prehranu.*

## **2. Željezo sprječava mučninu uzrokovanu anemijom**

Nedostatak željeza u prehrani je uobičajen, pogotovo za žene. Anemija uzrokuje mučninu i ugrožava sportsku izvedbu, a uobičajena je među ženama koji imaju jake menstrualne cikluse, te ne jedu dovoljno crvenog mesa ili hrane obogaćene željezom.

Ako stalno osjećate umor, testirajte krv, a posebno izmjerite feritin. Za prevenciju anemije, prehrana bi trebala biti bogata željezom:

- crveno meso ili alternativa – tamno meso piletine ili puretine, losos, tuna;
- žitarice za doručak obogaćene željezom.

*Savjet: Za poboljšanu apsorpciju željeza u obroke uključite vitamin C (sok od naranče, borovnice, brokula, paradajz ili drugo voće i povrće).*

## **3. Hrana nakon treninga**

Naporan trening ste završili tek nakon što ste se ponovno napunili gorivom. Nemojte se žuriti pod izgovorom da nemate vremena za hranu.

*Savjet: Unaprijed planirajte kako bi pored sebe imali hranu potrebnu za oporavak nakon treninga.*

## **4. Oporavak uz ugljikohidrate i proteine**

Hrana za oporavak treba sadržavati kombinaciju ugljikohidrata i proteina. Razumno bi bilo 240 kalorija iz ugljikohidrata (60 g ugljikohidrata) i 80 kalorija (20 g) iz proteina.

Hrana za oporavak se može pojesti prije samog vježbanja. U desetotjednom istraživanju rekreativni body builderi koji su konzumirali suplemente proteina i ugljikohidrata prije i odmah nakon poslijepodnevnog treninga snage, dobili su 1 kg više mišića i 3,2 kg više u snazi u usporedbi s grupom bez hrane prije i poslije vježbanja.

Sportaši koji imaju dva treninga dnevno doista se trebaju brzo napuniti gorivom s ispravnom prehranom za oporavak.

*Savjet: Možda nakon treninga nemate potrebu za krutom hranu, ali ste sigurno žedni. U tom slučaju uzmite prehrambeni shake napitak koji je odličan za oporavak, a sadržava ugljikohidrate potrebne za ponovno punjenje, te proteine potrebne za izgradnju i popravak mišića, te za ublažavanje boli u mišićima.*

### **5. Dani odmora služe mišićima za ponovno punjenje**

Odmor je važan dio treninga jer mišićima treba vremena za ponovno punjenje i oporavak. Iscrpljenim mišićima može trebati više od 24 sata da zamjene glikogen. Zbog toga dani odmora s malo ili bez vježbanja u stvari poboljšavanju slijedeći trening. Sportaši koji žele smršaviti obično ne žele odmarati nijedan dan jer se boje da će se udebljati.

Na dan odmora jednako su gladni jer im mišići trebaju hranu za ponovno punjenje.

b) Dobiti će na „vodenoj“ težini. Na svakih 30 ml glikogena, mišići uskladištavaju oko 90 ml vode. Ova voda se oslobađa tokom vježbanja i dobra je za tijelo.

*Savjet: Planirajte jedan do dva dana odmora tjedno. Primjetiti ćete da bolje trenirate dan nakon odmora.*

### **6. Tekućina**

Sportaši koji uzimaju dovoljno tekućine mogu više i bolje trenirati. Na svaki postotak tjelesne težine izgubljene znojenjem, vaše srce treba kucati tri do pet puta više u minuti. Ovo stvara nepotreban umor.

*Savjet: Ako ste dobro hidrirani vaša će mokraća biti svijetle boje. Ako se puno znojite, trebate otkriti koliko znoja gubite (i prema tome koliko trebate zamijeniti) tokom treninga. Ovo možete učiniti tako da se goli izvažete prije i poslije vježbanja. Na svakih 480 ml znoja trebate popiti od 480 do 720 ml tekućine.*

## **7. Sol prije vježbanja na vrućini**

Savjet: Ako trenirate i natječete se po vrućini, slanu hranu trebate jesti prije natjecanja jer će ona u vašem tijelu zadržati vodu i tako spriječiti dehidraciju.

## **8. Nutricionisti**

Ozbiljni sportaši obično u svom timu imaju trenera, sportskog psihologa, liječnika, fizioterapeuta i masera. Na žalost, u njihovom timu često se ne nalazi i nutricionista.

Savjet: Da biste izvukli najbolje iz svojih treninga, pronađite nutricionistu koji će vam pomoći da:

- nemate problema s „nemanjem vremena“ za pravilnu prehranu,
- pronađete gorivo prije vježbanja koje vam neće uzrokovati želučane probleme,
- postignete željenu težinu i postotak masnog tkiva,
- pretvorite nekvalitetnu prehranu u kvalitetnu.

*Ne dozvolite da nekvalitetna prehrana bude uzrok vaših loših rezultata.*

Dubravka Gec Alapić

savjetnica za nutriciju

Nutricionistički centar "Svijet zdravlja"

[nutricionist@online.hr](mailto:nutricionist@online.hr)

[Svijet-zdravlja.hr](http://Svijet-zdravlja.hr)

