

תזונת ספורט לטריאתלון- הכנה לתחרויות ארוכות

מאת: יעל דרור- סרוסי, דיאטנית קלינית וספורט M.Sc

אכילה במהלך אימונים/תחרויות ארוכים

העשרת התפריט בפחמימות לפני הכנה נכונה לתחרות ארוכה מתחילה 3 ימים קודם עם דגש על יותר פחמימות בתפריט.

לפני אימונים ארוכים במהלך עונת האימונים חשוב לפחות יום קודם להעשיר בפחמימות (לא חייבים 3 ימים של פסטה...).

לדוגמה: ארוחת צהרים וערב חמות עם פסטה/אורז/תפוז/א/לחם/פיתה (גם למי שבדיאטה, פשוט לא להגזים). לפני תחרויות ארוכות חשוב לפחות 3 ימים של העמסת פחמימות. לא מדובר על "האבסה" בלתי נשלטת של פחמימות! מדובר על תוספת בסה"כ של עוד קצת פחמימות בכל ארוחה עם דגש על ארוחות ביניים של פחמימות כל 2-3 שעות. אין המטרה שתגיעו בתחושת כבדות לתחרות בגלל שכבר 3 ימים אתם אוכלים רק פסטה 6 פעמים ביום!!!!
עדיף מזון עשיר בסיבים תזונתיים על מנת ליצור שחרור פחמימות איטי לאורך היום: פסטה מלאה/ אורז מלא/ לחם מלא/ גרנולה/ פיתות מלאות ועוד.

עוד דגשים תזונתיים בימים שלפני התחרות:
שתיה רבה ביומים שלפני התחרות.

נוסעים לחו"ל:

מומלץ לקחת קורנפלקס, גרנולה, חטיפי אנרגיה, פירות, פירות יבשים, חבילות אישות של דבש, ריבה, חלבה ומאכלים נוספים שלא דורשים קירור.

בוקר התחרות

ארוחת בוקר- כמו שאתם רגילים לפני אימוני בוקר, אפשר קצת יותר גדולה. קמים לפחות 2-3 שעות לפני הזינוק (שהגוף יתעורר ויספיק להתחמם).

דגש כמובן על פחמימות:

- קורנפלקס עם חלב
 - יוגורט וגרנולה
 - סנדוויצ'ים-דבש/ריבה/גבינה
 - דייסות קוואקר, שיבולת שועל
- להימנע מכמות גדולה של שומן. לא לנסות משהו חדש...

שימו לב לא להתמלא לגמרי בארוחת הבוקר (לא להיות כבדים). במקרים רבים יש נסיעה ארוכה עד למקום התחרות ולכן חשוב להצטייד ב"כריך נוסף" לדרך. אפשר בהחלט לקחת עוד 1-2 ארוחות ביניים לפני הזינוק עצמו (אם יש פער שעות גדול בין הקימה לזינוק).
"פחמימה אחרונה" 20-30 ד' לפני הזינוק, או גיל ממש בסמוך (יש לנסות את השימוש בגיל בסמוך לתחילת הפעילות באימונים הסדירים).

שתיה לפני הזינוק

חשוב לא להתחיל את התחרות מיובשים, אך מצד שני לא לשתות גלונים של מים... אם מזג האוויר חם ומזיעים עוד לפני שהתחרות התחילה... מומלץ לשתות משקה איזוטוני עוד לפני הזינוק.

אכילה בזמן הפעילות

התחרות מתחילה בשחייה, לכן השלב הראשון שבו אנו יכולים לתת תמיכה תזונתית הוא בחלק של האופניים. קודם להתאזן על האופניים, להירגע מהשחיה וכאשר הנשימה נרגעת והבחילה עוברת, ורק אז להתחיל לאכול. בכל מקרה אין צורך להתחיל לאכול פחות מ- 45 דקות לאחר תחילת התחרות (אם אכלנו נכון לפני).
השתייה: בהתאם למשך התחרות/אימון ולתנאי הסביבה.

כמות שתייה: חצי ליטר עד ליטר לשעה (עושים חשבון של משך הרכיבה המשווער).

- מומלץ לפחות חצי מהכמות משקה איזוטוני.
- מומלץ שהמים/השתייה יהיו קרירים כדי לסייע בקירור הגוף.

מה אוכלים תוך כדי פעילות אורכה?

המטרה: לספק פחמימות שנספגות מהר ושלא צריך ללעוס הרבה....

כמה פחמימות לשעה?

ההמלצות מדברות על כמות פחמימות לשעה: 60-100 גרם לשעה.

כמה קלוריות לשעה?

המלצות אחרות מדברות על עד 270 קלוריות לשעה. (לקחת בחשבון את הקלוריות גם ממשקה הספורט וגם מהאוכל).

ג'לים - מתי ולמי?

תחרויות של סבולת (מעל שעה).

נפילת אנרגיה במהלך הפעילות (מומלץ לתכנן מראש).

לפני עליות או שינויי חדים בקצב.

ג'לים - למי שלא מסוגל "ללעוס" ולבלוע בזמן הספורט.

מתי?

במהלך אימון - 40-60 דקות

בתחרות - 35-30 דקות

איך?

ג'לים עם מים

דוגמאות למזון תוך כדי פעילות

- פירות יבשים/פירות טריים.
- חטיפי אנרגיה (ללא שקדים או פיצוחים).
- בייגלה עם מלח ולא עם שומשום.
- פיתה עם ממרח.
- ליצור סנדוויצ'ים קטנים (מתאים יותר לתחרויות ארוכות).
- **המילוי בכריכים:** ריבה, דבש, חמאת בטונים, טחינה (מעט), ממרח תמרים.
- בתחרויות/אימוני ארוכים, מעל 4 שעות, אפשר לשלב גם חלבונים תוך כדי הפעילות בכריכים: גבינה/קוטג'י/פסטרמה/טונה/גבינה צהובה (כל אחד לפי מה שמתאים לו).

תמיכה תזונתית בזמן הריצה:

לקחת את הפחמימה האחרונה 15 דקות לפני סיום האופניים. להכין משקה איזוטני/מים ליד נקודת ההחלפה בבקבוק פסטיק רגיל (אפילו רק נפח קטן) שאפשר לשתות ממנו בשלבים הראשונים של הריצה ואחר כך להשאיר אותו בדרך...

אפשרות נוספת: לרוץ עם בקבוקונים.

חובה להכיר טוב את המסלול מבחינת נקודות השתייה כדי לתכנן את השתייה והג'לים.

אכילה:

בעיקר הסתמכות על ג'לים, פירות יבשים.

מומלץ לקחת את הגיל כאשר רואים את נקודת השתייה באופק על מנת להקל על בליעתו...

שילוב כל 35-40 ד' פחמימה כי הגוף כבר עייף וצריך תמיכה מבחוץ של פחמימות.

תוספים תוך כדי תחרות/אימון

BCAA - אפשר לשלב כל שעה 2-3 גרם בכדורים (בליעה או להוסיף למשקה האיזוטני).

מגנזיום - כנגד כווצי שרירים, בערבים לפני התחרות. אם מרגישים מתוחים בבוקר התחרות אפשר לקחת גם אחד בבוקר.

כדורי מלח - מיותר אם מקפידים לאוכל נכון ולשתות משקאות איזוטניים, עלול אף להיות מסוכן. במשקה ספורט תוצרת בית אפשר להוסיף כדור אחד לכל 500-750 מ"ל במקום מלח שולחן.

אכילה לאחר התחרות/אימון - מיד בסיום התחרות

המטרה: החזרה מיידית של פחמימות ונוזלים לגוף על מנת להתחיל את תהליכי ההתאוששות. משקה איזוטוני וחטיף אנרגיה או פחמימה אחרת זמינה (ממש ב- 5 דקות מסיום התחרות).

אכילה להתאוששות

- פיזור ארוחות הכוללת חלבון ופחמימות לאורך השעות שלאחר התחרות:
 - להביא/לקנות כריך לאכילה מיד (תוך 20-30 ד') או שייק חלבון אם אתם רגילים.
 - ארוחה מסודרת תוך 45-60 ד' (אפילו לעצור במסעדה...).
 - להשלים לפחות ליטר שתייה בשעה הראשונה.
 - המשך אכילה כל 90-120 ד' במשך 6 שעות לאחר האימון/תחרות הארוכים
- המטרה להמשיך לתת מנות קטנות בעיקר של פחמימות בטווח של ה-6 שעות לאחר התחרות/אימון.

התאוששות מלאה לוקחת שבוע

צריך לזכור כי מערכת החיסון "מושבתת" לאחר התחרות וצריך לעזור לה להתאושש. לאחר תחרויות ארוכות הגוף עלול להרגיש "חולה" במשך 5 ימים לאחר מכן (או לתפוס בקלות ווירוסים וחידקים מסביבנו). לכן מאד חשובה התמיכה התזונתית במנות קטנות והשתיה המרבה ב- 6 לאחר התחרות.

© כול הזכויות שמורות ל יעל דרור-סרוסי, דיאטנית קלינית וספורט M.Sc