

יעל דרור- תזונת ספורט
אבני הבניין לניצחון שלך

הנחיות בתזונת ספורט

השלבים להשפעה מבחינה תזונתית

הנחיות תזונת הספורט כוללות התייחסות לארבעה שלבים של אכילה ביחס לזמן הפעילות. הקפדה על אכילה בהתאם לארבעת השלבים, תוביל לביצוע אימון איכותי יותר ואף תאפשר למקסם את השפעת האימון על בניית השרירים והתאוששות הגוף לאחר האימון. להלן ארבעת השלבים:

1. **אספקת האנרגיה לפעילות** - החל מ-3-4 שעות לפני הפעילות, כולל שני תתי שלבים של אכילה עם דגש על פחמימות.
2. **תמיכה תזונתית במהלך הפעילות** - דגש על שתייה, תמיכת פחמימות - במידת הצורך לפי סוג הפעילות ומשכה.
3. **הבנייה המהירה** - מסיום האימון ועד שעה וחצי לאחר מכן. תהליכי הבניה מגיעים לשיאם עד 45 דקות מסיום הפעילות, לכן זמן זה מוגדר כ'**חלון ההזדמנויות**' של השריר.
4. **הבנייה האיטית וההתאוששות** - מתחיל 2-4 שעות לאחר סיום הפעילות ונמשך 24 שעות ואף יותר לאחריה.

שלב 1 - אספקת האנרגיה לפעילות

מטרת השלב: למלא את מאגרי הגליקוגן בשרירים לקראת האימון.
הנחיות התזונה: יש להקפיד על אכילה בשני שלבים לפני תחילת האימון.
א. 3-4 שעות לפני הפעילות - אכילת כמות גדולה יחסית של פחמימות מורכבות עם ערך גליקמי בינוני-נמוך. בארוחה הזו ניתן לכלול גם חלבון אך מומלץ להמעיט בכמות השומן. **לדוגמה:** הארוחה יכולה לכלול פסטה/ אורז/תפ"א מבושל/בטטה מבושלת/ לחם/ דגני בוקר (גם עשירים בסיבים תזונתיים)/ דייסות. מקורת החלבון יכולים להיות עוף/הודו/פסטרמה/טונה/ יוגורט/ גבינות/חלב/חלב סויה/ קטניות (דלי שומן).

ב. 1/2 - 1 שעה לפני הפעילות - אכילה של 1-2 מנות פחמימה עם ערך גליקמי גבוה יותר. ניתן לשלב גם מעט חלבון. המטרה היא לספק מעט פחמימות שנספגות יחסית מהר, אשר יספקו תמיכה ראשונית של גלוקוז לתחילת הפעילות. בשלב זה מומלץ לאכול פירות יבשים, פרי, מחית פרי, בננה, דגני בוקר עם או ללא חלב/יוגורט, פרוסת לחם עם גבינה (בכל מקרה אין לצרוך בשלב זה סוכר פשוט, למשל ריבה או דבש באופן בלעדיו).

שלב 2 - תמיכה תזונתית במהלך הפעילות

מטרת השלב: החזרת נוזלים שהגוף מאבד בזיעה, מניעת התייבשות ומתן תמיכה של פחמימות ומינרלים (למשל באימוני סבולת ארוכים או אימונים עצימים המדלדלים מהר את מאגרי הגליקוגן).

הנחיות התזונה:

שתייה - להקפיד על שתייה של לפחות חצי ליטר מים עבור כל שעת פעילות. במידה שהפעילות מתרחשת בתנאי אקלים חמים או לחים מומלץ להגביר את כמות השתייה לליטר לשעה. לא מוגדרת כמות השתייה המיטבית בגלל הבדלים אינדיבידואליים בכמות הזיעה המופרשת במהלך הפעילות גופנית. חשוב מאד לא להפריז בכמות השתייה, כי גם שתיית יתר ודילול הדם (היפונטרמיה) מסכנת את הבריאות.
תוספת של פחמימות ומינרלים - אם יש צורך, יש להוסיף פחמימות בעלות ערך גליקמי גבוה, שתוכלנה להיספג מהר, בצורה מפורזת לאורך הפעילות באמצעות השתייה (משקאות ספורט) או שילוב של מזון יבש עשיר בפחמימות, קל לעיכול. לדוגמה דגני-בוקר, פירות יבשים, פירות טריים ועוד.

שלב 3- הבנייה המהירה - 'חלון ההזדמנויות'

מטרת השלב: לאפשר בנייה חוזרת של השריר שנהרס בזמן הפעילות בצורה טובה יותר. בנייה מרבית של השריר לאחר האימון תסייע בפיתוח אחוז השרירים בגוף, הורדת אחוז השומן ושיפור הכושר הגופני בהשפעת האימון.

הנחיות התזונה: אכילה בשני שלבים.

א. מיזבסיום האימון (לפני המקלחת) – אכילה של 1-2 מנות של פחמימות שנספגות מהר (בעלות ערך גליקמי גבוה) על מנת לעודד את הגוף לעבור מתהליכי פירוק (בגלל האימון) לתהליכי בנייה. המטרה היא לעודד הפרשה של אינסולין, שנחשב להורמון בנייה (אנאבולי) המסייע להגברת כל תהליכי הבניה וההתאוששות של השרירים. יש להקפיד כמובן גם על השלמת הנוזלים שאבדו במהלך האימון בעזרת ולשתות מים.

ב. תוך 45 דקות – אכילה של ארוחה במסגרת השיא של 'חלון ההזדמנויות'. הארוחה צריכה להיבנות לפי 'עיקרון ההצלבה' (ראה בדף המצורף).

נקודות חשובות

1. מומלץ שהיחס בין החלבון לפחמימות יהיה 3-4 גרם פחמימות על כל גרם של חלבון.
2. אין צורך להעמיס חלבונים יתר על המידה בארוחה אחת, גם אם היא הארוחה הגדולה שלאחר האימון. יש לנסות להקפיד על שילוב של 15-30 גרם חלבונים בהתאם לעצימות האימון וסוגו.
3. לאחר שעתיים מסיום האימון חלון ההזדמנויות נסגר! גם אם תאכל בדיוק אותה הארוחה לפי עיקרון ההצלבה אך לאחר שעתיים, הגוף יפתח תנגודת לאינסולין ורכיבי המזון לא יוכלו להשפיע על בניית השרירים באותה הצורה.

שלב 4 - הבנייה האיטית וההתאוששות

מטרת השלב: לאפשר את המשך הבנייה של השרירים ומילוי מאגרי הגליקוגן לקראת האימון הבא. על אף שקצב הבנייה איטי יותר בשעות אלו, התהליכים האנאבוליים עדיין נמשכים בגוף בהשפעת האימון, לפחות עד 24 שעות לאחר סיומו (חלקם נמשכים אף יותר).

הנחיות התזונה: הדגש הוא על שילוב של חלבונים ופחמימות מורכבות ביממה שלאחר האימון. במידה שבוצע אימון סבולת ארוך שדלדל לחלוטין את מאגרי הגליקוגן בשרירים, יש להשתמש ב'עיקרון הטפטוף' - לשלב ארוחות קטנות של פחמימות במהלך 6 שעות שלאחר האימון. הכוונה היא להמשיך ולשלב ארוחות עם פחמימות מורכבות, לאחר הארוחה הגדולה של 'חלון ההזדמנויות', 2, 4, ו-6 שעות לאחר סיום הפעילות. אפשר לשלב גם מעט חלבון ושומן ממקור בריא באותן ארוחות. למשל כריכים עם גבינה/טונה/ביצה, דגני בוקר (גם העשירים בסיבים תזונתיים עם חלב/יוגורט, קרקרים עד 5% שומן, לנגב גבינה/קוטג' עם בייגלה או מקלות מלוחים. יש להקפיד על שתייה רבה של מים בשעות שלאחר הפעילות כיוון שהגוף יכול להמשיך להזיע גם כמה שעות לאחר סיום האימון.

* 'עיקרון ההצלבה' ועיקרון הטפטוף הם מושגים שפיתחה יעל דרור, דיאטנית קלינית, מתמחה בתזונת ספורט.