

Posiłki przedtreningowe

Najważniejszą rolą posiłku przedtreningowego jest dostarczenie odpowiedniej ilości energii, głównie węglowodanów, na czas treningu. Taki posiłek powinien też zapobiegać uczuciu głodu i dostarczać wody. A jednocześnie nie obciążać za bardzo układu pokarmowego.



W większość przypadków posiłek zjedzony na 2-3 godziny przed treningiem może być zwykłym posiłkiem, o ile nie jest ciężkostrawny i duży objętościowo. Jednak wielu zawodników preferuje zjedzenie małego posiłku na godzinę lub dwie przed wysiłkiem. W takiej sytuacji posiłek przedtreningowy powinien:

1. Zawierać węglowodany – proste lub złożone. Węglowodany są podstawowym paliwem dla intensywnie pracujących mięśni. Dlatego warto zadbać o źródło tego makroskładnika w tym posiłku. Dobrze będą nadawać się łatwostrawione źródła takie jak: **biały ryż, biały chleb, drobne kasze, suszone i świeże owoce oraz dżemy.**
2. **Mieć niewielką objętość i być lekkostrawny.** Prawie nikt nie lubi trenować z pełnym żołądkiem. Szczególnie jeśli dany wysiłek sam w sobie obciąża układ pokarmowy (np. bieganie). Dlatego w posiłku przed treningowym warto unikać większych ilości tłuszczu i błonnika. W praktyce oznacza to ograniczenie orzechów, pestek, olejów, potraw

smażonych oraz większych ilości warzyw i produktów pełnoziarnistych. W niektórych przypadkach warto też ograniczać produkty wzdymające – np. warzywa kapustne.

3. **Być rozdrobniony.** Nie jest to najważniejsze kryterium, ale posiłek rozdrobniony będzie się dużo lepiej trawił niż ten w całości. Szczególnie przydatnym narzędziem jest blender kielichowy, w którym możemy zmiksować owoce, płatki zbożowe razem z mlekiem i uzyskać smoothie.
4. Zawierać porcję białka. Przy treningach wytrzymałościowych nie jest to konieczne, ale przy treningach siłowych może to przynieść korzyści w postaci lepszego rozwoju siły i masy mięśniowej.
5. **Zawierać wodę.** Nawodnienie na treningu jest kwestią kluczową i warto żeby w posiłku przedtreningowym pojawiła się woda. Może to być element koktajlu, woda w owocach lub po prostu szklanka wody.
6. Rozważ kawę. Wykazano, że podaż kofeiny przed treningiem korzystnie przekłada się na jego jakość. Dlatego zasadne jest wypicie małej czarnej przed wysiłkiem (dla zawodników starszych)
7. W niektórych przypadkach podczas bardzo intensywnych treningów z utratą dużej ilości potu – posiłek powinien zawierać sól. Razem z potem tracimy nie tylko wodę, ale też sód, dlatego szczypta soli jest racjonalna.

Przykłady posiłków przedtreningowych:

- Owsianka: płatki owsiane błyskawiczne, mleko krowie lub napój sojowy, rodzynki i cynamon do smaku.
- Gotowana na parze, mała pierś kurczaka z białym ryżem i niewielką porcją warzyw.
- Smoothie z bananami, odrobiną szpinaku, płatkami ryżowymi i sokiem z cytryny do smaku.
- Mała miarka odżywki białkowej i kilka bananów (odżywka dla starszych zawodników)
- Jogurt grecki 0% tłuszczu i daktyle.
- Kanapka z wędzonym tofu.

Literatura

1. Jeukendrup AE, Gleeson M. Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. Human Kinetics; 2010.

<https://uk.humankinetics.com/products/sport-nutrition-2nd-edition>.

Accessed August 10, 2018.

2. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(3):543-568.
doi:10.1249/MSS.0000000000000852
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej; Instytut żywności i żywienia w Warszawie.