

Osnovne informacije iz predavanja Severina Lipovška o prehrani športnikov (maj, 2017)

Pred povzetkom predavanja o prehrani se spomnite besed Severina Lipovška. Kaj je ob pravilni prehrani nujno za vrhunski rezultat? POČITEK IN SPANEC! Najbolj kvaliteten je spanec po 22. uri zvečer, da bi ga ujeli, bodite v postelji VSAJ POL URE PREJ.

Kaj želimo s hrano doseči in zakaj je pravilna prehrana ključna za uspeh športnikov?

**Razdelitev hranil:
da bomo zdravi in v športu uspešni,
moramo v prehrano vključiti vsa
hranila.**

**Najpomembnejše hranilo je VODA:
nikoli ne pozabite na vodo, niti
pozimi,
ko nimate občutka žeje.**

**Na dan moramo imeti 4 do 5 obrokov:
3 obroki (zajtrk pred šolo, kosilo in
večerja po treningu) so najbolj
pomembni obroki.**

Zlato pravilo – krožnik razdeljen na tretjine!

**V treh glavnih obrokih poskušajmo zaužita
hranila razdeliti na tri enake dele (na sliki).**

**To je navodilo, ki bi se ga morali držati vsi, ne samo
športniki, saj večina ljudi uživa preveč ogljikovih hidratov in
premalo zelenjave.**

- Obnoviti vse tisto, kar se na treningu/tekmi „izgubi“ oziroma „pokuri“
- Napolniti vse tisto, kar se bo na treningu/tekmi „izgubilo“ oziroma „pokurilo“
- To tisto je: VODA (rehidracija), ENERGIJA V TELESU, MIŠICE, TELESNE BELJAKOVINE

- MAKRO HRANILA: ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine
- MIKRO HRANILA: vitamini, minerali, antioksidanti
- VODA

- Velik del telesa je voda (mišice-75%, kri-82%, pljuča-90%, možgani-76%)
- Žeja = prepozen znak
- Delna orientacija je urin (barva in vonj)
če je urin obarvan, pijete premalo
- Pomembna optimalna rehidriranost PRED naporom
- Minimalno 2 litra na dan, pogostokrat (po 1-2 dL)
- Najboljša je navadna voda iz pipe

- Imejte vsaj 4 obroke, bolje več
- Med obroki naj ne bo več kot 4-5 ur razmika
- Primeri:
 - zajtrk, malica v šoli, kosilo, obrok takoj po treningu, večerja
 - Zajtrk, kosilo, malica, obrok takoj po treningu, večerja
 - Zajtrk, obrok po treningu, kosilo, malica, obrok po treningu, večerja



VITAMINI IN MINERALI so izrednega pomena za zdravje!

**Vsakodnevni vnos
Več manjših obrokov
Jesti morate vse barve
zelenjave
Jejte veliko več
zelenjave, kot sadja
Večajo izkoristek
energije**

- Bogat vir V&M sta zelenjava in sadje
- Pomembna je sinergija, kompletnost V&M
- **Zato uživati čim bolj pestro izbiro zelenjave in sadja – glej barve!**
- **Primarno najpomembnejša je zelenjava, ne sadje.**
- Zelenjava naj bo vsaj 2x dnevno, sadje 1-2 kosa ob zajtrku.
- Kuhanje in izpostavljanje visokim temperaturam uničuje V&M
- Kupljena sadje in zelenjava sta veliko bolj „revna“ kot doma pridelano

Ključni minerali so: železo, kalcij, magnezij, natrij (kalij), cink. Naravni viri železa so:

- **Rdeče meso, jetra, jajčni rumenjak, polnovredna žita, školjke, brokoli, špinača, beluši, buče, blitva, oreščki, fižol, rozine, suho sadje, jagode, borovnice, brusnice...**

MAŠČOBE ne redijo!

**Največji vir energije v telesu, 1g= 9kCal
- absorpcija določenih vitaminov
- imunski sistem
- gradijo hormone
- maščobe v naravnih živilih niso težava**

Izogibati se – zdravju škodljive

- Vsa predelana olja in ostale maščobe – imenujemo jih TRANS maščobe (margarina, pekovski izdelki, slano pecivo, cookie-ji, predelana in predpripravljena hrana itd.)
- Zmernem in velikem vnosu rastlinskih olj

Primerne maščobe za nogometaša

- Rastlinska nepredelana (nerafinirana) olja: olivno olje, bučno olje, konoplino olje, laneno olje
- Olja v ribah (sardele, skuša, losos)
- Nepraženi in neslani oreščki (oreh, mandelj, lešnik, makadamija)
- Zelenjava (olive, avokado)
- Maščoba v mesu
- Pravo maslo, ghee in pravi jogurt
- Kvalitetni siri
- Ocvirki, rumeniak, sviniska mast, kokosova mast



BELJAKOVINE nam zgradijo mišice!

Če odštejemo vodo, beljakovine predstavljajo več kot polovico našega telesa.

Zelo pomembne so beljakovine živalskega izvora, svoje mesto pa imajo tudi rastlinske.



• Vloga:

- izgradnja protiteles – imunski sistem
- izgradnja hormonov in encimov
- izgradnja "mišic"

Drugi razred beljakovin

Govedina, steak
Svinjina, file ali »ribca«
Skuta, pusta*
Ovca, pusta
Jastog
Škampi
Kozice
Jogurt*
Soja
Kozje mleko

OGLJIKOVI HIDRATI so vir hitro dostopne energije!

Ker jih telo lahko hitro uporabi, so **PREMIUM** gorivo za športnike.

Ko goriva zmanjka, telo v času treninga/tekme odpove.

DVE VRSTI OH: beli (formula za eksplozijo energije za kratek čas) in ostali (avtobus/tovornjak, ki dajejo energijo bolj počasi, a veliko dlje časa)

BELI OH redijo.

Preko dneva uživati

- Moko iz polnozrnatih žit – prav tako vse izdelke iz takšnih mok (rž, pira, ajda, oves, kamut, amarant, pogojno polnozrnata pšenica)
- Riž
- Neolupljen krompir
- Pravi polnomastni jogurt
- Zmerno sadje (ne banan)
- Čim več zelenjave
- Stročnice

**TO SO BOLJ
ZDRAVI OH:
- NEBELI OH**

Niso vsi OH enako dobri/slabi

- Ogljikove hidrate ločimo po temu, kako hitro jih telo „predela“ in „uskladišči“
- Vse, kar je *belo*, gre hitro v kri (bela moka, sladkor, krompir, bel riž, vsi izdelki iz teh živil)
- To je dobro v času treninga/tekme in v času takoj po treningu/tekmi
- V preostalem času se izogibati *belim* OH

SLADKOR – UBIJALEC ŠT.1!

- Sladkor je strup
- Poskusiti se izogniti vsem oblikam sladkorjev
- Sladkor dela enako škodo, ni važno, v kakšni obliki je (beli sladkor, rjavi sladkor, med, agavin sirup itd.)
- Sladkor ne dela nikakršne škode le v primeru, ko so izpraznjene zaloge glikogena v jetrih in mišicah – podučite mlade o tem!

KJE VSE SE SKRIVA SLADKOR: VODA Z OKUSI, VSI SLADKI SOKOVI IN GAZIRANE PJAČE, SVEŽE STISNEN POMARANČNI SOK, VSE SLADKARIJE, SLADKE OMAKE ZA SOLATE, KETČUP, SLADKI KRUI IN PECIVA, ...

POSEBNOST PREHRANE ŠPORTNIKOV

Zaradi velike porabe energije med fizičnim naporom (tekma ali trening) športniki eno uro pred, med in v 15 minutah po naporu zaužijejo tudi bele OH:

- zadnji veliki obrok naj bo približno 3 ure pred naporom
- v obdobju ene ure do deset minut pred naporom zaužiti predvsem ogljikove hidrate
- bližje naporu lahko tudi bele OH
- izogibajte se vnosu maščob, beljakovine v manjši meri so dovoljene
- ne pozabite na redno pitje vode

PRED NAPOROM

- Banana (srednja velikost, cca.120g)
- Avokado
- Riževi vafliji
- Čokolada, čokoladne rezine (40-45g)
- Rozine, ostalo posušeno sadje (35g)
- Sokovi, napitki (3dcl)
- Žitne ploščice z ne preveč vlaknin (40-50g)
- Sendvič s tuno/pršutom
- Druge slaščice/pekovski izdelki

PO TRENINGU/TEKMI

- Najbolj pomemben del dobre regeneracije
 - Izkoristiti potrebno prvih 30min
 - Zaužijte enostavne ogljikove hidrate (lahko tudi v obliki napitka), vsaj 50g
 - Nekaj beljakovin zraven še pohitri regeneracijo
 - Lahko tudi trdo hrano, če vam ustreza: sadni jogurt, čokoladno mleko, žitne ploščice, sladkarije, čokolado itd.
- NEKAJ PREHRANSKIH RESITEV...**
(cca.30g OH, min.6g B)
- Sadni jogurt (2,5 dcl)
 - Čokoladno mleko (2,5 dcl)
 - Jogurt z medom (2.5-3 dcl + 2-4 žličke)
 - Jogurt z banano (2.5-3 dcl + 1 srednja)
 - Mleko ali jogurt s čokolado/piškoti
 - Vse ostale oblike OH z visokim glikemičnim indeksom (sladkarije na tisoč in en način) (35g)
 - Vse pijače, ki niso „voda“ (3-4dcl)

MED TRENINGOM/TEKMO

- Pitje ustreznih količin tekočin
- Pitje naj bo čim bolj pogosto v manjših požirkih
- Pijte že od začetka in ne šele potem, ko postanete žejni
- Osnova je voda, dodajajte pa enostavne ogljikove hidrate
- Na 1l vode se primeša 50-80g ogljikovih hidratov
- Dobro bi bilo popiti vsaj 0,5l takšnega napitka na polčas ter vsaj 0,5l vode na polčas
- Ker to velikokrat ni mogoče, izkoristite vsako priložnost-vsak odmor za pitje!!!
- Predvsem pa izkoristite odmor med polčasoma za pitje in hranjenje – izberite enostavne ogljikove hidrate, a ne več kot 50g
- Ob vročini, vlagi ali mrazu paziti!
- Banana (srednja velikost, cca.120g)
- Pomarančni sok, sveže stisnjen (3-4dcl)
- Čokolada, čokoladne rezine (40-45g)
- Rozine, ostalo posušeno sadje (35g)
- Sokovi, napitki (3dcl)
- Coca-Cola (2,5dcl)
- Žitne ploščice z ne preveč vlaknin (40-50g)
- Bonboni (35-40g)
- Cedevita (33-35g)

REGENERACIJA PO TRENINGU ALI TEKMI

Po treningu ali tekmi je pravilno prehranjevanje pomemben del regeneracije športnika.

Prvi del prehranjevanja (v 15 minutah po naporu) je opisan na prejšnji strani. Športnik mora razmišljati o tem vnaprej, po vadbi v torbi imeti čokoladico, sadje, čokol. mleko,

Drugi del prehranjevanja sledi 1 do 2 uri po koncu napora – gre za klasičen obrok (krožnik razdeljen na tretjine), kjer znova prevladujejo nebeli ogljikovi hidrati.

Od večerje do spanja naj mine približno dve uri, če je možno. V vsakem primeru pa mora športnik po naporu zaužiti pravi obrok – tudi če do tega pride prej, kot v eni uri od konca napora, in če bo praktično takoj po obroku šel v posteljo. Ta obrok je namreč nujen za ustrezno regeneracijo. Več v okvirčku spodaj:

- Drugi del uspešne regeneracije sledi v času 1-2h po naporu
- Zaužijte pravo hrano (obrok)
- Sestavljen naj bo pretežno iz OH, dodajte pa beljakovine in maščobe
- Izberite predvsem ne bele OH
- Okvirna količina OH: 100g riža, 120g testenin, 400g krompirja
- Okvirna količina beljakovin: zrezek v velikosti 1 vaše dlani (najmanj)

O predavatelju:

Severin Lipovšek je bil v mladosti metalec kladiva, po študiju na Fakulteti za šport pa je leta 2006 prevzel skrb za prehrano in terapije Primoža Kozmusa. Bil je del ekipe, ki je osvojila zlato olimpijsko medaljo v Pekingu leta 2008.

Kozmusov trener Vladimir Kevo o Lipovšku: »Rezultati njegovega dela so bili kmalu vidni. Primož je pridobival na masi, hkrati pa se je izboljšala kvaliteta mišic. S tem smo pridobili novo kvaliteto v treningu in posledično konkurenčnost na svetovnem nivoju.«

PRIMER DNEVNEGA JEDILNIKA

- **ZAJTRK PRED ŠOLO**, 6:30-7:30: 2-3 jajca, 2 rezini pirinega kruha, jabolko
- **MALICA V ŠOLI**, okrog 10:30: glede na ponudbo izbrati čimboljše OH, nekaj B, kos sadja
- **KOSILO**, 13:30-15h: 60-80g riža, telečji zrezek v velikosti dlani, zelena solata
- **30min PRED TRENINGOM**, po potrebi: 1 banana
- **MED TRENINGOM**, po potrebi: 0,5l vode pomešane z 2-4 žlicami Cedevite, plus 0,5l vode posamezno
- **TAKOJ PO TRENINGU** v prvih 15min: 0,3-0,5l čokoladnega mleka
- **1-2h PO KONCU TRENINGA**: 60-80g polnozrnatih testenin, puranji zrezek z rezino sira, pečena zelenjava

Priloga: primeri ustreznih obrokov

ZAJTRK

Muesli brez sladkorja	Jogurt 3,5% m.m.	Sadje
Pirin kruh	Domači džem	Maslo
Ržen kruh	Jajca	Sadje
Puranje prsi v ovitku	Ajdov kruh	Sadje
Tunina pašteta	Pirin kruh	sadje

ZAJTRK ZMAGOVALCEV



KOSILO IN VEČERJA

Riž	Lososov steak	Kuhana zelenjava
Pirini rezanci	Piščančja bedra	Zelena solata
Krompir v kosih	Orada	Blitva
Polnozrnati špageti	Goveji steak	Mešana solata

MALICA

- Mini zajtrk
- Mini kosilo
- Dobra izbira oreščki in semena
- Jogurt
- Sadje
- Mora biti uravnotežena, brez prevelikih količin maščob