

# SAVJETI ZA SPINTERE - UNOS NUTRIENATA

By Kathleen Woolf, PhD, RD

Kao sprinter, satima trenirate za ciljano vrijeme, a sve je gotovo u nekoliko sekundi. Tek što ste se odlijepili od startnog bloka utrka je "već gotova". Uspjeh u vašem športu zahtjeva snagu i nadasve brzinu. Da biste napunili svoje rezervoare za tako intenzivnu aktivnost, vašem je tijelu potreban pravilan balans energije i nutrienata.



## Ugljiko-hidrati

Za vrijeme natjecanja vaši mišići rabe ugljiko-hidrate kao gorivo i naravno prazne se. Međutim, tijelo vam pohranjuje u mišiće samo limitiranu količinu ovih vrijednih sastojaka. Vi lako možete iscrpiti zalihe vaših ugljiko-hidrata (u obliku glikogena) nakon natjecanja ili jakog zadatka, pogotovu kada za redom imate više sprinterskih utrka. Da biste mišiće zadržali dobro opskrbljene neophodnim gorivom, fokusirajte se na prehranu bogatu ugljiko-hidratima. To podrazumjeva voće, povrće, cjelovite žitarice, tamni kruh i pahuljice, te proizvode s niskim udjelom masti u vašoj svakodnevnoj ishrani. Premda pića koja su zaslađena, kolači, slatkiši ili druge slastice vaše tijelo opskrbljuju ugljiko-hidratima, oni su prehrambeno siromašni te bi ih trebalo konzumirati isključivo i samo s vremena na vrijeme i ne obilato.

## Proteini

Vaši mišići trebaju adekvatne proteine za sintezu i obnovu tkiva. Potrudite se da konzumirate dobre izvore proteina kao što su oni u mršavom(krtom) mesu, peradi, ribi, jajima, prehrambenim proizvodima s niskim udjelom masti, leći i mahunarkama. Za optimalnu obnovu tkiva, proteini bi trebali biti uključeni u prehranu kroz čitav dan i u svakom obroku. Ako su izgradnja mišića i dobivanje na snazi, dva od vaših ciljeva, prekrižite trening sa strogim programom. Vaše potrebe za energijom i proteinima će se možda povećati, ali samo malo, neznatno. Izgradnja mišića sigurno nije samo uzimati više proteina.

## Energija

Zbog toga što je kod plivača potreba za energijom velika, stoga je važna i dorbo izbalansirana prehrana. Uzimajući tri obroka na dan plus užine, dat će vam gorivo i sangu koju trebate za natjecanja i treninge. Doručak je, a to smo bezbroj puta naveli, na kritičnome mjestu po važnosti, pogotovu kada imate ranojutarnje treninge. Nisko masni jogurt/sir/mljeko, voće i povrće, zobene pahuljice te lagani namazi i sendvići s nemasnim narescima su primjeri zdrave hrane koji čine odlične obroke/užine. Za vrijeme plivačkih natjecanja i putovanja, imajte dostatne količine ove i druge hrane bogate ugljiko-hidratima, kako biste ih konzumirali prije, za vrijeme i poslje natjecanja/treninga a sve u svrhu maksimiziranja izvedbe i što optimalnijeg oporavka.