**Amatorski sport a dieta – co warto wiedzieć?**

**Rekreacyjne bieganie staje się w Polsce coraz popularniejsze. Przyczyn tego zjawiska upatrywać należy nie tylko w panującej obecnie modzie. To także efekt stale rosnącej świadomości dotyczącej zdrowego stylu życia. Co istotne, w parze z uprawianiem sportu często też idzie odpowiednio ułożona dieta. O czym w tym wypadku należy wiedzieć?**

Wbrew pozorom, dieta biegaczy-amatorów nie powinna znacząco różnić się od jadłospisu osób, które chcą się po prostu zdrowo odżywiać.

*- Oczywiście, uprawianie sportu zwiększa zapotrzebowanie energetyczne, możemy więc jeść nieco więcej. Dzięki temu dostarczymy organizmowi dodatkową porcję kalorii, a wraz z nimi więcej wapnia, sodu, potasu, magnezu czyli składników, których każdy biegacz potrzebuje - mówi Radosław Majewski, dietetyk z Centrum Dietetyki Stosowanej.*

Co istotne, kaloryczność diety w łatwy i zdrowy sposób możemy podnieść poprzez spożywanie na przykład takich produktów jak brązowy ryż, kasze, razowe pieczywo, banany oraz różnego rodzaju płatki (owsiane, jaglane czy gryczane).

**Co chcemy osiągnąć?**

Już na początku warto jednak określić cel, jaki przed nami stoi. Jeśli bowiem bieganie to dla nas przede wszystkim sposób na zdrowie, do swojej standardowej diety powinniśmy dodać ok. 400-500 kcal, które przecież „spalimy” w trakcie treningu.

Co innego, gdy chcemy pozbyć się zbędnych kilogramów. W tym wypadku aktywność fizyczna nie powinna być pretekstem do spożywania nadmiernej ilości cukrów prostych (batony energetyczne, batony musli). Panuje bowiem przekonanie, że posiłek potreningowy powinien być bogaty w cukry proste w celu uzupełnienia strat glikogenu do jakich dochodzi podczas wysiłku. O ile nie jesteśmy profesjonalnym sportowcem trenującym 2 razy dziennie, takie postępowanie może okazać się zgubne w kontekście redukcji masy ciała. Zakładając, że biegamy co 2 dni, nasz organizm ma aż 48 godzin na odtworzenie glikogenu. W tym celu będzie wykorzystywał węglowodany nie tylko zjedzone bezpośrednio po wysiłku ale również zawarte we wszystkich kolejnych posiłkach.

*- Należy pamiętać, że wydatkowanie energii podczas wysiłku fizycznego jest procesem długotrwałym i trudnym. Bardzo łatwo jest „przejeść” z nawiązką cały trud włożony w wysiłek fizyczny. Dochodzi wówczas do sytuacji z jaką często spotykamy się w naszej poradni - „biegam a nie chudnę” – wyjaśnia przedstawiciel Centrum Dietetyki Stosowanej.*

**Czego warto unikać?**

Eksperci zwracają także uwagę na co innego: osoby rozpoczynające swoją przygodę z bieganiem często uznają, że niezbędna w ich wypadku będzie dieta „sportowa”, wzbogacona o odpowiednie suplementy.

*- W praktyce jednak różnego rodzaju odżywki węglowodanowe dedykowane są przede wszystkim dla zawodowców, którzy trenują z ponadprzeciętną intensywnością (np. dwa razy dziennie) i przez to mają zbyt mało czasu na regenerację, a nie dla biegających trzy razy w tygodniu amatorów – opisuje dietetyk Remigiusz Filarski.*

Podobnie rzecz ma się z izotonikami. Nie ma żadnych badań, które udowodniłyby, że spożywanie tego typu napojów przy wysiłku fizycznym nieprzekraczającym jednej godziny pozwoli nawodnić organizm lepiej, niż zwykła woda. Co gorsze, litr izotoniku zawiera w sobie tyle samo cukru, ile mieści się… na dziesięciu łyżeczkach!

W tym miejscu warto też wspomnieć o zakwaszeniu organizmu, będącym efektem zwiększonej aktywności. Jego objawem może być gorsza regeneracja i poczucie zmęczenia. Jednak również i w tym wypadku lepiej sięgać przede wszystkim po naturalne „wspomagacze”. Działanie zasadotwórcze wykazują głównie owoce i warzywa.

*- Dobrym pomysłem może także być włączenie do swojej diety soku z buraków. Jak się okazuje, butelka takiego napoju wypita na około 40 minut przed treningiem pozwala na lepsze dotlenienie mięśni – podpowiada ekspert z Centrum Dietetyki Stosowanej.*

**Jak się odchudzać biegając?**

Na koniec warto wspomnieć o ciekawostce, jaką jest „manipulacja węglowodanami” w ciągu dnia treningowego. Jak bowiem wykazały niedawne badania przeprowadzone na triathlonistach, sposób rozłożenia węglowodanów w ciągu dnia w istotny sposób wpływa na tempo spalania tkanki tłuszczowej.

*- W teście tym dwie grupy zawodników przyjmowały taką samą ilość kalorii i węglowodanów oraz poddawały się identycznemu wysiłkowi fizycznemu. Jedyną różnicę stanowiło to, że w pierwszej z nich węglowodany zawarte były we wszystkich posiłkach, druga zaś nie spożywała ich ani po treningu wieczornym, ani przed porannym – mówi Radosław Majewski.*

Efekt? Zdecydowanie lepsze wyniki w testach wydolnościowych i więcej „zgubionych” kilogramów grupy drugiej! Zanim jednak sami zdecydujemy się na tego typu manipulację, warto skonsultować się z dietetykiem. Nieumiejętne wykluczanie poszczególnych składników odżywczych z naszej diety może bowiem na dłuższą metę odbić się na naszym zdrowiu.