

Mit és hogyan?

# Felkészülés egy sportversenyre

A felnőtt embernek hente legalább három alkalommal 30–45 percnyi sportmozgásra van szüksége. Ezt mindenki tudja, és remélhetőleg egyre többen megtalálják azt a mozgásformát, ami segít, a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett, karbantartani az egészséget. Ha még keresgél, jöjjön ki egy mozgásfesztiválra, egy gyalogló-futóversenyre, amelynek hangulata magával ragadja az embert, és lehet, hogy pont ez segít a végleges döntés meghozatalában: „holnaptól eljárak rendszeresen mozogni”. Aztán előbb-utóbb – először a kíváncsiság, később a kihívások miatt – jelentkezőnk egy-egy versenyre, megmérettetésre. De tudnunk kell, a jó teljesítményhez hozzájárul a helyes táplálkozás is. Engedje meg az olvasó, hogy kicsit részrehajló módon, a futást emeljem ki az állóképességi sportok közül, hiszen április végétől kezdve szinte minden héten van olyan verseny, ahol kipróbálhatjuk magunkat. Íme egy-két táplálkozási jó tanács hosszabb távot „bevállalók” számára!

A versenyt megelőző napokra és a verseny napjára:

- A verseny előtti három napban legyen szénhidrát-dús az étkezés, de főleg az utolsó napon. Szerepelhet az étrendben tészta, burgonya, rizs, palacsinta, császármorzsza, gofri lekvárral, piskóta (csokis, lekváros), mézes kenyér, piritós, banán, alma (más, főleg puffasztó gyümölcs, pl. szőlő vagy szilva ne), gyümölcsstea

mézzel, keksz, babapiskóta, mézes puszelli, gabonapelyhek, pl. puffasztott rizs, kukoricapehely stb. Nem kell megijedni, ez a sok földi jó a verseny alatt ledolgozásra kerül.

- A verseny előtti napon puffasztó zöldségfélét, puffasztó gyümölcsöket, nagyon olajos, zsíros ételeket lehetőleg ne fogyasszon.



A verseny előtti napokban...



A folyadékvesztéséget folyamatosan pótolni kell...

- Ne próbáljon ki semmilyen új élelmiszert, italt ezekben a napokban, ne most egyen, igyon olyan enni-innivalót, amit igen régen fogyasztott, vagy ami esetleg panaszt okoz.

- A verseny előtti napokban bőséges folyadékbevitelre kell törekedni. Legyen ez napi 2–2,5 liter. Ha még nem ivott sportitalt, próbálja ki a futás előtt, lehetőleg még a hét elején. Hosszú távon segíti a szervezetet a verseny során, de az íze, megfelelő ásványianyag- és vitamintartalma miatt, lehet, hogy kissé szo-

katlan, ezért feltétlenül „ismerkedjen” meg vele.

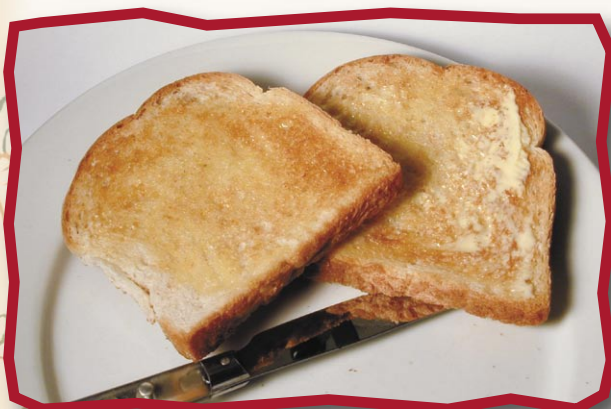
- A verseny napjának reggelén valami könnyűt érdemes enni, pl. fehér kenyeret, zsemlét vagy piritóst (nem magvas, nem barna, legfeljebb félbarna) lekvárral, zabkását, gabonapelyhet banánnal, kevés joghurttal.

- Mielőtt elindulunk, csomagoljunk magunknak egy-két falatot, pár korty innivalót – banán, müzliszelet, sportszelet, szénsavmentes ásványvíz, gyümölcslé, esetleg sportital. Egyrészt, mert a verseny előtt (egyéntől függően) kb. 2 órával még lehet enni, másrészt utána is jól jön pár falat. Általában cukrozott gyümölcslevet, banánt, édes kekszet, esetleg jégkrémet adnak a távot teljesítőknél, hogy a kiürült szénhidráttraktárok minél hamarabb feltöltődjenek, ezért ha sósszájú, az otthoni szendvics, sajtos pogácsa jól fog esni.

- A verseny előtt 1½–1 órával igyon még 2–4 dl folyadékot. Futás közben is fontos a folyadékpótlás ezért minden frissítőállomáson igyon, pár kortyot, akkor is, ha nem érzi magát szomjasnak (a futás közben elveszített folyadékot folyamatosan pótolni kell, különben romlik a teljesítmény). Átolvasva nem tűnik ördögösnek a versenyre való étkezési felkészülés, de segít leküzdeni az önként vállalt akadályokat.

**Fekete Krisztina**  
dietetikus

Országos Egységfejlesztési Intézet



A verseny reggelén...