

Abeceda prehrane

✍️ Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.

Varna in užitek polna hoja po hribih je za povprečnega ljubitelja gora v veliki meri povezana z njegovo vsakodnevno prehrano. Tej dodamo le nekaj hranil, ki dajejo telesu hitro kurivo za telesni napor. Prehranska priporočila se le malo spremenijo pri daljših planinskih turah in odpravah v velika gorovja (trekingi, alpinistične odprave).

NAJPREJ POSKRIBIMO ZA URAVNOTEŽENO PREHRANO

Pred načrtovanjem hribovske prehrane se moramo seznaniti z osnovami uravnotežene in za zdravje varovalnega prehranjevanja. Poznati je treba bolezenske tegobe posameznika in značilnosti telesnega napora, ki spremlja našo pot v hrib. Vsi ti dejavniki vplivajo na izbiro hranil, ki jih telo potrebuje za delo. Pa ne samo fizično; v visokih in oddaljenih prostranstvih je zelo pomembno tudi delovanje naših možganov. Psihične aktivnosti nam ne nudijo samo ugodja ob planinskih doživetjih, temveč nam omogočajo tudi varno hojo in plezanje. Ker je osnovna hrana za možgane sladkor, je za zdravo presojo zelo pomembno, da je telesu vedno na voljo. Pa četudi v obliki kocke sladkorja, ki jo sicer v vsakodnevem življenju mnogi preganjajo skoraj kakor strup.

Podobno velja tudi za prosto plezanje po naravnih in umetnih stenah ter gorski tek.

Ključ prehrane pri hribovskih podvigih torej ni v tem, ali bomo dali v nahrbtnik jabolko ali tablico čokolade, pač pa je pomembno, da pojedemo zajtrk, si porazdelimo uravnotežen vnos hrane čez ves dan in se naučimo nekaj pravil, ki omogočajo, da telo dobi zadosti energije in tekočine. S tem se ukvarja športna klinična prehrana.

V naslednjih zapisih bomo na kratko potovali od domače kuhinje do prehranskih priporočil za vzdržljivostne telesne aktivnosti. Ker planinske podvige velikokrat spremljajo zahtevnejši pogoji v okolju, se bom dotaknila tudi hranil, ki nam pomagajo pri telesni dejavnosti v mrazu in vročini.

NEKAJ MISLI, PREDEN VSTOPIMO V DOMAČO KUHINJO

V današnjem svetu življenje teče bistveno hitreje, kakor nam dopušča narava. Logiko brezglave hitrosti prenašamo tudi v prehrano. Velikokrat se zadovoljimo z na hitro



FOTO: MIHA PAVŠEK

in nekakovostno pripravljeno hrano. Zelo značilna posledica 'življenjskega' pristopa je iskanje posebne hrane ali dodatkov, ki nas bodo naredili močnejše, hitreje in uspešnejše tudi pri prostočasnih dejavnostih.

TELO JE OBČUTLJIVA BIOKEMIČNA TOVARNA

Veliko telesnih in zdravstvenih težav, ki se pojavljajo pri hoji po hribih in se posebej izrazijo pri bolj zahtevnih planinskih turah, je povezanih s slabo osnovno prehrano. Skrajni primer so plezalci, ki hočejo premagati zakone fizike tudi tako, da premalo jedo. Podhranjen organizem ne more zadostiti energetskim potrebam pri plezanju; postopoma se pojavlja izčrpanost, nato poškodbe in slej ko prej začne popuščati tudi imunski sistem. Podobno se dogaja tudi med dolgimi pohodi v zahtevnih pogojih, ko se zaradi nepravilnega in premajhnega vnosa hranil lahko pojavijo življenjsko nevarna stanja.

Verjetno bi se tudi v planinstvu zgodilo veliko manj za zdravje nevarnih dogodkov, če bi bilo naše telo primerno prehransko podprto. Vedno znova namreč pozabljamo, da v naravi delujejo osnovni zakoni, ki nam pomagajo razumeti naše vsakodnevno življenje. Zakoni fizike, kemije in biologije nam nazorno pojasnjujejo, da energija ne nastane iz nič in da delovanje našega telesa lahko primerjamo z delovanjem zapletene biokemične tovarne. Za delovanje te tovarne potrebujemo energijo in številna hranila. Kadar telo energetsko podhranjemo ali mu dovajamo le nekatera hranila, se sprožajo številni kompenzacijski procesi. Če s slabo prehransko podporo pretiravamo, začne telo postopoma popuščati.

Presnovno popuščanje telesa je zelo redko hitro. Razvija se zelo počasi in se po

več letih pokaže s pešanjem posameznih organov ali oslabelejštjo telesa. Da telo ni v najboljšem stanju, se pokaže takrat, ko od njega zahtevamo nekoliko več. Če nas nena doma začne 'navijati' pri hoji v hrib, je to dobra spodbuda, da razmislimo, kako je z našo telesno in zdravstveno pripravljenostjo.

DOMAČA KUHINJA

Telesno in zdravstveno kondicijo najbolje vzdržujemo z ustrezno vsakodnevno prehransko podporo telesa. Domača kuhinja je najboljšo zdravilo, s katerim si telo opomore po telesnih naporih v hribih. Z zdravo vsakodnevno prehrano se bomo najbolje pripravili na telesno aktivnost in dobra večerja po celodnevni turi je naboljšo sredstvo regeneracije.

Med regeneracijsko prehrano spada tudi tista, ki je sicer ne prištevamo med zdravo, vendar nam zapolni energetske zaloge organizma. Boljši izraz kakor zdrava prehrana je zato 'za zdravje varovalna prehrana'. Ob tem ne mislimo, da moramo jesti le brokoli oz. samo posebno prehrano. Ne, gre za prehrano, s katero telesu dovajamo dovolj energije in hranil, potrebnih za njegovo delovanje. To pomeni, da jemo hrano, ki je peštra in vsebuje zadosti beljakovin (četudi je to kakovostno meso), kvalitetnih sladkorjev in maščob ter seveda čimveč naravnih virov multivitaminov in drugih zaščitnih snovi. Ne pretiravajmo z vnosom samo ene vrste hranil. Večina 'diet', ki predpisuje uživanje samo nekaterih vrst hrane in hkrati izključuje druge, je zato za naše zdravje bolj malo vredna. Kaj nam pomaga, če jemo najbolj kakovostno in biološko vzgojeno zelenjavo in sadje, ko pa ob tem velikokrat zaužijemo premalo beljakovin in hudo pretiravamo s sladkorji! ○