

Hrana za trening

✍️ Nada Kozjek Rotovnik, dr. med.



FOTO: BORUT GOGALA

Preden se bomo lotili večjih hribovskih (ali gorniških) podvigov, je potrebno nekaj vadbe. Enako, ali pa še bolj, velja za vejo planinstva, ki jo imenujemo prosto plezanje in zahteva dokaj resen trening. Danes se bomo nekoliko bolj posvetili hrani za kondicijski trening, v enem naslednjih nadaljevanj pa bomo obdelali tudi športne plezalce.

HRANA JE DEL VADBE

V nižje hribe se pravzaprav lahko poda vsakdo. Nekomu že bližnji kucelj nudi zadosten planinski užitek, za druge pa so vzponi nanje pravzaprav le priprava na resnejše podvige.

Tako kot vadimo svoje telo za večje napore, se je treba navaditi tudi ustrezne prehrane, ki bo podpirala telesne napore.

Za primer vzemimo navdušeno planinko Marinko, ki si je končno zadala, da se bo povzpela na Triglav. Ker ni več rosn mlada in ve, da je pot relativno dolga in tudi nekoliko zahtevna, se je odločila, da se bo na ta podvig resno pripravila. Na vrh Slovenije se ne želi priplaziti popolnoma izmučena. Nasprotno, na vrhu Triglava želi užiti prav vsak trenutek.

Za "trening hrib" si je izbrala bližnjega tisočaka, na katerem je tudi nekaj skal. Nanj se bo čim večkrat povzpela za konec tedna, med tednom pa bo skušala nabrati nekaj kondicije s tekom.

Vadba teka in planinarjenje sta s fiziološkega vidika dokaj podobni obliki telesnega napora. Gre za aerobni napor in pri obeh vrstah telesne aktivnosti upoštevamo priporočila prehrane pri vztrajnostnih športih. Osnovna presnovna značilnost pri tovrstni vadbi je, da si telo zelo pomaga z gorivom iz maščobnih celic, zato je vadba usmerjena predvsem v treniranje aerobnega sistema, ki omogoča takšno prilago-

ditev telesa, da za bencin pri vadbi poleg sladkorjev učinkovito uporablja tudi maščobe. Marsikdo se pri tem ujame v zanko in pozabi, da četudi pri vztrajnostnem naporu telo bolj ali manj učinkovito kuri maščobe, vendarle ne more delovati brez sladkorjev, ki pa jih za razliko od maščob v telesu ni v izobilju. Zaloge sladkorjev najdemo v glikogenu v jetrih in mišicah in pri vztrajnostnem naporu zadoščajo za okoli uro do ure in pol, če so v izhodišču maksimalno polne.

Zato je kondicijska vadba najboljša priložnost, da natreniramo svoj vnos kuriva v obliki sladkorjev. Maščob je namreč v telesu zadosti za vsakršen telesni napor. Poleg zadostnega vnosa sladkorjev seveda ne smemo pozabiti na hidracijo. Tudi pitje med telesnim naporom je lahko problematično in se ga moramo navaditi.

MARINKINA VADBA

Ker je Marinka po naravi zelo skrbna oseba, se je, še preden se je lotila vadbe, seznanila tudi z osnovnimi navodili za prehransko podporo v hribih. Ko je prebrala napotek o potrebnih gorivih za napor, je pravilno ugotovila, da je najbolj, da ta načela vključi že v svojo telesno pripravo.

Svoje osnovne prehrane ni bistveno spreminjala. Že poprej se je skušala držati načel uravnotežene in pestre prehrane, ki jo je pripravljala na bolj "blag" način. Izogibala se je namreč cvrtju in močnemu pečenju. Ko se je odločila za aktivnejši način življenja, je v vsakodnevne obroke vključila več sadja. To je izredno kvaliteten vir sladkorjev, ki jih je potrebovala, da je izpopolnila zaloge sladkorjev (beri glikogena), ki jih je izpraznila med redno vadbo. Tudi soli v prehrani ni pretirano preganjala, ker je vedela, da jih poleg vode potrebuje za rehidracijo telesa po vadbi.

Na noben tek ali pohod se ni odpravila na tešče. Vedno je poskrbela, da je telo pred samo vadbo napolnila z nekaj goriva v obliki sladkorjev. Ker je prebrala, da jih je pred vadbo priporočljivo zaužiti okoli en gram na kilogram telesne teže, si je pomagala z lahko prebavljivimi živili, ki so vsebovala ustrezno količino sladkorjev. Ugotovila je, da je količina sladkorjev napisana na etiketah večine živil. Tako je preračunala, koliko sadnega soka ali jogurta naj popije za svojih 62 kilogramov, da bo dobila okoli 62 gramov sladkorjev. Če se ji je zdela količina hrane za dano število sladkorjev prevelika in bi jo motila med telesno vadbo, je dodatne sladkorje spravila v telo s športno pijačo ali pa si je pomagala z gumijastimi bonbončki, ki jih obožuje.

Ker je postajala vedno boljše trenirana, je tek ali intenzivno hojo včasih potegnila tudi čez uro in več. Takrat si je med samo vadbo priskrbel energijo s športno pijačo ali vodo in energetskimi ploščicami.

Po treningu je ponovila vajo, ki jo je imela pred vadbo: v telo je takoj vnesla enako količino sladkorjev. Velikokrat je bila tudi izbira hrane podobna. Ugotovila pa je, da ji najbolj ustrežata čaj z medom in kos kruha s skuto ali sirnim namazom. Na ta način je zadostila tudi potrebam po vnosu beljakovin po vztrajnostni telesni vadbi, ki naj bi bil okoli 0,25 grama na kilogram telesne teže.

S telesno vadbo je imela vedno večje veselje. Resda je bila včasih telesno utrujena, bolela sta jo kakšna mišica ali sklep, a nikoli se ni počutila izčrpano. Še posebej pa je bila vesela, ker je kmalu ugotovila, da lahko teče celo del poti v hrib, ko se odpravi na svoj tedenski tisočak.

Pohod na Triglav je tako postajal vedno bolj oprijemljiva želja. ◉