

PERFORMANSINIZ İÇİN BESLENMENİZE DİKKAT EDİN!

Günümüzde dengeli ve yeterli beslenmenin önemi herkes tarafından kabul edilmektedir. Fakat özellikle sporcular için hangi besin gruplarının ne zaman ve ne kadar miktarlarda tüketilmesi gerektiğinin bilinmesi performanslarını olumlu olarak etkiler.

Sporcuların ihtiyacı olan enerji, yedikleri yiyeceklerden ve içtikleri sudan gelmektedir. Bu besinler ise karbonhidrat, yağ ve protein olarak adlandırılan makro besin öğelerine parçalanır. Aşağıda besin gruplarının makro besin miktarları ve değişimleri gösterilmektedir. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme için bütün bu besin gruplarından yenilmelidir.

Besin gruplarının kalori ve makro besin değerleri:

	Ekmek ve alternatifleri	Süt ve alternatifleri	Et ve alternatifleri	Meyve	Sebze	Yağ
Kalori	70	90	70	60	6	0
Karbonhidrat (g)	15	9	0	15	1	0
Protein (g)	2	6	6	0	0	0
Yağ (g)	0	6	5	0	0	5

Besin gruplarının değişimleri:

Ekmek ve ekmek yerine geçenler	Süt ve sütün yerine geçenler
<ul style="list-style-type: none">• 2 yemek kaşığı makarna, pilav• 1 küçük patates (100g)• 3 adet bisküvi• 1 dilim ekmek• ½ su bardağı müsli-tahıl gevreği• 1 kase patlamış mısır	<ul style="list-style-type: none">• 1 su bardağı süt-yoğurt 200g
	Et ve etin yerine geçenler
	<ul style="list-style-type: none">• 30 g tavuk, balık, kırmızı et• 1 adet yumurta• 30 g peynir
Meyve yerine geçenler	Yağ yerine geçenler
<ul style="list-style-type: none">• 1 orta boy taze meyve (100g)• 3 adet kuru kayısı• 1 adet kuru incir• 1 kase taneli meyve	<ul style="list-style-type: none">• 1 tatlı kaşığı tereyağı, margarin, mayonez• 1 yemek kaşığı salata sosları, krema• 5 adet badem, fındık, yarım ceviz
	Sebze yerine geçenler
	<ul style="list-style-type: none">• 1 su bardağı çiğ sebze• ½ su bardağı pişmiş sebze

PROTEİN İHTİYACINIZ?

Proteinler yeni dokuların oluşumu, büyümesi ve onarılması için gerektiği gibi enerji kaynağı ve vücudunuzdaki adrenalin ve insülin hormonlarının yapımı için de kullanılmaktadır.

Dayanıklılık sporcularının kilogram başına 1.2-1.4 g, kuvvet antrenmanı yapan sporcuların ise 1.4-1.8 g protein almaları önerilmektedir. Önerilenin üzerinde protein alımı ise ne kas artışı ne de kuvvet artışı sağlar. Unutmayın, protein alımını arttırırken yağ içeriği düşük hatta yağsız besinler tercih edilmelidir.

Birçok sporcu günlük protein ihtiyaçlarını besinlerden ve çeşitli desteklerden karşılamalarına rağmen harcadıkları enerjiyi besinlerle yerine koyamadıkları için proteinlerin kas büyümesi ve onarımında değil, enerji için kullanılmasına neden olurlar.

Yüksek protein ve amino asit kullanımının vücuttan kalsiyum atımına ve diüretik (idrar söktürücü) etkisi ile de dehidratasyona (su kaybına) neden olabileceği bilinmektedir.

KARBONHİDRAT İHTİYACINIZ?

Kuvvet antrenmanının anabolik (onarıcı, yapıcı) uyarıcı etkisini egzersizden hemen sonra karbonhidrat tüketerek arttırabilirsiniz. Karbonhidrat alımı ile artan insülin salınımı kasların amino asit alımını ve protein sentezini arttırmaktadır. Ayrıca bu şekilde glikojen depoları desteklenir ve kas hasarı minimize edilerek toparlanma hızlanır.

Eğer antrenman sırasında ve sonrasında fiziksel ve mental olarak yoruluyor, dayanıklılığınızın ve hızınızın düştüğünü hissediyorsanız bu genellikle glikojen depolarınızın yeterli olmamasından kaynaklanır. Genellikle bu durumla, yeterli miktarda karbonhidrat veya kalori almadığınızda, üst üste antrenman yapıp dinlenmediğinizde karşılaşabilirsiniz.

Glikojen depolarını yeterli miktarda tutmak için kilogram başına 6-10g kadar karbonhidrattan zengin bir beslenme planına, kasların toparlanması için de dinlenmeye ihtiyaç duyulur.

YAĞ İHTİYACINIZ?

Yüksek yağlı bir beslenme planının performans artırıcı olduğu düşünülür. Çünkü “yağ yüklemesinin”, enerji kaynağı olarak sınırlı olan glikojen depolarındansa fazla miktarda bulunan yağların kullanılmasını sağladığına inanılır. Gerçekte bu durum tam tersidir. Yağ tüketimin fazla olması, karbonhidrat alımını azalttığı gibi, glikojen depolarının da azalmasına neden olmaktadır.

Günümüzde yağ oranı (yağ depoları) yüksek olan sporcular mümkün olduğunca zayıflayarak performanslarını arttırmaya çalışmaktadır. Ayrıca beslenme planınızdaki yağ alımının azaltılması ile kalp hastalıkları, kanser gibi birçok hastalık riskini azalttığınızı da unutmayın.

Bütün bu olumsuzluklara rağmen A, D, E ve K vitaminlerinin emilimi ve enerji desteği için yağın çok sınırlandırılmaması gerekir.

SIVI İHTİYACINIZ?

Antrenmandaki sıvı kayıpları ile ortaya çıkan dehidrasyonun ve sodyum kayıplarının yorgunluğa ve kas kramplarına neden olabileceği bilinmektedir. Antrenman sırasında terleme ile sodyum (tuz) kaybının, potasyum kaybından daha fazla olduğu göz önünde bulundurulursa; gerek antrenman sırasında gerekse antrenman sonrasında sodyum açısından yüksek sıvıların tüketilmesi gerekir.

Hangi sıvının daha iyi olduğuna dair fikirler tartışıla dursun, “su”, en favori içecek olarak gösterilmektedir. Ancak yapılan araştırmalarda **karbonhidrat (glukoz) ve elektrolit** içeren “sporcu içeceklerinin” suya göre sıvı emilimlerinin daha iyi olduğu bulunmuştur. **Lütfen sporcu içecekleri ile enerji içeceklerini birbirine karıştırmayın.** Ayrıca sodyum kayıplarının

yerine konması için sporcu içecekleri tercih edilebileceği gibi antrenman sonrasında ayran veya soda da içilebilir.

Unutulmaması gereken nokta ise hazır veya taze meyve suyu gibi yüksek miktarda glukoz içeren içeceklerin gastrointestinal rahatsızlıklara neden olabileceği, dolayısıyla glukoz oranı %4-8 (500 ml'sinde 20-40 gram glukoz) olan içeceklerin tercih edilmesi gerektiğidir.

90 dakikadan kısa süren antrenmanlarda suyun yeterli olabileceği görülürken; 90-120 dakika veya daha fazla süren egzersizlerde karbonhidrat-elektrolit içeren bir sıvı ve suyun tüketilmesi önerilmektedir.

Tüketilmesi gereken sıvı miktarı, kişinin ağırlığına, terleme oranına, egzersizin yoğunluğuna ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu faktörlerin etkisi ile ne kadar sıvı kaybettiğinizi ve tüketmeniz gerektiğini bulmak isterseniz, antrenman öncesi ve sonrası ağırlığınızdaki farka bakarak kaybettiğiniz su miktarını saptayabilirsiniz. Bu sonuca göre de kaybettiğiniz her 1 gr başına 1 ml su içerek, sıvı kaybınızı karşılayabilirsiniz.

Bu ölçümü yapamıyorsanız antrenman sırasında her 15 dakikada bir 200 ml sıvı tüketiminin vücut sıvı dengesini koruyabileceği bilinmektedir.

ANTRENMAN ÖNCESİ VE SONRASINDA NELER YEMELİSİNİZ?

1. Antrenman öncesinde enerjinizi nasıl toplarsınız?

Antrenman öncesi beslenmenin 2 amacı vardır. Birincisi sporcunun kendisini tok hissetmesi, ikincisi ise antrenman esnasında kasların ihtiyacı olan enerjinin sağlanmasıdır.

Antrenman öncesi beslenmede, öğünün antrenmandan 2-4 saat öncesinde yenilmesi, öğünün içeriğinde ise yüksek karbonhidratın (glisemik indeksi düşük), orta düzeyde proteinin, düşük oranda yağın ve posanın bulunması idealdir. Yiyeceklerinizin ise az tuzlu, acısız ve daha önce denediğiniz besinler olmasına özen gösterin. Karbonhidratların sindirimi hızlı ve kolayken, protein ve yağların sindiriminin daha uzun sürmesinden dolayı spor öncesinde yüksek yağlı bir öğün yemek, midenizi rahatsız edebileceği gibi gaz ve şişkinlik şikâyetlerine de neden olabilir.

Sıvı kaybını engellemek için antrenmandan 2-3 saat öncesinde 400-600 ml sporcu içeceği/su alınabilir. Eğer maça hazırlanılıyor ise maçtan 24 saat öncesinde su ihtiyacının karşılanmaya başlanması gerekir.

Antrenmandan 2–4 saat önce tercih edebilecekleriniz,

- Az yağlı süt ile hazırlanmış kahvaltı gevreği ve meyve veya meyve suyu
- Peynirli bir tost ve bal/reçel veya meyve suyu
- Omlet, ekmek, meyve
- Meyveli yoğurt, 1 dilim kek ve meyve suyu
- Tavuk-ton balığı-peynir, domates-salatalık-marul ile hazırlanmış sandviç, meyve suyu/komposto
- Peynirli-ton balıklı-tavuklu makarna
- Mantarlı-peynirli- tavuklu pizza
- Izgara tavuk-kırmızı et, pirinç pilavı, buharda pişirilmiş sebze (brokoli, karnabahar hariç), az yağlı yoğurt
- Peynirli kumpir, ayran

Antrenman 30–60 dakika önce tercih edebilecekleriniz,

- Sporcu içecekleri
- Taze meyveler (muz, elma, armut...)
- Kuru meyveler (kayısı, erik, üzüm...)
- Kutu meyve suyu, limonata
- Az yağlı meyveli yoğurt veya süt
- Pirinç patlağı ve müsli içeren barlar
- Az yağlı kekler

2. Antrenman sonrası beslenmeniz nasıl olmalıdır?

Yeterli bir toparlanma için mümkün olduğunca en hızlı şekilde karbonhidrat depolarını yenilemek, yeterli proteini almak, kaybedilen su-tuz kaybını yerine koymak ve tabii ki dinlenmek gerekir.

Zamanlama, toparlanmanın en önemli adımıdır çünkü karbonhidrat depoları egzersizden sonraki 1–2 saat içinde kendisini çok yüksek oranda yenilemektedir. Egzersizden hemen sonraki **30 dakika** içinde kilogram başına 1–1,5 gram karbonhidrat alınması önemlidir. Eğer yeter bunu yapamazsanız bile en az **50 gram karbonhidrat** almaya dikkat edin.

Ayrıca araştırmalarda kas dokularının onarımı ve gelişimi için antrenmandan sonraki **30 dakika** içinde **10–20 gram protein** alımı yeterlidir. Eğer kas gücünü ve hacmini arttırmak istiyorsanız antrenman sonrası beslenmenize daha fazla protein eklemelisiniz.

Antrenman sonrası toparlanmanız için tüketebileceğiniz besinler:

Yiyecekler/içecekler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)
Küçük bir tavuklu sandviç, 1 bardak ayran, meyve	50	20
Az yağlı süt ile hazırlanmış tahıl gevreği ve muz	55	10
Ton balıklı, peynirli makarna	60	20
1 kase çorba, etli/peynirli salata, meyve suyu	70	15
Bol peynirli kumpir, 1 bardak meyve suyu	80	15

*** Karbonhidrat alınızı arttırmak için bu tercihlere meyve veya ekmek ekleyebilirsiniz. ***

Eğer bir şeyler yiyemeyecek durumdaysanız, çantanızda hem karbonhidrat hem de protein içeren besinler veya sıvılardan bulundurabilirsiniz. Örneğin, çikolatalı-meyveli sütler, sütle birlikte tüketebileceğiniz müsli barlar veya meyveler, meyveli yoğurtlar ve sporcular için geliştirilen barlardan (hem karbonhidrat hem protein içerenlerden) faydalanabilirsiniz ama mutlaka 2–3 saat içinde yemek yemeye çalışmalısınız.

Her toparlanma sürecinde, antrenman öncesindeki vücut ağırlığınıza dönebilmeniz için yeterli kadar sıvı almanız gerektiğini de unutmayın.

Uzm. Dyt. Duygu Çalışkan OKTAY