

## Zasilanie okółotreningowe – czy na pewno potrzebujesz?

Jako dietetyk kliniczny i jednocześnie trener personalny, która przez wiele lat uważałam, zgodnie z powszechną wiedzą, że okółotreningowo trzeba się zasilać węglowodanami. Aktywność fizyczna równa się odpowiednia podaż węglowodanów, białek i tłuszczu, suplementów przed, w trakcie i po, napoje izotoniczne, proszki, kapsy.

Bardzo podobnie postępowałam. Kiedy jeździłam więcej na rowerze zjadałam więcej ryżu i kasz. Nie słuchałam swojego organizmu – po aktywności fizycznej często nie chciało mi się jeść, no ale przecież powiedziano, że jest „okno potreningowe” i trzeba koniecznie zjeść, żeby odbudować glikogen.

### OBECNIE

Inspiracją jest dla mnie moje własne dziecko. Ma cztery i pół roku, potrafi wejść na Kopę Biskupią – nie jest to szczególnie wielka góra, ale dla takiego dziecka, na małych nóżkach, na pewno jest to wyczyn. Latem byliśmy na rowerach wokół Balatonu, codziennie potrafił samodzielnie przejechać 35km, na rowerze z małymi kółkami – dla niego jest to większe dokonanie niż dla osoby dorosłej. I mimo wszystko nie zauważyłam żeby miał jakieś zwiększone zapotrzebowanie energetyczne. Nie zjadał większych porcji słodkich pokarmów, węglowodanów, raczej wydawało się, że je dokładnie tyle samo. A przecież takie dziecko rośnie, potrzebuje energii do tego żeby rozwijać się, budować mięśnie, struktury organizmu i dodatkowo potrzebuje energii na to, żeby wykonać aktywność fizyczną.

W związku z moimi obserwacjami zaczęłam myśleć, że może dorosły trochę nadużywa wiedzy na temat węglowodanów. Wydaje nam się, że powinniśmy się zasilać, ale czy godzinna aktywność fizyczna jest czymś, co powinniśmy obkupić dużą ilością węglowodanów? Przed, w trakcie, po treningu? A nawet dwugodzinna aktywność?

W przypadku dziecka całodzienna jazda na rowerze, czy wejście na szczyt góry – trzy i pół godziny, zbieg z góry – godziną, a potem jeszcze plac zabaw, nie zwiększyły zapotrzebowania na większą ilość energii z pożywienia. A rozwija się bardzo dobrze. To oznacza, że dorosły wcale nie potrzebuje tak dużo, jak mu się wydaje, że potrzebuje.

### PALEO

Od roku jestem na diecie paleo i w jej trakcie, co pokazywałam w dziennikach Ajwen z wakacji, byłam na [TransAlpie](#). Jest to przejazd rowerem po Alpach. Codziennie wzbijaliśmy się wysoko, 1500 - 2000 metrów przewyższeń, potem zjazdy. Przeżyłam go prawie nic nie zmieniając w diecie, starając się tylko zwiększyć podaż tłuszczu na śniadanie i dodać nieco węglowodanów w postaci jednego - dwóch owoców, owoców suszonych. Na trasę zabierałam jednego banana, kilka owoców suszonych i kabanosy, ponieważ mają dużą koncentrację białka, a jakiś posiłek w ciągu dnia trzeba zjeść. Ludzie jedli w schroniskach spaghetti, a ja swoje kiełbaski i suszone owoce. Bezpośrednio po jeździe najczęściej zjadałam tłusty karczek z grilla. Co dla wszystkich innych było dziwne, ponieważ gotowali ryże, makarony i tym się zasilali. Kolację też zjadałam mięsną i sycącą. Węglowodanów na dobę miałam raptem 150 g. Nie czułam spadku mocy, niedoborów, nie miałam wrażenia „pustego baku”. A kiedyś rzeczywiście tak bywało.

### ADAPTACJA?

I teraz zastanawiam się czy przypadkiem jest to kwestia zaadaptowania się do diety i mój organizm potrafi spalać inne paliwo niż cukry, choć tkanki tłuszczowej na ciele dużo nie mam i nie ma za bardzo skąd czerpać. A może to jest właśnie tak, że nie potrzebujemy tak dużej ilości węglowodanów a uczucie „pustego baku” może wynikać z przetrenowania czy niedotrenowania – nie takiej kondycji jaką sobie wyobrażamy że mamy.

Włączanie suplementów przed, w trakcie i po treningu czasami daje takie złudne poczucie że trening jest super i mamy tyle energii.

### WYCZYNOWI SPORTOWCY

Oczywiście rozważając nad suplementacją nie mam na myśli osób, które trenują wyczynowo, mają dwie jednostki w ciągu dnia, przygotowując się do maratonu, triathlonu czy wielkich górskich wyczynów, bo faktycznie powinny się zasilać węglowodanami, ale nie uważam też, że ich dieta powinna się składać głównie z nich (z węglowodanów). Jedynie okołotreningowo warto, bo glikogen wymaga uzupełnienia. Pamiętajmy tylko o jednym – glikogen spala się w treningu beztlenowym, w tlenowym zużywany jest w małym stopniu.

### TROCHĘ PRYWATY

Przykład, ostatni weekend. Sobota – wejście i zejście z Kopy Biskupiej. Niedziela – 20 km na rowerze, po błocie i lodzie, naprawdę ciężko, szczególnie po długiej przerwie, jest to dla organizmu spory wysiłek. A mimo wszystko w sobotę nie miałam jakiegoś specjalnego zasilania, tym bardziej, że zapomniałam owoców w góry i mój dzień składał się głównie z jajek i kiełbasek (suszonych owoców). Wieczorem nadrobiłam węglowodany owocami.

W niedzielę bezpośrednio po rowerze zjadłam granata a na kolację placuszki z mąki kasztanowej, bananów i jajek. Dzisiaj jest poniedziałek i czuję oczywiście zakwasy, bo od dłuższego czasu niewiele się ruszałam, ale nie jestem wyczerpana ani zmęczona, nie mam poczucia „pustego baku”. Mam mnóstwo energii.

### PRZECIĘTNY KOWALSKI

Dlatego myślę, że przeciętny Kowalski, który codziennie ćwiczy godzinę i zadaje mi pytanie, co powinien jeść przed, w trakcie i po treningu, trochę nadużywa teorii suplementacji okołotreningowej. Ponadto wydaje mi się, że wymyślił ją ktoś, kto sprzedaje suplementy, żeby ludzie częściej po nie sięgali – „jesteś aktywny, więc musisz wprowadzać pewnego rodzaju związek”. Nawet osoba, która ma dwie godziny treningu i jest do niego zaadaptowana wcale nie ma potrzeby na większe zasilanie (oczywiście zależy co to jest za aktywność – maraton czy spacer, wbieg na górę czy przejażdżka rowerem z koleżanką).

### Natomiast znaczenie na pewno ma to, jaką dietę stosuje się na co dzień.

Jedząc jaja i mięso stosuję dietę wysoko odżywczą, gęstą energetycznie. Wprowadzam jeszcze podroby – ogrom witamin, tłuszcze – materiał energetyczny i znów witaminy w nich rozpuszczone. Unikam jedzenia śmieci a staram się aby moja żywność była maksymalnie gęsta energetycznie i biodostępna. Zatem mój organizm dobrze wysycony składnikami nie ma potrzeby dodatkowego zasilania okołotreningowo.

Dlatego, według mnie, należy najpierw rozpatrzyć zmiany sposobu odżywiania się i wtedy, **jeśli organizm daje znać, że potrzebuje zasilania – ok, należy to zrobić.** Są różne naturalne możliwości. Jaja na przykład mają aminokwasy rozgałęzione BCAA, czy musimy więc stosować BCAA w kapsułkach? Możemy zastosować okołotreningowo żółtka z dojrzałym bananem i tłuszczem kokosowym. Możemy zjeść inne owoce świeże albo suszone. Naturalny izotonik – woda z cytryną, solą i miodem.

Oczywiście, dla osób, które nie mogą dostarczać pokarmu a mają długie jednostki treningowe, jest specjalna żywność dla sportowców. Ale spróbujmy najpierw w sposób naturalny! Sprawdźmy czy jest nam ta suplementacja absolutnie potrzebna, kiedy zmienimy codzienną dietę na zdecydowanie lepszą.

### [Przykład shake potreningowego z jajem](#)

Iwona Wierzbicka, dietetyk kliniczny.

