

המלצות תזונתיות-למשחקים הפראלימפיים בפריז

ספורטאית יקר\ה...

מצורפים טיפים תזונתיים לריענון, אנא עיינו בהם והקפידו על יישומם

ארוחות בכפר הספורטאים

הפיתויים הקולינאריים בכפר הספורטאים רבים, מזנוני האוכל מגישים מזון בשפע, 24 שעות ביממה, שבעה ימים בשבוע. חלק מהמזון המוגש אינו מתאים כהזנה מיטבית לפני תחרויות. לשים לב!

- לפני התחרות לאכול מזון מוכר, לשמור את החוויות הקולינאריות לימים שלאחר סיום התחרויות
- מומלץ לבחון את ההיצע במזון - לפני שניגשים לדוכני האוכל, ניתן לבדוק מבעוד מועד באפליקציה איזה מזון והיכן מוגש המזון שמתאים לך ובהתאם לבחור, שימו לב ביפן נהוג להגיש מנות קטנות, ניתן לבקש תוספת בהתאמה לכמות הרצויה
- ביום התחרות - מומלץ להעדיף לאכול את הארוחה הגדולה אחרי התחרות ולפני התחרות להסתפק בארוחה בינונית וקלה לעיכול
- להימנע ממזון מטוגן - עלול להגביר תחושות עייפות וכבדות
- להימנע מאכילת מאכלי- ים או דגים ובשרים שלא עברו בישול או צליה (מוגשים חיים כגון קרפצ'ו) לפני התחרות - עלולים להיות מקור לדיהומים

המלצות לשתייה ביום תחרות ובמהלך השהיה בכפר הספורטאים:

התייבשות ואיבוד המלחים עלולים לגרום לפגיעה ביכולת הביצוע (הן ביכולת האירובית והן ביכולות האנאירוביות), ירידה ביכולת הקואורדינציה, במוטוריקה העדינה, בריכוז ובערנות. בכדי למנוע מחסור בנוזלים ומלחים ובמיוחד בהתחשב בתנאי עומס החום הצפויים, מומלץ להקפיד על שתייה לאורך כל יום התחרות והוספה של מלח למזונות במהלך היום ולשתייה (משקה איזוטוני\ היפוטוני) לפני במהלך ואחרי התחרות. לשים לב!

- מומלץ שימוש בבקבוקי שתייה אישיים
- במהלך יום התחרות יש לשתות כל היום בהפוגות של חצי שעה
- 60 דקות לפני התחרות יש לשתות כ- 500 מ"ל מים, או משקה איזוטוני\ היפוטוני (רצוי לבחור משקה שהתנסית בו בעבר וללא תוספת צבע מאכל)
- מומלץ לשתות משקאות מוכרים בלבד, כפי שצרכתם באימונים שקדמו לתחרות
- יש להימנע ממשקאות מוגזים- גורמים לרוויה מהירה ולכן כמות הנוזלים בשתייה של משקאות מוגזים קטנה, בנוסף, שתייה של משקה מוגז עלולה לגרום לאי נוחות במערכת העיכול
- בתום התחרות מומלץ לשתות בהדרגה אך בהתמדה עד לרוויה והשלמת הנוזלים
- לשלב מלח בארוחות במהלך השהות בכפר הספורטאים

ארוחות לפני (סמוך) לתחרות

המטרה העיקרית של הארוחה המקדימה את התחרות היא לספק אנרגיה ובכך למנוע חולשה, רעב, עייפות וחוסר ריכוז במהלך יום התחרות. חשוב לדאוג שהרכב הארוחה יאפשר עיכול קל ומהיר למניעת תחושת אי נוחות במערכת העיכול במהלך התחרות. מומלץ שהארוחה תורכב ממזונות המכילים פחמימות, מעט חלבונים, דלה בשומן ובסיבים עיתוי הארוחה: כ- 2-3 שעות לפני התחרות

דוגמאות לארוחות:

- לחם עם גבינות דלות בשומן
- חטיף ספורט המכיל חלבונים ופחמימות
- פירות מיובשים, או טריים לדוגמא: בננה\ תמרים, בשילוב עם שקדים
- דייסת שיבולת שועל עם חלב רגיל\ חלב שיבולת שועל\ חלב סויה+ דבש\ סילאן+ פירות+ אגוזים\ שוקולד מריר\ חמאת בוטנים
- מוזלי: יוגורט+ גרנולה+ פירות

הערות :

1. כאשר התחרות מתקיימת בבוקר, יש להקפיד על ארוחת ערב המקדימה את התחרות שתאפשר שיפור מאגרי גליקוגן בשריר, כגון: פסטה\ אורז מג'דרה עם חזה עוף, או דג צלוי לשים לב! לא להפריז בכמויות של פחמימות כגון פסטה, לחם, אורז - בכדי למנוע עייפות בבוקר התחרות.
 2. כאשר התחרות מתקיימת בשעות הערב, יש להקפיד לאורך יום התחרות לאכול כל 3 שעות (כריכים, פירות, חטיפי גרנולה, מרק עשיר) ולדאוג לאכול את ארוחת הצהריים לפחות 4 שעות לפני התחרות, במקרה כזה ארוחת הצהריים המומלצת תכיל פחמימות עם מעט מאוד ירק, רצוי מבושל ולא טרי ומעט עוף, או דג - דלים בשומן ובתיבול עדין במהלך התחרות כדי לאפשר התאוששות מיטבית במהלך התחרות חשוב לספק מקורות אנרגיה זמינים ונוזלים אספקת המזון והשתייה תתבצע בהתאם לתרגול המקדים באימונים שקדמו ליום התחרות ותכלול השלמה במהלך, לפני ולאחר התחרות דוגמא למזונות ושתייה מתאימים: משקאות איזוטוניים\ הפוטונים, חטיפי אנרגיה דלי שומן (על בסיס גרנולה, או תמרים), ג'ל ספורט, בייגלה ללא שומשום - עם מלח, דגני בוקר דלי שומן ודלים בסיבים, בננות, תמרים, חמוציות ועוד...
- במקרה של תחרויות הבנויות ממספר אירועי תחרות באותו יום, כמו: טניס, שחייה ועוד... מומלץ להוסיף גם מעט חלבון, כגון: חטיפי חלבון או תוספת קטנה של אבקת חלבון למשקה האיזוטוני באירועים תחרותיים עצימים/ממושכים, כדי לאפשר התמדה במהלך התחרות והתאוששות מהירה, רצוי להוסיף חומצות אמינו מסועפות (BCAA) ו/או מלחים במהלך התחרות, מגנזיום ו/או קריאטין בתקופה המקדימה לתחרות, בהתאם לתרגול מקדים של תוספים אלו, שהתבצע באימונים שקדמו לתחרות. בתום התחרות.

מטרת ההזנה בתום הפעילות לאפשר התאוששות רקמות כולל מילוי מאגרי הגליקוגן ותהליכים אנבוליים נוספים בשריר מומלץ לשתות ולאכול מיד בתום התחרות: לאספקת נוזלים ומלחים: מים\מיץ מדולל\משקה איזוטוני\ משקה היפוטוני\ מרק, שקדים ואגוזים (לא קלויים) עם פרי טרי או מיובש, כריכים עם גבינה\טונה\ביצה, חטיפי חלבון וכדומה...
רצוי להצטייד מראש עם המזונות המתאימים מחדרי האוכל שבכפר הספורטאים, לא בכל תחרות יהיה מזנון התאוששות.
לבריאות ובהצלחה

איילת וינשטיין
המרכז לרפואת ספורט ומחקר
מכון וינגייט, המכון הלאומי למצוינות בספורט