

SUPLEMENTY DIETY

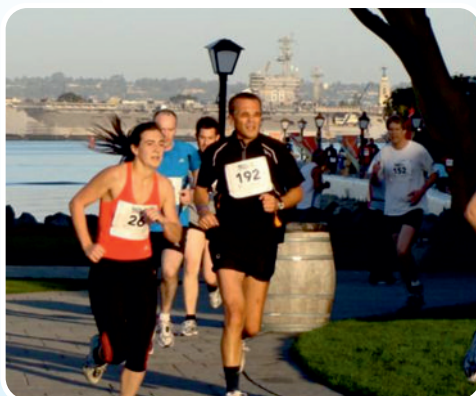
Alkala

Trenuj bez zakwasów !



Rad dla Biegaczy udziela
Prof. dr hab. n. med. Kazimierz Ciechanowski
– specjalista chorób wewnętrznych,
diabetologii, nefrologii i transplantologii klinicznej,
który jest kierownikiem Kliniki Nefrologii,
Transplantologii i Chorób Wewnętrznych
Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie
oraz Prorektorem ds. klinicznych tej uczelni.

**Amatorsko uprawia bieganie – biega około
50 km tygodniowo. Ma biegowe,
nawet międzynarodowe sukcesy wśród lekarzy,
nie tylko w swojej kategorii wiekowej (50+).**



fot. archiwum własne

Zdrowa sportowa dieta

Dietę powinniśmy rozpatrywać w trzech elementach:

- 1 skład
- 2 ilość dostarczanej energii (kalorii)
- 3 częstość posiłków

Zacznijmy od końca w każdym przypadku najlepiej- najzdrowiej jest spożywać 5 posiłków dziennie. Ilość dostarczanych kalorii powinna zależeć od wydatku energetycznego. Dieta musi zawierać wszystkie niezbędne składniki w odpowiednich ilościach i właściwych proporcjach: białko, węglowodany (złożone!), tłuszcze, woda, minerały, witaminy, błonnik pokarmowy.

Kluczowym elementem są białka - proteiny. Muszą być pełnowartościowe – dostarczać wszystkich niezbędnych aminokwasów. Białka powinny pokrywać około 15% zapotrzebowania na kalorie. Węglowodany (złożone) – ponad 60%, a resztę tłuszcze, z tego co najmniej 1/3 powinny stanowić wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Iloczyn 35

Najprostszą regułą jaką można zastosować to: „iloczyn 35”, tzn. że iloczyn spożywanego białka (g/kg masy ciała na dobę) oraz spożywanych kalorii (na kg masy ciała/d) powinien wynosić 35. Na przykład jeżeli spożywamy 1g białka/kg m.c./d (jest to tzw. optimum białkowe), to powinniśmy spożywać również 35 kcal/ kg m.c./d. Jeżeli spożywamy 0,8 g białka/ kg m.c./d, to powinniśmy spożywać (aby nie „spalać” własnych białek!) ok. 43 – 44 kcal/kg m.c./d itd.



Dieta biegaczy długodystansowych

Biegacze długodystansowi wydają duże ilości energii – w zależności od masy ciała, tempa biegu i ukształtowania terenu jest to od 60 do 90 kcal/km. Zatem, nawet dla amatora biegającego 30 – 50 km tygodniowo jest to dodatkowy (w porównaniu z niebiegającym kolegą) wydatek energetyczny rzędu 2000 – 4500 kcal tygodniowo.

Gdyby to zjadali, a nie biegali, przybieraliby na wadze od 1 – 3 kg miesięcznie (6000 – 7000 kcal to 1 kg „ciała”)! I odwrotnie – gdyby nie zjadali tych kalorii, to w takim tempie by chudli!



30 – 50 km
(tygodniowo)

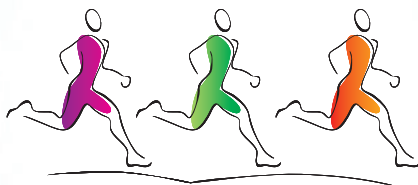
2000 – 4500 kcal
(tygodniowo)

Oczywiście, nawet „wychudzeni” Kenijczycy przed sezonem biegowym ważą o 3 – 5 kg (6 – 8%) więcej niż wynosi ich waga startowa – gromadzą zapasy energetyczne na okres wzmożonych treningów.

Czy możemy się żywić tak jak Kenijczycy?

Sylwetki biegaczy kenijskich różnią się od współczesnych polskich biegaczy, natomiast są podobne do sylwetek naszych biegaczy z „wunderteamu” Jana Mulaka – Zdzisław Krzyszkowiak, Jerzy Chromik, Kazimierz Zimny – wzrost 164 – 168 cm, waga startowa 53 – 58 kg. Dopiero Bronisław Malinowski był prawdziwym „gigantem” – 182 cm wzrostu, waga startowa 68 kg – zdecydowanie różnił się od biegaczy afrykańskich.

Kenijczycy zjadają odpowiednią ilość kalorii (mniej niż Europejczycy, bo są „drobniejsi”), w 5 posiłkach dziennie, z jak się wydaje odpowiednią ilością białka. Według badań australijskich, analizujących kwestionariusze dotyczące tzw. spontanicznego spożycia wynika, że biegający mężczyźni spożywają ok. 1,8 g białka/kg m.c./d, kobiety – 1,3 g/kg m.c./d. U obu płci stanowi to ok. 14% przyjmowanych kalorii.



Natomiast badania ze znakowanymi aminokwasami wykazują, że rzeczywiste zapotrzebowanie na białko dla mężczyzn biegających tygodniowo 30 – 50 km w tempie 5 – 6 min./km wynosi ok. 1, 2 – 1,6 g/kg m.c./d a dla kobiet jest o ok. 10 – 20% niższe, czyli 1 – 1,3 g/kg m.c./d. Ponadto, wraz z wytrenowaniem organizm „uczy się” oszczędzać białka – pod warunkiem, że będzie otrzymywał odpowiednią ilość kalorii w postaci złożonych węglowodanów. Tłuszcze pokarmowe, poza wielonienasyconymi (witamina FF) i jednonasyconymi kwasami tłuszczowymi nie mają tu takiego znaczenia, gdyż w czasie biegu powinniśmy „spalać” własne tłuszcze tkankowe.



Dieta alkalizująca i zakwaszająca

Możemy przyjąć, że biegacze z Afryki spożywają odpowiednią ilość białka, ale jednak ich dieta różni się od naszej. Jest to dieta alkalizująca, podczas gdy nasza – europejska, zachodnia dieta jest dietą zakwaszającą.

W wyniku jej metabolizmu powstaje netto więcej kwasów niż zasad – wodorowęglanów.

Na naszej diecie powstaje netto około 50 – 100 mmol kwasów na dobę. Kwasy te muszą być zbuforowane – zneutralizowane i wydalone przez nerki.

Znaczenie alkalizacji w czasie treningu



Alkalizacja ułatwia powstawanie mostków aktyna-miozyna, co jest przecież istotą pracy mięśni. Stąd mięśnie Kenijczyków mogą być sprawniejsze.

Ponadto, co znów wykazały badania australijskie – alkalizacja np. przez spożywanie wodorowęglanu sodu poprawia o 3 – 5% wyniki w biegach na 800 – 1500 m, pozwala na wydłużenie dystansu przebiegniętego bez zmęczenia, przyspiesza regenerację – usuwanie mleczanów, co jest istotne w zawodach przebiegających z eliminacjami oraz podnosi tzw. próg mleczanowy, czyli zdolność do kontynuacji wysiłku mimo istotnego wzrostu stężenia mleczanów.

Jak się alkalizować?

Dieta Kenijczyków jest bardzo trudna do zastosowania w naszych warunkach. Cztery - pięć razy dziennie gruboziarnista, nieczyszczona mąka z kukurydzy w postaci kasz o różnej gęstości, ze skromnymi dodatkami w postaci kefiru, fasoli, rzadko jakieś mięso, dużo świeżych warzyw i owoców. Nie jadają ryb, bo tam ich nie ma. A swoją drogą...

Ryby i owoce morza są najbardziej zakwaszające: 14,6 mmol kwasów na 100 kcal. Dla porównania: jaja 7,3 mmol/100 kcal, mleko 1,3 mmol/100 kcal a warzywa od 17 – 25 mmol zasad/100 kcal.



Można się alkalizować poprzez przyjmowanie wodorowęglanu sodu, który jest skuteczniejszy niż cytrynian sodu (znów badania australijskie). Nie polecałbym dawek tak dużych, jak proponują to eksperci Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego – 0,3 g/kg. m.c./d. Wystarczy dawka znacznie mniejsza 2 – 5 g/d. Jeżeli ktoś dobrze toleruje ten związek tzn. nie ma wzdęć, odbijania, to może zbliżyć się do dawek „olimpijskich”. Wodorowęglan sodu można przyjmować codziennie, nie trzeba w dniu zawodów – okazuje się, że jeżeli przyjmuje się go codziennie, przez co najmniej kilka dni przed zawodami, to w dniu zawodów ma się jeszcze odpowiednią „rezerwę alkaliczną”. W celu przyspieszenia regeneracji – przyjmujemy ten związek znów dwie godziny po biegu.

Czy alkalizacja to nie doping?

Oczywiście, że nie. A przez MKOl, w trosce o zdrowie zawodników, wręcz zalecane jako suplement diety. Człowiek jest wszystkożerny – w zależności od diety wytwarza więcej kwasów lub zasad. Swoją drogą wegetarianie są dietetycznie bardziej predysponowani do biegów długodystansowych. Ponieważ jednak nie wszyscy jesteśmy wegetarianami, wszystkożerni biegacze powinni się alkalizować.

SUPLEMENT DIETY

Alkala N – PROSZEK

- Produkt najwyższej jakości i czystości farmaceutycznej
- Wygodna postać proszku
- Nie zawiera cukru, konserwantów, barwników, syntetycznych aromatów i laktozy

SPOSÓB UŻYCIA:

Dorośli: w celu suplementacji związków zasadowych (alkalicznych) w organizmie 1 miarkę proszku (3 g) należy rozpuścić w płynie o objętości ½ szklanki i wypić małymi porcjami w ciągu dnia.

Osoby z bezkwaśnością żołądka, zasadowicą, hipopotasemią oraz hypochlorydią nie powinny spożywać preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej do spożycia porcji w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.



SKŁADNIKI:

Diwęglan sodu, diwęglan potasu, cytrynian sodu.

1 miarka proszku (3 g) zawiera:

2,7 g diwęglanu sodu
0,3 g diwęglanu potasu
0,05 g cytrynianu sodu



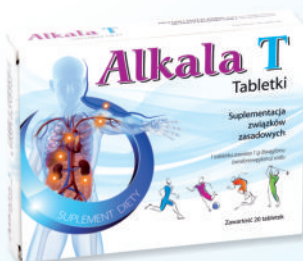
www.alkala.pl

HURTOWNIA FARMACEUTYCZNA, **SANUM POLSKA** sp. z o.o.
ul. Kurza Stopka 5/C, 70-535 Szczecin, tel. 91 812 38 04, fax 91 812 38 05
e-mail: alkala@alkala.pl

SUPLEMENT DIETY

Alkala T – TABLETKI

- Jedyne w Polsce tabletki zawierające wodorowęglan sodu
- Zawartość w tabletkce 1 gram
- Łatwe dawkowanie
- Doskonała tolerancja
- Jakość farmaceutyczna



SPOSÓB UŻYCIA:

Dorośli: w celu suplementacji związków zasadowych (alkalicznych) w organizmie przyjmuje się 3 x dziennie jedną tabletkę Alkali T. Pocić dużą ilością płynu.

Osoby z bezkwaśnością żołądka oraz zasadowicą, nie powinny spożywać preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej do spożycia porcji w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SKŁADNIKI:

Diwęglan (wodorowęglan) sodu, laktoza, celuloza, skrobia ziemniaczana, stearynian magnezu, sól sodowa sacharyny, guma arabska, maltodekstryna, olej miętowy.

1 tabletkka zawiera 1 g diwęglanu (wodorowęglanu) sodu.

www.strefalekow.pl