

# Mit igyunk futás előtt, alatt és után?

Futónaptár.hu

Az emberi test nagy része víz, ez az alapja a rengeteg kémiai reakciónak, segítségével biztosítja a szervezet a megfelelő testhőmérsékletet (hidegben a vértágokból történő vérelszívással – melegben izzadással) és az tápanyagszállítást (oxigén és egyéb anyagok szállítása a vérben). Egy óra edzés alatt nagyon sok vizet veszítünk, hosszabb és erősebb futásoknál pedig dehidratációhoz (kiszáradáshoz) is vezethet a nagy mennyiségű folyadékvesztés. Volt olyan maratonom, amely után vért akartak venni tőlem, de 3mm átmérőjű injekciós tűvel is csak egy kis fekete masszát sikerült leszívni hosszú percek után. Ekkor jöttem rá, hogy hosszú futások közben, különösen meleg napokon rendszeresen (legalább 5 km-enként) legalább egy fél pohár vizet meg kell inni ahhoz, hogy a kellő vérmennyiség, kellően híg formában a szív rendelkezésére álljon.

**Alaptétel** - a szomjúság önmagában nem jelzi, hogy mennyi vizet kellene inni, hiszen kis mennyiségű folyadéktól is gyorsan elmúlik! Az orvostudomány állítása szerint egy átlagos (70kg-os) embernek napi 2 liter vizet kellene meginnia, ahhoz, hogy a kiválasztása (veséi, stb.) normálisan tudjanak működni. Ez a mennyiség nem a sportolókra vonatkozik, de azért hozzá kell tenni – ez nem kevés mennyiség – alapesetben nem sok átlagember iszik ennyit. Hosszútávú mozgást végző sportolóknak viszont tudatában kell lenniük annak, hogy az ő aktivitásuk folytán – a körülményektől (nyári meleg, túl sok öltözet stb.) függően - ennél biztosan többet kell inniük, méghozzá tudatosan – akár ráerőltetve magunkat a folyadékbevitelre.

Az, hogy mennyi folyadékra van szüksége a sportolónak, függ a korától, a fizikai szintjétől és a környezeti hőmérséklettől, öltözkétől, stb. A fáradtabb futók például már a futás kezdetétől jobban izzadnak – több erőfeszítésre van szükségük azonos sebesség tartásához - és ez nagyobb folyadékvesztéssel jár.

Néhány fontos tipp a kiszáradás megelőzéséhez:

- Ne várj addig, amíg szomjas leszel! Ha akkor iszol csak az már rég késő!
- Minden futásnapon, de meleg napokon különösen legalább plusz fél liter vizet kell inni a futás előtti 2-3 órában és a bemelegítés után (résztávozás, vagy a versenyrajt előtt) is igyál legalább egy decilitert!
- Aki szeret teát vagy kávét esetleg urambocsá kólát inni futás előtt az gondoljon rá, hogy ezek vízajtó hatásúak, tehát a normálisnál több folyadékot kell bevinniük (és többször felkeresniük a toalettet). Tudni kell, hogy az említett italok izgatják a szervezetet, beindítják a fokozott zsírbontást (távfutásnál teljesítményfokozó hatásúak) ami többlet hőtermeléssel is jár és hogy ha ehhez nagy meleg párosul, akkor ez a hatás még több folyadékvesztést okoz. Ettől könnyen hőségütát kaphatunk, ami már kisebb mértékben is teljesítmény rontó hatású, nagyobb mértékben leálláshoz, eszméletvesztéshez is vezethet, tehát használatuk kánikulában nagyon nem ajánlott!

- Verseny közben minden 20 percben inni kellene 1-2 dl, lehetőleg hideg vizet, mert ez kevésbé okoz telítettségérzetet (és ez által nem zavarja a futást), mint a meleg víz.. A verseny elejétől fogva folyamatos folyadékbevitel nagyon fontos.
- Az aznapi mozgás befejeztével meg kell inni minimum 3 dl lehetőleg édes folyadékot, lehetőleg azonnal, de mindenképpen fél órán belül! Erre a regenerálódás gyors beindítására van szükség.
- a verseny után már kerülni kell a koffein tartalmú italokat, mert ezek gátolják a regenerálódást (a koffein a zsírbontást erőlteti, holott ilyenkor a szervezetnek a bevitt szénhidrátból kellene pótolnia az elvesztett glikogén szintet) és ezáltal sokkal később éri el a szervezet a korábbi feltöltődési állapotot. Az esti kis mennyiségű alkohol ivása viszont elősegítheti a szervezet megnyugvását, különösen akkor, ha a kimerítő futás délután volt.

Az edzett sportolók izzadás folytán már kevés sót veszítenek, de a kevesebbet futók, vagy az izzadásra hajlamosabbak gondoljanak a só pótlására is külön sós ételek (chipsek stb) evésével, de ezekhez újabb ivás is kapcsolódjon. A nagy mennyiségű sótabletta hányingert, hasmenést okozhat, ezért igen káros lehet a gyomorra. Ha sóhiányod van nem hasznos csak vizet és édes üdítőket inni, mert ezek tovább hígítják a vér sótartalmát, ami végső soron még eszméletvesztéshez is vezethet. Ilyenkor egy sós leves a legjobb folyadékpótlás. Normális napokon a hétköznapi táplálkozás elég sót tartalmaz a futás okozta sóvesztés pótlására.

- Nagyjából jó képet lehet kapni a szervezetünk vízháztartásának állapotáról azzal ha megnézzük a vizeletünk színét- ha sötét sárga, akkor mindenképpen inni kellene, hiszen a folyadékkal kellően feltöltött testből távozó vizelet szinte átlátszó (bár figyelembe kell venni, hogy az erős terhelések után ihatunk akár mennyit, még másnap is sötétebb színű a vizeletet).

## Mit együnk futás előtt, alatt és után?

**Ha a futás délelőtt van** nagyon sok étel bevitelére már ne gondoljunk

- A hosszabb távokhoz reggeli tea mellé egy szendvics esetleg két órával a versenyrajt előtt egy banán evése ajánlott. Semmiképp ne igyunk tejes dolgokat, mert azok kiürülése a gyomorból minimum 4 óra és teli hassal futva pedig eléggé gátolva van a légzésünk.
- Gyorsabb futásoknál (5km, vagy annál rövidebb távoknál) és meleg napokon a szendvicset inkább gyümölcslével kísérjük le, mert a koffein gátolja a gyors futás és melegben hőgutát okozhat.

**Délutáni futáshoz** ebédre inkább sok szénhidrátot, kevesebb fehérjét és zsírt ajánlott fogyasztani.

- Legyen egy étkezés 2-4 órával a megterhelés előtt, legyen könnyen emészthető (fehér) húsokban és szénhidrátban dús.
- Nekem nagyon bejött 2-3 db palacsinta fogyasztása, de esetleg kisebb rosttartalmú gyümölcs (pl. banán) is hasznos lehet.

- Semmiképpen nem szabad enni hüvelyeseket (bab, borsó stb.) tököst és káposztaféléket, mert ezek a mozgás hatására vagy felfújják a hasunkat, vagy hasmenést okoznak.
- Ne együnk májat, kevésbé átsült húsokat, olajos halat, de még zsírban sült krumplit se, mert az is nagyon nehéz étel, inkább krumplipürét.

**Egy órával a futás előtt** szilárd étel már nem kell bevinni, mert a gyomor ezeknek az emésztéséhez vért szív fel és még a szívet is terheli az emésztéshez szükséges vér keringetése.

## A futások alatti étkezés

Normál futótávoknál nem igazán ajánlható szilárd étel bevitele a fenti szempontok miatt, de ha valaki nagyon kimerült már maraton közben is szükség lehet táplálékbevitelre, nem is beszélve az ultramaratonistákról, akik akár percekre is leállhatnak falatozni.

Természetesen csak nagyon könnyen emészthető, tápértékben gazdag ételekben érdemes gondolkodni – leghasznosabb a cukrot tartalmazó ennyivaló (szőlőcukor, banán), de ilyenkor inni is kell, hogy ne vonják el a vizet a szervezetünktől.

## A verseny utáni étkezés:

- A rendszeresen futóknak fontos szempont a gyors regenerálódás, hiszen nekik nemsokára megint futniuk kell. A gyomron leggyorsabban áthaladó táplálék az a fehérjéket (tejet) nem tartalmazó folyadék, aminek ilyenkor már nem csak az a funkciója, hogy pótolja a vízvesztést, hanem, hogy segítse a minél gyorsabb regenerálódást is. Ezért a mozgás teljes befejezése után édes italokat kell inni, mert azok a szájon azonnal, a vékonybélből öt-hat perccel később a véráramba kerülve megemelik a vércukorszintet leállítva ezzel a máj további kiürülését. Viszont mivel a fáradt szervezet pillanatok alatt eltünteti ezt a kis cukormennyiséget a későbbi vércukorszint zuhanás elkerülésére már szilárd, nagyobb szénhidrát-tartalmú, de könnyen emészthető ételek (keksz, kenyér stb.) evése ajánlott legkésőbb fél óra múlva. Később ezt követően sor kell keríteni egy fő étkezésre is.
- Abban az esetben, ha valakinek nem célja a gyors feltöltődés (fogyasztási szempontok stb.) lehet húzni az első étkezés idejét, de érdemes megjegyezni, hogy a máj ilyen esetben még akár 24 órával később is bontja a saját cukortartalékait, hogy helyreállítsa a vércukorszintet, ami súlyos kimerüléshez vezet és az immunrendszer legyengülése folytán sokszor torokgyulladást eredményez nem beszélve a egyéb fertőzőes betegségekről.