

Lai taku skrējienos veiktos īpaši labi, lai nemocītu nogurums vai vēdera problēmas, lai pietiktu enerģijas skriešanai un finiša foto, svarīgi ievērot dažus svarīgus uztura pamatprincipus, gatavojoties kārtējam Stirnu Buka posmam! Lūk, trīs skrējēju ieteikumi un viņu uztura plānošanas pamatprincipi ikdienas un pirms-sacensību ēdienkartei.

Andrejs Jesko (taku/ultra taku skrējējs; 2016.gada Stirnubuks.lv seriāla 2.vietas ieguvējs; Gada skrējējs 2016. titula ieguvējs, Latvijas rekordists 50km skrējienā)

Divas – trīs nedēļas pirms sacensībām: Divām – trim nedēļām pirms sacensībām uztura ziņā būtu jābūt tik pat veselīgām, kvalitatīvām, daudzveidīgām kā visā pārējā laikā, iekļaujot pilngraudu produktus, zaļumus (salātus), kvalitatīvas olbaltumvielas (liesa gaļa, zivis, liesie sieri, biezpiens), taukvielas (augu eļļas), vitamīnus un minerālvielas, uzņemot pietiekami daudz un regulāri ūdeni. Jāizvairās no neveselīgas pārtikas, pārmērīgi daudz saldumiem, u.c. daudz tīros cukurus saturošiem produktiem. Regulāri – katru dienu jālieto medus! Divas-trīs dienas pirms sacensībām: Pamazām jāsamazina šķiedrvielu daudzums, īpaši pēdējā dienā pirms starta, (attiecīgi, mazāk salātus), lai mazinātu vēdera problēmu risku pie lielās sacensību slodzes. Jāsamazina arī tauku patēriņš, tā kā tauku pārstrādei organisms patērē vairāk enerģiju un process var ilgt līdz pat trim diennaktīm, kas, saprotams, nav tas, ar ko vēlētos “cīnīties” pirms un sacensību laikā. Kopumā “dienas uztura šķīvim” satura un kaloriju apjoma ziņā nevajadzētu kļūt mazākam vai lielākam, tikai būtu jāmainās tā satura proporcijām, attiecīgi, mazāk šķiedrvielas, mazāk taukvielas, nedaudz mazāk olbaltumvielas (pēdējā dienā pirms starta un sacensību rītā tās varētu būtu tikai ātri/viegli pārstrādājamās olbaltumvielas, kā zivs, vista, piena produkti) un vairāk ogļhidrāti, turklāt pilngraudu ogļhidrāti organismā ‘uzsūksies’ lēnāk un attiecīgi arī enerģijas sadalījums būs vienmērīgāks.

Jolanta Liepiņa (Latvijas čempione maratonā 2014.gadā, Latvijas čempione pusmaratonā 2016.gadā, Latvijas čempione 10km)

Divas – trīs nedēļas pirms sacensībām:

Savam uzturam sekoju līdzīgi ļoti skrupulozi! Zinu, ka treniņu kvalitāte ir atkarīga arī no tā, kādu uzturu es lietoju. Ikdienā izvēlos lietot pilngraudu produktus – visās ēdienreizēs. Brokastis bieži ēdu putru, bet ne vienmēr – man patīk eksperimentēt virtuvē. Brokastis vienmēr ēdu pirms skrējiena (vismaz 2 stundas) – Spēka Putru, pārslas, pilngraudu pankūkas, dzeru kafiju. Pēc treniņa – uzreiz lietoju atjaunošanās dzērienu (SiS Rego) vai SiS Whey20 želeju, lai paātrinātu atjaunošanās procesu. Pusdienās ēdu liesu gaļu, visbiežāk vistas gaļu, pilngraudu makaronus, brūnos rīsus, griķus, dārzeņus. Ļoti reti kartupeļus. Pirms vakara treniņa apēdu uz kodu līdz 200 kcal – ābola šķēlīti vai rīsu maizīti ar zemesriekstu sviestu, kādu enerģijas batoniņu, banānu. Visas dienas laikā izdzeru 2-3 litrus ūdens (atkarībā no slodzes intensitātes un ilguma). Vakariņās – dārzeņu salāti ar kādu no olbaltumvielu avotiem – vistas gaļu, liesāku sieru, olām, tunci. Mana atslēga ir uztura dažādībā, plānošanā un mērenībā.

Divas-trīs dienas pirms sacensībām:

Dienās pirms sacensībām es izvairos ēst daudz šķiedrvielu, piena produktus un daudz gaļas. Izvēlos rīsus – vienkāršos baltos vai brūnos rīsus, kuriem pievienoju tunci vai karoti medus. Dzeru dzērienu ar minerālvielām. Uzkodās izvēlos rīsu sausmaizītes ar nelielu daudzumu ievārījuma un zemesriekstu sviesta. Ar augļiem arī jābūt uzmanīgiem, man vislabāk patīk banāni un mango. Pēc treniņiem lietoju SiS Rego. Neeksperimentēju ne ar vienu ēdienu pat, ja esmu ārpus Latvijas un apkārt ir kārdinošas lietas. To atstāju pēc sacensību maltītēm. Nedrīkst aizrauties ar ogļhidratu uzlādes ideju – tā nav 3 dienu izēšanās pirms starta, bet gan vienmērīga ogļhidrātu daudzuma palielināšana katrā no ēdienreizēm. Ja ēdīsi daudz vienkāršo cukuru produktu – kūkas, konfektes, cepumus, šokolādi utml., riskē iegūt papildus svaru, jo katrs uzkrātais glikogēna grams piesaista 2-3 gramus ūdens. Tas nozīmē, ka pirms sacensībām ir iespēja, ka jutīsies smagnēji. Visu ar mēru!

Inga Zālīte (uzvarējusi kalnu maratona □ 42km distancē Baldonē 2005.gadā un Siguldā 53,7 km distancē 2012.gadā, 2016.gada Rīgas maratona 10 km distances 2.vietas ieguvēja)

IngaZālīte

Divas – trīs nedēļas pirms sacensībām:

Gandrīz vienmēr brokastīs ir Grauda Spēka spēka putra vai četru graudu pārslas. Dažreiz arī ap 100gr. pilngraudu maize. Ja ir bijis garāks vai intensīvāks skrējienis (brokastis ir pēc rīta skrējiena).

Pārējās ēdienreizēs – grūbas ar vistas fileju, rīsi ar vistas fileju, griķi ar sautētu liellopu, vai dārzeņu krēmzupa. Vienmēr visam klāt dažādi salāti (nekad ar krējumu vai majonēzi)! Katru dienu kāds auglis, ja kivi vai vīnogas, tad noteikti vairāk par vienu. Katru dienu – daudz ūdens.

Divas-trīs dienas pirms sacensībām:

Pirms Saldus Rozentāla svētkiem vakariņās ēdu spēka putra un pilngraudu maizi 100gr. Brokastīs šokolādes kēksiņš, bet pa ceļam pirms starta – pilngraudu spēka ripuļus ap 100gr.

Pirms Liepājas pusmaratona piektdienas vakarā pilngraudu rudzu makaroni ar sieru. Sestdien enerģijas taupīšanas režīms, ik pa brīdīm kaut ko ieēdot: spēka putra ar kanēli, 3 pilngraudu spēka ripuļus (150gr.), sablenderēti spināti ar zemenēm, pāris pilngraudu siermaizes, vīnogas, atkal spēka putra.

Svētdienas rītā ap pl.4:00 no rīta pilngraudu maizes šķēle 50gr., ap pl.7:00 viens pilngraudu spēka ripulis.

Svarīgi atcērties – ja plāno skriet garākās Stirnu Buka distances, tad jāpadomā par papildus

uzturu distancē (ūdens, sporta dzēriens, ogļhidrātu želejas, batoniņi), kā arī par atjaunošanos pēc finiša, kad, pirmkārt, jādzer pietiekami daudz ūdens, otrkārt, jāuzņem ogļhidrāti, un treškārt, jāuzņem kvalitatīvas olbaltumvielas, lai organisms spētu atjaunot sacensību slodzē cietušos muskuļus.

Galvenais, atceramies, ka jāskrien būs katram pašam, tāpēc sabalansēts un pilnvērtīgs uzturs palīdzēs sasniegt labāko iespējamo rezultātu un garantēs labāko pašsajūtu ikdienas gaitās.

Tavs uzturs – Tavi rezultāti!

Ieteikumus apkopojis maizniekmeistars Raimonds Biedrītis.