



Αποκατάσταση μετά την ορειβασία

ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΒΟΥΡΑΣ, PhD, FACSM
& ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΠΑΡΔΗΣ, MSc - www.FitSN.com

Η ορειβασία είναι άθλημα με εξειδικευμένες διατροφικές απαιτήσεις. Η αποκατάσταση αδιαμφισβήτητα θεωρείται το κλειδί για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Για παράδειγμα οι επαγγελματίες ορειβάτες ασκούνται καθημερινά και ο διαθέσιμος χρόνος αποκατάστασης είναι λιγότερος από 24 ώρες. Πρωταρχικός στόχος των ορειβατών είναι να μειώσουν όσο τον δυνατό πιο γρήγορα τη χαμένη ενέργεια με την αναπλήρωση υγρών, ενέργειας και κυρίως μυϊκού γλυκογόνου.

Ενεργειακή δαπάνη στην ορειβασία

Η ενεργειακή δαπάνη των επαγγελματιών ορειβατών κατά τη διάρκεια περιόδων υψηλής έντασης και σε μεγάλο υψόμετρο απαιτεί ακραία παραγωγή έργου που πολλές φορές ξεπερνά τις 500-700 θερμίδες την ώρα. Όσον αφορά την ερασιτεχνική ορειβασία, η ημερήσια πρόσληψη ενέργειας ανέρχεται περίπου στις 3000-4000 θερμίδες. Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η σωστή ενεργειακή αποκατάσταση σε κάθε κατηγορία των ορειβατών είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την απόδοσή τους. Πριν όμως παρατεθούν συμβουλές για αναπλήρωση της χαμένης ενέργειας και υγρών κατά την διάρκεια της ορειβασίας θα πρέπει να κατανοηθεί η σημασία και η λειτουργία της κάθε ενεργειακής πρόσληψης ξεχωριστά.

Υδατάνθρακες

Το σημαντικότερο θρεπτικό συστατικό είναι οι υδατάνθρακες, μιας και αποτελούν την κυριότερη πηγή ενέργειας, καλύπτοντας περισσότερο από το ήμισυ της απαραίτητης ημερήσιας διατροφικής πρόσληψης. Οι υδατάνθρακες διαδραματίζουν πρωταρχικό ρόλο στην αθλητική διατροφή, εξασφαλίζοντας ενέργεια και καλύπτοντας τις ανάγκες του οργανισμού σε γλυκόζη για την αναπλήρωση του γλυκογόνου που χάνεται κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα. Επίσης, η άμεση κατανάλωση υδατανθράκων μετά την προπόνηση ή τον αγώνα, συμβάλλει στην επανασύνθεση του γλυκογόνου, βοηθώντας στην αποκατάσταση των κουρασμένων μυών, αλλά και στην αναπλήρωση της χαμένης ενέργειας. Σύμφωνα, μάλιστα, με αρκετές μελέτες ορεινών αθλημάτων, υπάρχει

άμεση συσχέτιση ανάμεσα στη συγκέντρωση του μυϊκού γλυκογόνου και στο χρόνο κόπωσης. Με λίγα λόγια, οι μελέτες αυτές δείχνουν ότι για να επιτευχθεί καλύτερη απόδοση, θα πρέπει να έχουμε εξασφαλίσει, μέσω της διατροφής με υδατάνθρακες, υψηλή συγκέντρωση μυϊκού γλυκογόνου.

Πίνακας με τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και οι θερμίδες τους ανά 100 γραμμάρια

Τροφές	Περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (γρ)	Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες (γρ)	Θερμίδες ανά 100 (γρ)
Μήλα	14	0,3	52
Μπανάνες	23	1,1	89
Μακαρόνια ολικής αλέσεως	27	5,3	124
Φασόλια	20	4,8	105

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι βασικό δομικό υλικό του σώματος, αφού όλα τα κύτταρά του έχουν κατασκευαστεί από αυτές. Το εύρος των δραστηριοτήτων τους περιλαμβάνει κυρίως ενζυμικές διαδικασίες, μεταφορά, αποθήκευση και άμυνα του οργανισμού. Η ποσότητα πρωτεϊνών, όμως, που προσλαμβάνεται με τη διατροφή αποτελεί ένα σχετικά μικρό ποσό της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Παράδειγμα αυτών των τροφών είναι το κρέας, το ψάρι, όσπρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης, μπορούμε να καταναλώσουμε πλήρεις πρωτεΐνες από μια αυστηρά χορτοφαγική διατροφή, με τους ακόλουθους συμπληρωματικούς συνδυασμούς: φασόλια με ρύζι, αρκάς με καλαμπόκι, ψωμί με φακές, πατάτες με γάλα ή αυγά και δημητριακά με γάλα ή αυγά.



κής πρόσληψης. Παράδειγμα αυτών των τροφών είναι το κρέας, το ψάρι, όσπρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης, μπορούμε να καταναλώσουμε πλήρεις πρωτεΐνες από μια αυστηρά χορτοφαγική διατροφή, με τους ακόλουθους συμπληρωματικούς συνδυασμούς: φασόλια με ρύζι, αρκάς με καλαμπόκι, ψωμί με φακές, πατάτες με γάλα ή αυγά και δημητριακά με γάλα ή αυγά.

Πίνακας με τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και οι θερμίδες τους ανά 100 γραμμάρια

Τροφές	Περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (γρ)	Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες (γρ)	Θερμίδες ανά 100 (γρ)
Κοτόπουλο φιλέτο στήθος	0	27	153
Μοσχάρι φιλέτο	0	28	194
Χοιρινό φιλέτο	0	28	158



Ας γίνουμε όλοι... μέλι!

Με μόλις €50 το χρόνο,
γίνετε μέλη στην οργάνωσή μας
και συμβάλετε στην επιβίωση
των άγριων ζώων στη χώρα μας.
Η συνδρομή σας θα γλυκάνει
τη ζωή τους, αλλά και
το φυσικό μας περιβάλλον.



ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΡΧΑΙΟΚΑΙΝΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
αγαπάμε την φύση, τη ζωή και τον μέλι



Λιπίδια

Το μεγαλύτερο μέρος των λιπιδίων του οργανισμού μας (το 90%) είναι αποθηκευμένο στο λιπώδη ιστό του δέρματος και το υπόλοιπο 10% βρίσκεται, κυρίως, στα μυϊκά αλλά και στα υπόλοιπα κύτταρα του οργανισμού. Η σημαντικότερη προσφορά των λιπών στον ανθρώπινο οργανισμό είναι η αποθήκευση ενέργειας. Επίσης, τα λίπη είναι απαραίτητα για την απορρόφηση κάποιων βιταμινών, όπως οι A, D, E και K. Οι ορειβάτες, όσον αφορά στα λίπη, θα πρέπει να αποφεύγουν τηγανισμένα φαγητά, ιδιαίτερα εκείνα που έχουν μαγειρευτεί με κορεσμένα λίπη, τα επιδόρπια με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος (πολλά μπισκότα και κέικ) και τις σάλτσες με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Πρέπει επίσης να περιορίζεται η κατανάλωση τροφών που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη, όπως είναι ο κροκός του αυγού και τα εντόσθια. Τέλος, για το μαγείρεμα πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά και μόνο ελαιόλαδο.

Νερό και αθλητικά ποτά

Το νερό αποτελεί ένα βασικό στοιχείο της υγιεινής διατροφής και το βασικότερο θρεπτικό συστατικό μιας και καταναλώνεται σε τεράστιες ποσότητες. Αποτελεί κύριο συστατικό των περισσότερων τροφών αλλά και του σώματός μας μια και αποτελεί πάνω από το μισό των ιστών. Η τακτική πρόσληψη νερού διατηρεί το ισοζύγιο του και είναι αποφασιστικής σημασίας για πολλές λειτουργίες του σώματος. Σχεδόν όλες οι μεταβολικές διαδικασίες χρειάζονται νερό σαν υποχρεωτικό μέσο. Στην ορειβασία ιδιαίτερα σε

μεγάλο υψόμετρο χάνονται μεγάλες ποσότητες νερού διαμέσου των μηχανισμών της αναπνοής και του ιδρώτα, με αποτέλεσμα οι μεταβολικές λειτουργίες να μην μπορούν να εκτελεσθούν σωστά, με σημαντικό αντίκτυπο στην απόδοση

του αθλητή. Σκεφτείτε ότι η μείωση των υγρών του σώματος κατά 2% του σωματικού βάρους μπορεί να μειώσει την απόδοση σημαντικά.

Με την εφίδρωση, όμως, εκτός από την απώλεια υγρών, προκαλείται και απώλεια ηλε-



κτρολυτών, εκ των οποίων ο πιο σημαντικός είναι το νάτριο. Διαταραχές στους ηλεκτρολύτες μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία των μυών και των οργάνων του ανθρώπου, με αποτέλεσμα τη μείωση της αποδοτικότητας. Επίσης, όταν οι διαταραχές αυτές είναι μεγάλης έκτασης, μπορεί να κινδυνεύσει η υγεία των αθλητών.

Ενεργειακή πρόσληψη μετά την ορειβασία

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η αποκατάσταση του μυϊκού γλυκογόνου εξαρτάται από την ποσότητα των υδατανθράκων και τη χρονική περίοδο που θα καταναλωθούν μετά την άσκηση. Για ταχεία αποκατάσταση του μυϊκού γλυκογόνου θα πρέπει να καταναλωθεί 1-1,5 γραμμάρια υδατανθράκων ανά κιλό σωματικού βάρους αμέσως μετά την άσκηση ή τον αγώνα και επανάληψη της ίδιας πρόσληψης για κάθε δύο ώρες για τις πρώτες 6-8 ώρες μετά την άσκηση. Αυτή η οδηγία μας δίνει την ταχύτερη αποκατάσταση που είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια πολυήμερων αγώνων.

Παρακάτω θα βρείτε πρακτικές συμβουλές για την αναπλήρωση της χαμένης ενέργειας στη φάση της αποκατάστασης του οργανισμού ύστερα από έντονη άσκηση ή αγώνα:

- Κατά τα πρώτα τριάντα λεπτά μετά το τέλος της ορειβασίας πρέπει να καταναλώσετε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες ώστε να αναπληρώσετε πλήρως τις αποθήκες γλυκογόνου σας. Καλές επιλογές είναι ένα φρούτο (πχ μπανάνα) και
- Συνολική ημερήσια πρόσληψη υδατανθράκων

τουλάχιστον 6-7 g/kg σωματικού βάρους σε περιόδους έντονης προπόνησης ή αγώνα.

- Εάν το διάλειμμα μεταξύ των προπονήσεων ή των αγώνων είναι μικρό, θα πρέπει να λαμβάνονται υδατάνθρακες με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη όσο το δυνατό πιο γρήγορα.
- Ο συνδυασμός υδατάνθρακα με πρωτεΐνη φαίνεται να επιταχύνει την αποκατάσταση σε σχέση με σκέτο υδατάνθρακα. Μάλιστα η αναλογία 3:1 υδατάνθρακα προς πρωτεΐνη έχει βρεθεί να είναι η αποτελεσματικότερη.
- Σε περιπτώσεις που το διάστημα αποκατάστασης είναι μεγαλύτερο (για παράδειγμα σε μονοήμερες ορειβατικές διαδρομές) και δεν υπάρχει άμεση ανάγκη ταχείας πρόσληψης υδατανθράκων, θα πρέπει να δίνεται έμφαση στο συνολικό ποσό των υδατανθράκων που πρέπει να καταναλωθούν και όχι τόσο στο χρόνο.
- Σε περιόδους έντονης προπόνησης καλό θα είναι να προσλαμβάνεται τουλάχιστον το 60% της συνολικής ημερήσιας ενέργειας από υδατάνθρακες.
- Καταναλώστε αθλητικά ποτά (4-8% υδατάνθρακες) τα πρώτα λεπτά μετά την άσκηση. Προσφέρουν νερό και ηλεκτρολύτες που χάθηκαν κατά την άσκηση εκτός φυσικά από την πολύτιμη ενέργεια των υδατανθράκων. Ένα αθλητικό ποτό θα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 400-600 mg/l νατρίου.
- Μετά την άσκηση θα πρέπει να καταναλώνονται αρκετά υγρά ώστε να αποκαθιστανται οι εκτεταμένες απώλειες. Πιο συγκεκριμένα απαιτείται κατανάλωση 1,25-1,5 λίτρα υγρών για κάθε 1 κιλό απώλειας σωματικού βάρους.



ρους. Τα επαρκή επίπεδα υδάτωσης εξασφαλίζουν σταθερό όγκο αίματος, σωστή θερμορρυθμιστική και μεταβολική λειτουργία, καθώς και παρατεταμένη αντοχή.

- Η θερμοκρασία των αθλητικών ποτών θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 15°C-22°C για να καταναλώνονται πιο ευχάριστα αλλά και για πιο αποτελεσματική απορρόφηση.
- Τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη και αλκοόλ δεν αποτελούν σε καμία περίπτωση τα ιδανικά υγρά για επανυδάτωση και καλό θα ήταν να αποφεύγονται μετά την άσκηση.

Η ανεπαρκής αποκατάσταση είναι σίγουρο ότι θα οδηγήσει σε πολύ γρήγορο χρονικό διάστημα σε κόπωση του οργανισμού σας, μειώνοντας δραματικά την απόδοσή σας. Το κλειδί της επιτυχίας για να είστε πάντα σε φόρμα έχοντας σταθερή απόδοση είναι να ακολουθήσετε πιστά τις συμβουλές για σωστή και μεθοδική ανάνηψη.

