



Dieta triathlonisty

Pływanie, bieg, rower – odżywianie

TOM HOLLAND, psycholog fitnessu oraz dyplomowany dietetyk sportowy
i **AMY GOODSON**, RD (dyplomowany dietetyk), CSSD (certyfikowany
specjalista w dietetyce sportowej), LD (licencjonowany dietetyk)





Spis treści

7 Słowo wstępne
Amy Goodson

10 Wstęp

18 CZĘŚĆ PIERWSZA: PODSTAWY ODŻYWIANIA

19 1. Paliwo: czwarta dyscyplina triathlonu

26 2. Węglowodany

36 3. Białka

44 4. Tłuszcze

52 5. Nawodnienie

60 6. Suplementacja
i składniki ergogeniczne

74 CZĘŚĆ DRUGA: PALIWO TRENINGOWE

75 7. Odchudzanie: dążenie do idealnej wagi do wyścigu

86 8. Odżywianie a polepszanie wyników

96 9. Odżywianie podczas regeneracji

104 10. Dieta paleo, wegańska, naturalna i inne specjalistyczne diety

114 CZĘŚĆ TRZECIA: DIETA WYŚCIGOWA

115 11. Jak to wszystko zorganizować? Logistyka dnia wyścigu

124 12. Odżywianie przed i podczas triathlonu na dystansie sprinterskim

132 13. Odżywianie przed, podczas i po wyścigu na dystansie olimpijskim

140 14. Odżywianie przed, podczas i po wyścigu Ironman na połowę dystansu

152 15. Odżywianie przed, podczas i po wyścigu Ironman na pełnym dystansie

168 CZĘŚĆ CZWARTA: WSKAZÓWKI DLA TRIATHLONISTÓW

169 16. Energetyczne posiłki i koktajle

184 Bibliografia

185 Indeks

186 O autorach

188 Podziękowania







Słowo wstępne

dr Amy Godson

Jeśli wybierasz się w dłuższą podróż, tankujesz samochód do pełna, prawda? Kiedy zamierzasz zabrać twoje ciało w długą drogę – pływając, jadąc na rowerze i biegnąc – czemu również go nie zatankować?

Jednym z najczęściej popełnianych błędów przez moich klientów trenujących do triathlonu jest to, że nie myślą oni w ogóle o odżywianiu, zanim rozpoczną trenować. Z czasem zaczynają sobie zdawać sprawę, że są ciągle zmęczeni, że niewłaściwie się regenerują, że nie mogą osiągnąć swoich celów i że nie wiedzą, co jest nie tak. Odpowiedź? Zapomnieli zatankować swój zbiornik paliwem. Nie ważne czy podróż jest długa czy krótka, konieczne jest paliwo – im lepsze paliwo zatankujesz, tym lepszy wynik osiągniesz.

Większość ludzi temat odżywiania zraża. Wydaje się być im zbyt trudny, więc nie przykładają się do niego za bardzo. Jedzą po prostu to samo, co jedli dotychczas, a jednocześnie zaczynają od swoich ciał wymagać więcej. Prawda jest taka, że odżywianie nie jest tak trudnym tematem, jeśli przestrzegasz podstawowych zasad i unikasz bzdurnych informacji. Fakt, że przeczytałeś coś w kolorowym magazynie, zobaczyłeś w telewizji albo usłyszałeś od trenera na siłowni, nie oznacza, że to jest nauka i że powinieneś się do tego zastosować.

Pracując z nowymi klientami, nieobeznanymi z zasadami sportu i wyścigów Ironman, zalecam im przestrzeganie zasady pareto (80/20 – przyp. red.). Przez osiemdziesiąt procent czasu skoncentruj się na odżywianiu korzystnym dla zdrowia i wydajności, dostarczając ciału paliwa, dzięki któremu będzie pracować z maksymalną wydajnością. Przez dwadzieścia procent czasu możesz jeść dla przyjemności, to znaczy, spożywać pokarmy bardziej kaloryczne (tłuszcze i cukry) i o niższej zawartości składników odżywczych (protein, witamin i minerałów). Innymi słowy, czasem możesz jeść, co chcesz, ale nie jedz wszystkiego, na co masz ochotę, bo to może

naprawdę źle się skończyć. Należy pamiętać, że każdy rodzaj pokarmów, w tym ciasto czekoladowe, może wchodzić w skład zdrowej diety, ale kluczem jest tu spożywanie przez większą część czasu pokarmów bogatych w składniki odżywcze i ograniczenie spożywania innych pokarmów.

Tak samo jak rozpisujesz sobie plan treningowy (to, ile godzin w tygodniu poświęcisz na pływanie, jazdę na rowerze i bieganie), powinieneś również zaplanować swoje odżywianie (ile posiłków i przekąsek powinieneś zjeść w ciągu dnia). Posiadanie odpowiedniego planu zapewni twojemu organizmowi stały dopływ odpowiedniej ilości i jakości paliwa, jakie będzie ono zużywać w kolejnych dniach i tygodniach. Większość ludzi trenujących regularnie (na przykład ci, którzy trenują ciężko), musi spożywać różnorodne dania i przekąski w ciągu całego dnia, w tym przekąski przed, w trakcie i po treningu. Nie można odłożyć na później odżywiania i nawadniania, bo później będzie po prostu za późno. Odżywianie jest czymś, na co musisz zwracać uwagę od rana, aż do wieczornego spoczynku. Czy to dla ciebie zbyt przytłaczające? Nie, jeśli wyrobisz w sobie dobre nawyki. Bieganie przez godzinę poprzedzone trzygodzinną jazdą na rowerze w sobotę rano większości ludzi wydaje się nieosiągalne, jednak jeśli robisz to często i stopniowo wsiąkasz w praktykę, przestaje to być aż tak trudne. Staje się nawykiem.

Jestem pewna, że zastanawiasz się, co jeść, kiedy jeść i ile. Czy przeładowujesz się węglowodanami czy unikasz ich? Czy pijesz napoje dla sportowców w trakcie treningu czy tylko wodę? Czy mleko czekoladowe może faktycznie pomóc ci się zregenerować czy potrzebujesz jakiegoś bardziej tradycyjnego napoju? Tu właśnie wkraczamy my: Dieta triathlonisty została napisana po to,

żeby nauczyć cię podstaw sportowego odżywiania i dostarczania ciała paliwa, bez względu na to, czy twój trening trwa 30 minut czy 5 h 30 minut.

Jeśli zależy ci na jak najlepszej wydajności samochodu, tankujesz go najlepszym paliwem. Napelnicz bak, zanim paliwo całkiem się skończy i regularnie jeździsz na przeglądy. Postępuj tak samo ze swoim ciałem. Napelniaj go odżywczym paliwem, nawadniaj odpowiednimi płynami i dokonuj przeglądów po treningach. Tom Holand,

jeden z autorów, trener, triathlonista i ekspert od odżywiania sportowego ma za sobą wiele lat doświadczeń w pracy zarówno z doświadczonymi, jak i początkującymi triathlonistami. Wspólnie dysponujemy solidnym zapleczem naukowym i możemy ci przekazać wiele porad, wskazówek i zaleceń, jakich ci potrzeba, by dostarczyć organizmowi niezbędnego paliwa, które umożliwi mu najbardziej optymalne funkcjonowanie. Chcesz wiedzieć, jak być najlepszym? Czytaj, a my powiemy ci jak.





Wstęp

Był marzec 1999 roku. Byłem w połowie drogi dookoła świata, nad pięknym jeziorem Taupo w Nowej Zelandii, tuż przed moim pierwszym wyścigiem triathlonowym Ironman. Ja – dwudziesto-dziewięcioletni trener personalny, który właśnie zdecydował, że jego pasja stanie się jego powołaniem i że zajmie się swoją karierą w fitnessie na pełny etat.

Gdziekolwiek byś nie trenował, zaplanuj wcześniej nawadnianie i odżywianie.

Decyzja ta łączyła się z radykalnymi krokami, takimi jak poszerzenie zarówno mojego wykształcenia, jak i doświadczenia w świecie fitness, powrotem do szkoły w celu uzyskania stopnia magistra wydziału nauk o sporcie i psychologii sportu, uczestnictwem w licznych szkoleniach fitness oraz podejmowaniem nowych wyzwań sportowych.

Nie wiedziałem nic o triathlonie, kiedy zapisywałem się na mój pierwszy wyścig Ironman; do diabła, ja nawet nigdy wcześniej nie miałem własnego roweru. W tamtym czasie odbywało się niewiele tego typu wyścigów, o wiele mniej niż teraz, a ja zdecydowanie nie znałem nikogo, kto by kiedykolwiek brał udział w tym szalonym wyścigu na 140,6 mili (226,3 km). Ale wiedziałem, że potrzeba mi wielkiego wyzwania i że będzie to najtrudniejsze wydarzenie, z jakim kiedykolwiek się zmierzyłem. Było ono zaplanowane na szóstego marca - dzień przed moimi trzydziestymi urodzinami. Zgodnie z regulaminem należało ukończyć wyścig przed północą, a moim celem było dobiec, dojść lub doczołgać się do mety, zanim zacznę trzecią dekadę mojego życia. Następnego ranka miałem obudzić się jako Ironman - człowiek ze stali. Mam w zwyczaju stosować strategię wyznaczania celów wstecz. W pierwszej kolejności zapisałem się na wyścig Ironman, następnie zaplanowałem kilka krótkich lokalnych triathlonów w ramach przygotowania do głównego wyścigu. Albo iść na całość, albo iść do domu. W tamtym czasie - późnych latach 90. było bardzo niewiele informacji na temat tego, jak trenować do triathlonu, a jeszcze mniej o wyścigu Ironman. To, wraz z moją naiwnością i arogancją, tworzyło idealny przepis na katastrofę podczas wydarzenia sportowego, w którym testuje się wytrzymałość. Mój trening był daleki od tego, jaki powinien być, a ja nie miałem pojęcia o odżywianiu. Przyjechałem do Nowej Zelandii na

dzień przed wyścigiem. Szybko zapoznałem się z kilkoma atletami, włączając w to dwóch profesjonalnych sportowców. Siedzieliśmy przy obiedzie na kilka dni przed wyścigiem Ironman, kiedy rozmowa zesłała na temat planów żywieniowych każdego z nas. Kiedy przyszła moja kolej na odpowiedź, rozmowa przebiegała mniej więcej tak:

Triathlonista nr 1: A ty, Tom, co stosujesz do jazdy na rowerze?

Ja: Co masz na myśli?

Triathlonista nr 2: Jak wygląda twoje dieta do jazdy na rowerze? Ile kalorii masz zamiar przyjąć? Stosujesz żele, batoniki czy co?

Ja: Nie mam pojęcia, o czym wy mówicie...

Następnego dnia moi nowo poznani koledzy zaciągnęli mnie do miasta i zmusili do kupienia paru produktów energetycznych w pobliskiej aptece, włączając w to butelkę gęstego, syropowatego płynu, który, jak mi powiedzieli, miał być głównym źródłem kalorii podczas jazdy na rowerze. (Dzisiaj można się wybrać na targi i kupić te produkty; wtedy oferta była o wiele skromniejsza, nie było tak szerokiego wyboru produktów jak obecnie). Następnie jeden z triathlonistów zabrał mnie do swojego pokoju w hotelu i dał mi kilka butelek innego dziwnego napoju, nalegając, bym natychmiast zaczął jego spożywanie. Kiedy wyszedłem, zauważyłem, że jego pokój zasypany był tuzinami pustych już butelek po napoju, który trzymałem w ręku. Przed moim pierwszym triathlonem Ironman, zламаłem dwie najważniejsze zasady triathlonu: nie trenowałem wystarczająco dużo i nie miałem żadnego planu żywieniowego. Ale dzięki mojej nieoczekiwanej znajomości z tamtymi profesjonalistami, którzy byli chętni wziąć mnie pod swoje skrzydła i użyć mi planu żywie-

niowego last-minute, udało się zapobiec pewnej katastrofie. Ich plan działał idealnie. Nie byłem szybki, ale w żadnym momencie nie zabrakło mi paliwa. Przeżyłem jazdę rowerem, przebiegłem cały maraton i skończyłem z uśmiechem na twarzy. Patrząc wstecz i zdając sobie sprawę z tego, jak mało trenowałem przed wyścigiem, wiem, że plan uzupełniania zapasów energetycznych stanowił ogromnie ważną część mojego świetnego pierwszego doświadczenia w wyścigach Ironman. Pomimo mojego nijakiego treningu i braku planu żywieniowego świetnie się bawiłem i kiedy było po wszystkim, chciałem więcej. Jako triathloniści, poświęcamy ogromnie dużo czasu na treningi. W przeciwieństwie do innych sportów, ten wymaga od nas udziału nie w jednej, ale w trzech różnych dyscyplinach. Przemierzamy tysiące kilometrów w basenie i na otwartych wodach. Godzinami pedałujemy na naszych rowerach, czasami delektując się cudowną otwartą przestrzenią, innymi razy tkwiąc na rowerku stacjonarnym. Przecieramy chodniki, bieżnie, szlaki, ścieżki; pokonując wiele mil, by przygotować się do ostatecznego wyścigu. Chodzimy na siłownię, by podnosić ciężary. Spędzamy miesiąc za miesiącem, sumiennie przygotowując nasze ciała, by przemierzyć określone dystanse. A jeśli chodzi o triathlon, to nasz poświęcony czas blednie w porównaniu z tym, ile musimy wydać na sprzęt. Zaczyna się od roweru, który zazwyczaj kosztuje więcej niż nasz pierwszy samochód. Do tego dochodzą aerodynamiczne koła, aerodynamiczny kask i obuwie do rowerka stacjonarnego. Kupujemy drogie zegarki wyposażone w nawigację satelitarną, które wskazują nam puls, szybkość, dystans i tempo. Inwestujemy w skarpety kompresyjne, stroje ze spandeksu, piankowe rolki.

Składamy najlepszą maszynę, kupujemy najlepszy sprzęt, doprowadzamy się do możliwie najlep-

szej formy i wtedy... Kompletnie to partaczymy. Nie mamy żadnego planu żywieniowego.

Nie jest istotne, jak drogi jest nasz rower ani jak intensywnie trenowaliśmy. Jeśli nie zadbamy o optymalną dietę, wszystkie pieniądze i cały nakład pracy idzie na marne. Wielu ludzi nie potrafi zrozumieć, że plan żywieniowy to nie jest tylko to, co spożywamy w dniu wyścigu. To o wiele więcej. Zaczyna się on na długo, zanim przekroczymy linię startu; zaczyna się pierwszego dnia przygotowań. Musimy odpowiednio się odżywiać przed każdym treningiem. Również po każdym z nich należy uzupełnić zapasy energetyczne. Aczkolwiek jest zrozumiałe, że tak wielu triathlonistów popełnia ten kosztowny błąd. Bądźmy szczerzy, większość ludzi nie wie, jak się właściwie odżywiać na co dzień, a co dopiero co jeść podczas pływania, jazdy na rowerze czy biegu w jak najszybszym tempie i na jak najdłuższy dystans. Panuje duży zamęt i dezinformacja odnośnie podstawowych produktów spożywczych i odżywiania, także jeśli chodzi o świat diety sportowej. Informacje, na podstawie których powstała ta książka, pochodzą z trzech źródeł: moich studiów w kierunku nauk sportowych i odżywiania; mojego osobistego doświadczenia na wyścigach oraz mojego doświadczenia w roli trenera.

Wierzę, że potrzebne są wszystkie te trzy elementy, żeby zająć się odżywianiem we właściwy sposób. Nie wystarczy być osobą z wieloma tytułami naukowymi przed nazwiskiem, schowaną w swoim gabinecie i robiącą badania; nie wystarczy też być kimś, kto ma długie doświadczenie w wyścigach, kto doszedł do tego, co skuteczne w jego przypadku. Jeśli chodzi o odżywianie w sporcie, równowaga między doświadczeniem a teorią jest istotna.

To, co działa w kontrolowanym środowisku naukowym, często ma mało lub nic wspólnego



z tym, co dzieje się podczas wyścigu triathlonowego. Jest po prostu za wiele zmiennych, żeby móc je kontrolować. Dobra wiadomość jest taka, że ja osobiście jestem królikiem doświadczalnym od ostatnich dwóch dekad, walcząc i cierpiąc na torach wyścigowych na całym świecie, włączając w to triathlony Ironman w Chinach, Południowej Korei, Malezji, Australii, Nowej Zelandii, Niemczech i na Hawajach. Poza triathlonami nauczyłem się, jak uzupełniać zapasy energetyczne, podczas innych wydarzeń sportowych wymagających ekstremalnie dużej wytrzymałości taki jak m.in. ultra maraton „Bieg w stronę Słońca” („Run to the Sun”) na 36 mil (57,9 km) od poziomu morza aż na szczyt góry Haleakala na Maui położony na wysokości 10 000 stóp n.p.m. (3 km); historyczny 50-milowy (80,5 km) wyścig JFK; 42-milowy (67,6 km) bieg przez Wielki Kanion i z powrotem; i 150-milowy (241,4 km) wyścig rowerowy z Manhattanu do Montauk. Nie tylko były to całodobowe wydarzenia sportowe, ale na dodatek odbywały się w ekstremalnym klimacie i na wysokości, która utrudniała uzupełnianie zapasów energetycznych.

Poza zbieraniem własnych doświadczeń w wyścigach od wielu lat z zapalem zajmuję się studiowaniem nauk o sporcie. Grupa, jaką się szczególnie zajmuję, to profesjonalni atleci wytrzymałościowi, przede wszystkim ci, którzy żyją ze sportu. Dlaczego? To proste. Jeśli ci ludzie nie osiągają sukcesów, to nie dostają wynagrodzenia. Mają ogromny osobisty interes w tym, by dać z siebie możliwie jak najwięcej. To ich praca. Nie mogą sobie pozwolić na to, żeby im poszło źle. Korzyść polega na tym, że wyprzedzają oni o całe epoki badania nad sportem, ponieważ muszą być w czołówce. Cel tej książki jest prosty: wyjaśnię-

nie w prosty i zrozumiały sposób, jak powinien odżywiać się triathlonista. Co powinien jeść, co pić i jakich suplementów używać na poszczególnych etapach treningów i wyścigów. Chcę, żebyście mieli możliwie jak najlepsze doświadczenie z wyścigami, a przecież to, co jecie i pijecie, ma ogromny wpływ zarówno na wyniki podczas wyścigu, jak i na zadowolenie z niego.

Ale dieta sportowa to złożony problem. W naukach o sporcie nieustannie poszukujemy związku przyczynowo-skutkowego, który jest trudny do określenia, jeśli chodzi o indywidualne wyniki sportowe. Porównujemy i zestawiamy z sobą teorię z doświadczeniem. Szukamy schematów. Próbuje się określić przyczyny podczas naszych „niekontrolowanych eksperymentów”, znanych jako trening i wyścig. Dużo większa dostępność planów treningowych w książkach i w internecie sprawia, że coraz więcej ludzi wykonuje trening konieczny do tego, aby dotrzeć do linii mety w triathlonie. Dlatego możemy zacząć zajmować się powodami innymi niż za mała liczba treningów, który uważany jest za główną przyczynę niepowodzeń w pokonaniu trasy wyścigu najlepiej jak mogą. Dość często powodem problemów triathlonistów podczas wyścigów nie jest brak godzin treningowych. Jest nim brak odpowiedniego odżywiania przed, podczas i po treningach i wyścigach.

Ta książka jest podzielona na cztery części: podstawy odżywiania, dieta treningowa, dieta podczas wyścigu i przepisy. W części pierwszej wyjaśnione są podstawy odżywiania w sporcie i istotne kwestie, które wszyscy atleci powinni rozumieć. Omówiona tu zostanie rola węglowodanów, białek i tłuszczów w diecie; podane ważne

Autor przemierza na rowerze na rowerze autostradę King K podczas zawodów Ironman Hawaii 2012.

informacje o nawadnianiu organizmu. Znajdzie się też przewodnik po suplementach.

Część druga zawiera propozycję planu żywienia, jaki może być zastosowany podczas treningów. Wyjaśnione tu zostanie, jak osiągnąć wagę odpowiednią dla triathlonisty, jak odpowiednio odżywiać się przed treningami oraz w jaki sposób najlepiej regenerować się po ćwiczeniach. Część ta zawiera również omówienie popularnych diet takich jak Paleo i wegańska, które są przedmiotem dyskusji między atletami, przedstawione będą zarówno plusy, jak i minusy każdej z nich.

Część trzecia to kilka propozycji planów żywieniowych, jakie mogą być zastosowane podczas wyścigu w zależności od rodzaju wyścigu, w jakim bierze się udział. Po omówieniu szczegółów logistycznych dnia wyścigu, takich jak na przykład: do jakiego momentu nieść swoje zapasy żywnościowe; w tej części omówione zostaną plany żywieniowe odpowiednie dla krótkiego dystansu triathlonowego, triathlonu olimpijskiego, wyścigu na połowę dystansu Ironman i pełnego wyścigu Ironman.

Część czwarta składa się z przepisów na pyszne i wzmacniające potrawy dla każdego atlety. Zawiera ona przepisy na smoothie, soki i pełne posiłki.

Jeśli skorzystasz z rad, które można znaleźć w tej książce, gwarantuję trzy rzeczy: będziesz wyglądać lepiej, czuć się lepiej i będziesz szybszy. To naprawdę jest tak proste. Musisz tylko działać zgodnie z planem.

Nie ma znaczenia, czy jesteś doświadczonym weteranem wyścigów Ironman czy nowicjuszem, który przygotowuje się do swojego pierwszego triathlonu; każdemu mogą przydać się informacje zawarte w tej książce. Nikt, ze mną włącznie,

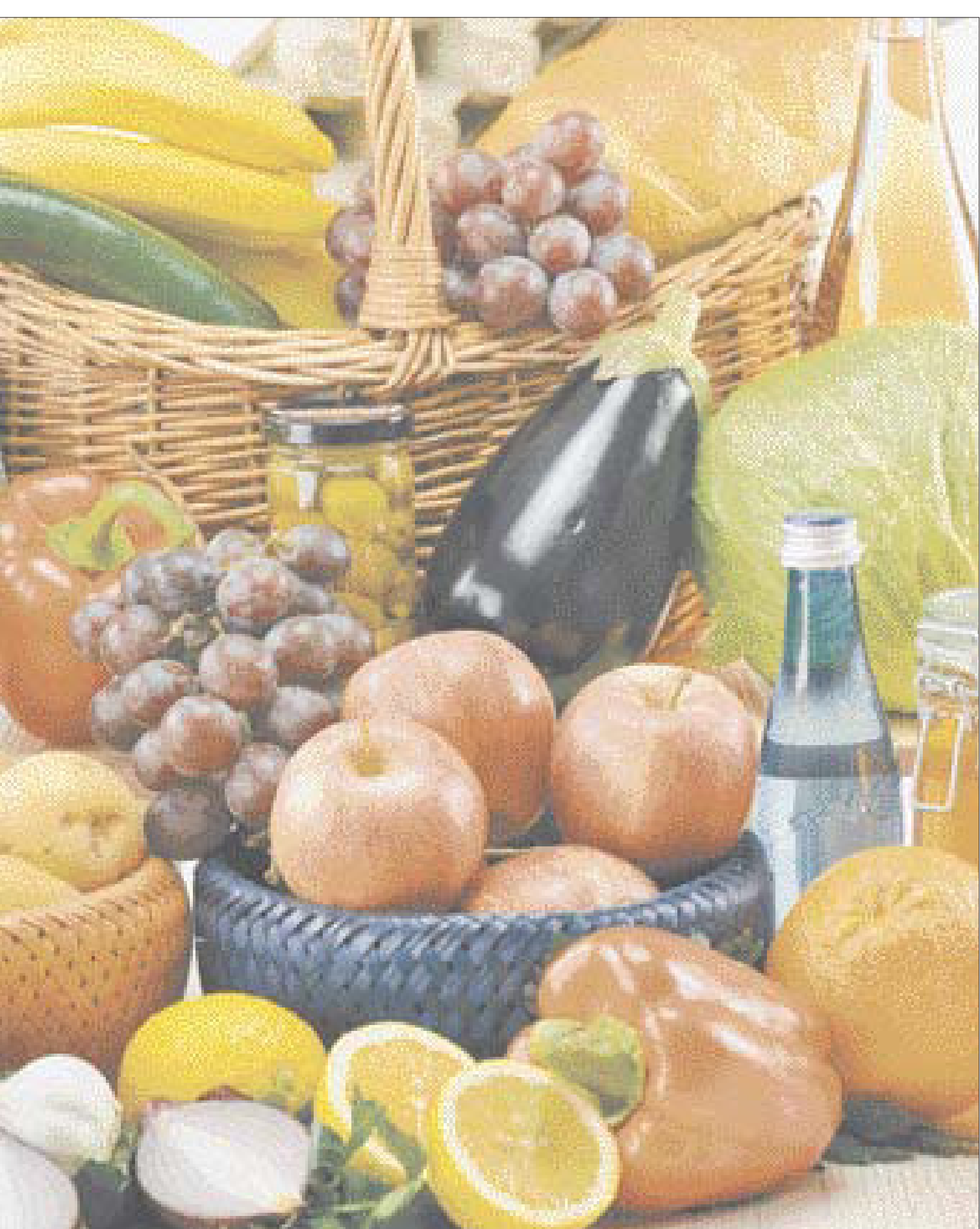
nigdy jeszcze nie opracował do perfekcji swojego planu żywieniowego. Dlatego też musimy ciągle ulepszać i dostosowywać nasze strategie odżywiania. To, co robiłem przed moim pierwszym triathlonem, znacznie różni się od tego, co robię obecnie. W miarę upływu czasu nasze ciało się zmienia, nasze cele się zmieniają, produkty się zmieniają, dlatego też i nasz sposób odżywiania powinien ulec zmianie. Kiedy skończysz czytać tę książkę, chcę, żebyś dobrze rozumiał podstawy sportowej diety. Chciałbym, żebyś biorąc do ręki żel, baton energetyczny czy napój regeneracyjny był w stanie przeczytać etykietę i rozumieć, jakie ma znaczenie jej treść dla Ciebie jako atlety.

Czy dany produkt jest lepszy do spożywania na co dzień, czy raczej powinno się go przyjmować podczas wyścigu, lub czy składniki nadają się idealnie do regeneracji po treningu.

Triathlon to naprawdę niesamowity sport. Zapewnia nam ambitny i konkretny cel, do którego można dążyć. Zmusza nas do treningu przekrojowego i zaangażowania się w trzy idealnie uzupełniające się sporty. Daje naszym treningom cel i plan treningowy. Rozwija się z nami i możemy brać w nim udział do późnego wieku. To, co zaczęło się dla mnie w Nowej Zelandii jako szalony długoterminowy cel, stało się wydarzeniem, które zmieniło moje życie i ciągle ma na nie pozytywny wpływ. Triathlon jest czymś więcej niż tylko sportem, to sposób życia. Czekam z niecierpliwością, by móc sprawić, że Twoje doświadczenie z triathlonem będzie tak szczególne i znaczące, jakim jest ono dla mnie.

Odpowiednie odżywianie ma istotny wpływ na dyspozycję podczas triathlonu i na zadowolenie z siebie.

Odpowiednie uzupełnianie paliwa jest podstawową rzeczą dla wydajności i czerpania radości z udziału w triathlonie.



CZĘŚĆ I

Podstawy odżywiania



Dieta – czwarta dyscyplina triathlonu

ROZDZIAŁ

I

KIEDY MÓWIMY O TRIATHLONIE, mamy na myśli trzy dyscypliny: pływanie, kolarstwo i bieganie. To one są głównym przedmiotem zainteresowania naszego treningu. Dla początkujących, ale i dla weteranów stawanie się lepszym triathlonistą jest dosyć proste. Wejdź do basenu i zacznij pływać. Wejdź na rower i zacznij pedałować. Zawiąż sznurowadła i zacznij biec.

Niesamowite, jak mało czasu i energii trzeba, by nadać nam rozpęd podczas uprawiania tych trzech sportów! To, czego potrzebujemy, to energia sama w sobie. W sporcie, w którym liczy się wytrzymałość, chodzi głównie właśnie o energię. Może zabrzmieć to jak głos zdrowego rozsądku, ale warto o tym wspomnieć: jedzenie to energia. Jeśli nie dostarczamy naszemu organizmowi właściwej ilości energii we właściwym czasie, to to, ile trenujemy, nie będzie miało wielkiego znaczenia. Cała ciężka praca może zostać wyrzucona przez okno.

Różne dyscypliny triathlonu wymagają specyficznego sposobu uzupełniania zasobów energetycznych. Również różne dystanse triathlonu i różne rodzaje klimatu wpły-

wają na wymagania związane z odżywianiem. Poza tym każdy organizm ma inne zapotrzebowanie kaloryczne. Co więcej, modyfikująco działają także różne cele treningu: to, czy twoim celem jest być konkurencyjnym, czy po prostu skończyć wyścig, określa twoją strategię żywieniową. Jeśli dodasz do tej mieszanki indywidualne różnice między gustami, zdasz sobie sprawę, jak istotne jest, by ułożyć swój osobisty plan żywieniowy przy triathlonie.

Wielu triathlonistów popełnia błąd, myśląc o planie żywieniowym tylko w dniu wyścigu. Nie wprowadzają go podczas treningów i nie przykładają wagi do tego, co wtedy jedzą i piją. Twój sportowy plan żywieniowy musi się zacząć pierwszego dnia, kiedy zaczynasz trenować do danego wydarzenia sportowego. Jest ku temu kilka powodów. Główny to stosunkowo długi czas potrzebny do wybrania tego, co działa na Ciebie korzystnie.

Określenie metodą prób i błędów, co dokładnie jest w twoim przypadku skuteczne, wymaga czasu.

Nie można oczekiwać, że wymyślisz plan na kilka dni przed wyścigiem, i spodziewać się optymalnego wyniku. I to jest niestety to, co większość triathlonistów robi.

WSKAZÓWKA: Im dłużej stosujesz plan żywieniowy przed wyścigiem, tym będziesz szybszy i będziesz mieć lepszy czas podczas wyścigu.

Naprawdę zasmuca mnie, kiedy ludzie, opowiadając mi o swoich doświadczeniach w wyścigu triathlonowym, mówią, jak to wszystko poszło nie tak... Po takim sprawozdaniu już wiem, że najprawdopodobniej można za to winić niewłaściwe odżywianie. Zbyt często można było w łatwy sposób uniknąć opisywanych przez nich negatywnych czynników, stosując właściwy plan żywienia. Szkoda, że bardzo rzadko są oni świadomi tego, że to dieta tak naprawdę jest przyczyną ich problemów, a zatem są skazani na to, żeby mieć takie samo doświadczenie podczas kolejnego wyścigu, chyba że ulepszą swój plan odżywiania.

Normalnie podczas triathlonu zaczyna się od krótszych dystansów, takich jak sprint i bieg olimpijski, a z czasem zaczyna się przemierzać dłuższe dystanse. Jeśli masz problemy z uzupełnianiem zasobów energetycznych podczas wyścigu na połowę odległości Ironman i nie zdiagnozujesz ich przed wyścigiem na pełny dystans, negatywne konsekwencje będą większe.

Im dłuższy jest dystans wyścigu, tym bardziej istotny staje się plan odżywiania. Mogłoby się wydawać, że pokonanie pełnego dystansu w wyścigu Ironman jest fizycznie bardzo trudne. Gdy temu zaprzeczam, ludzie uważają mnie za szaleńca. Trudność sprawia bowiem jedynie nauczenie się przyjmowania odpowiednich ilości i kombinacji żywności i płynów, aby dotrzeć do mety. Tak to działa, tak to wynika z mojego doświadczenia, i naprawdę w to wierzę. Nasze ciała są przeznaczone do poruszania się do przodu, a my fizycznie jesteśmy dostosowani do podróży na długich dystansach. Głównym problemem jest zatem nie sama odległość, tylko upewnienie się,

że tak uzupełniamy zasoby energetyczne, by móc ją pokonać.

Mam znajomego, Grega, który jest fenomenalnym atletą. Spotkaliśmy się podczas wyścigu Ironman Lake Placid i ścigaliśmy się tam wspólnie kilka razy. Każdy jego wyścig rozpoczynał się tak samo: był szybki podczas pływania i jazdy na rowerze, ale zawsze kończyło się na tym, że doganiałem go podczas biegu. On w tym czasie siedział, cierpiąc tak silne bóle żołądkowo-jelitowe, że schodził z trasy i ostatecznie kończył z wynikiem DNF – tj. nie dotarł do mety. Zaczynał wyścig Lake Placid cztery razy, ale ani razu nie dotarł do mety. Powodem nie był brak treningu. On, przygotowując się do wyścigu, zdecydowanie przemierzył wiele mil. Nie, Greg miał

przede wszystkim problem z odżywianiem. Nigdy nie dopracował swojej strategii podczas treningów i kosztem tego była utrata 4 medali za ukończenie wyścigu.

Nie dziwi mnie to, że większość ludzi nie ma zielonego pojęcia, jak uzupełniać zasoby energetyczne podczas swoich wyścigów triathlonowych i treningów do triathlonu. Dla większości ludzi jest dość trudne, by właściwie odżywiać się w swoim codziennym życiu.

Nie można więc oczekiwać, że będą wiedzieli, jak się odżywiać podczas uprawiania trzech różnych sportów jeden po drugim, często w nie najlepszych warunkach pogodowych, tak szybko, jak to możliwe. Jestem ciągle zdumiony brakiem zrozumienia podstaw odżywiania człowieka w dzisiejszym społeczeństwie. Mity i nieporozumienia na temat tego, co jemy, mogą być naprawdę zadziwiające, zwłaszcza biorąc pod uwagę to, że jest dwudziesty pierwszy wiek. Byliśmy na Księży-

CIEKAWOSTKA:
skrót DNF (z ang. Did Not Finish)
oznacza „zrezygnować przed linią mety”.



cu, ale miliony ludzi nadal nie wie, jaka jest różnica między węglowodanami a białkiem.

Pytania o podstawowe żywienie są liczne: co to są węglowodany? Czy węglowodany są dobre czy złe? Ile wody należy pić codziennie? Ile potrzebuję białka?

Co to jest „dobry tłuszcz”? Czy jedzenie późno w nocy jest dla mnie złe? Czy owoce są dla mnie złe ze względu na cukier? Jaka jest najlepsza dieta? Paleo? Bezglutenowa? Atkinsa?

Jeszcze raz: jeśli istnieją pytania dotyczące

tego, w jaki sposób możemy najlepiej odżywiać się codziennie, to na pewno ten zamęt dotyczy również tego, w jaki sposób należy najlepiej uzupełniać zasoby energetyczne podczas naszych ćwiczeń, zwłaszcza podczas ekstremalnych wydarzeń sportowych, które mogą obejmować więcej niż 140 mil (226 km) i wymagają od dziewięciu do siedemnastu godzin ciągłego ruchu. Jeśli każdego dnia mamy, jak wielu ludzi, spadek energii o trzeciej po południu, jak, u diabła!, można się spodziewać, że będziemy

bez problemów pływać, jechać na rowerze i biec wiele godzin?

Tak więc istnieją niezliczone pytania co do odżywiania się podczas uprawiania sportu i zadają je zarówno ćwiczący rekreacyjnie, weekendowi wojownicy, jak i ci, którzy chcą, ćwicząc swoje ciało, wejść na najwyższy poziom.

Co mam zjeść przed długim treningiem? Czy muszę brać tabletki na uzupełnienie soli w organizmie? Kiedy mam pić podczas moich treningów? Jak dużo? Jak często?

Kalorie

Kiedy mówimy o odżywianiu przy triathlonie, to tak naprawdę mamy na myśli kalorie.

Kalorie są naszym paliwem. Są tym, na czym pracują nasze silniki. Potrzebujemy kalorii, by uzupełnić nasze zasoby energetyczne podczas codziennych czynności, a już na pewno potrzebujemy kalorii w trakcie triathlonu. Wielu z was pamięta definicję kalorii ze szkoły podstawowej: to energia potrzebna do podniesienia temperatury jednego grama wody o jeden stopień Celsjusza. I co z tego, prawda? Jak, do licha, ten skrawek informacji może pomóc mi dotrzeć do mety podczas olimpijskiego triathlonu za kilka miesięcy?

Tak, dzisiaj jest dużo zamieszania związane-go z pojęciem kalorii. Ile ich potrzebujemy? Jaki procent powinny stanowić węglowodany, białko, a jaki tłuszcze? Co to znaczy „puste kalorie”? Niestety, wciąż jest wiele sprzecznych sądów na ten temat, i wiele sprzecznych badań. I znowu: to nic dziwnego,

że tak dużo osób jest zakłopotanych, jeśli chodzi o ten temat.

Wróćmy do podstaw, używając prostej analogii, takiej jaką będę stosował w całej książce: twoje ciało jest jak samochód, a jedzenie jest jak benzyna. Tak jak istnieją różne gatunki benzyny, od tanich do klasy Premium, istnieją również różne gatunki kalorii. Nie można wlać niedrogiego paliwa do wysokowydajnego pojazdu i oczekiwać, że będzie działać najlepiej, jak to możliwe. Jednak właśnie to robi tak wielu ludzi każdego dnia. Spożywają „puste kalorie”, zwłaszcza w formie przetworzonej żywności i cukru, i w ten sposób odżywiają się najtańszym, najgorszym gatunkowo „paliwem”. Miliony ludzi nie mają absolutnie żadnego pojęcia, jak świetnie mogą się czuć, jeśli się tylko nauczą spożywać produkty, które dostarczają wystarczającą na długo wysokojakościową energię.

To samo dotyczy triathlonu. Tytu triathlonistów nie zdaje sobie sprawy, jak dobrze mogą się czuć w trakcie treningu, a zwłaszcza podczas wyścigu, jeśli podczas obu będą się odpowiednio odżywiać. Ludzie przyzwyczaili się do pozbawiania się żywności, a następnie objadania się niezdrowym jedzeniem, powtarzając ten cykl dzień po dniu, rok po roku. Spadek cukru za spadkiem cukru.

Większość specjalistów fitness powie, że nabieranie kondycji w 80 proc. zależy od zdrowego odżywiania.

Trzeba też wiedzieć, że choć triathloniści dużo ćwiczą, żadna ilość ćwiczeń nie cofnie czy nie zrekompensuje negatywnych efektów złych nawyków żywieniowych. To jeden z największych mitów, mówiący, że ludzie, którzy

WSKAZÓWKA: „puste kalorie”
– jedzenie, takie jak np. słodycze,
które ma bardzo małą wartość odżywczą
lub nie dostarcza jej wcale.

wykonyują dużo ćwiczeń, mogą jeść, co chcą. To jest jak najdalsze od prawdy.

Wszystko sprowadza się do prostej matematyki, a matematyka udowadnia, że coś się po prostu nie zgadza. Przeciętny człowiek spala około 3000 kalorii podczas biegu maratońskiego. Ponieważ funt (0,45 kg) tłuszczu to 3500 kalorii, brakuje więc 500 kalorii, by ów funt stracić po przebiegnięciu 26,2 mil (42,1 km).

Straszne, prawda? Ale matematyka nie kłamie.

Proszę mnie źle nie zrozumieć, ćwiczenie jest ogromną częścią całej układanki, jeśli chodzi o utratę wagi i zdobywanie formy. Jednym z najczęstszych błędów, jakie ludzie robią, jest to, że albo drastycznie zmieniają to, co jedzą, lub drastycznie zmieniają liczbę ćwiczeń. Tak czy inaczej, żadna strategia na dłuższą metę nie działa. Co natomiast działa, to ciągle niewielkie zmiany w obu tych obszarach. Dobrą wiadomością jest, że gdy rzeczywiście w jednym i drugim dokonasz drobnych zmian, ma to mniejszy wpływ na twoje życie w porównaniu z drastyczną zmianą tylko swoich nawyków żywieniowych lub tylko ćwiczeń.

Zdrowym celem odchudzania jest tracić od 1 do 2 funtów (od 0,45 do 0,9 kg) na tydzień. Większość ludzi uważa, że to jest zbyt konserwatywne i że cele utraty masy ciała powinny być znacznie większe. Zatem dokonajmy obliczeń: utrata 2 funtów (0,9 kg) na tydzień przekłada się na deficyt 7000 kalorii, lub 1000 kalorii dziennie. Jeśli starałbyś się schudnąć tylko przez ćwiczenia, przełożyłoby się to na około dwie godziny ćwiczeń wykonywanych każdego dnia. Jest to oczywiście bardzo trudne do wykonania dla przeciętnego człowieka i dlatego sam ruch nie jest rozwiązaniem, by stracić na wadze.

Drugim sposobem jest próba schudnięcia tylko przez ograniczenie żywności. Wiele osób próbuje to zrobić za pomocą restrykcyjnej diety, takiej, która ogranicza całe grupy żywności. Oczywiście, można zobaczyć wynik w krótkim czasie, ale niestety, wtedy traci się głównie płyny, a nie tłuszcz. Dodatkowo, długotrwałe odchudzanie i ograniczanie jedzenia zwykle powoduje utratę mięśni, co jest skutkiem odwrotnym do zamierzonego dla każdego typu sportowca.

Po raz kolejny powtórzę: zrzucić zaledwie 2 funty (0,9 kg) na tydzień oznacza, że musisz jeść 1000 kalorii mniej na dzień, codziennie, inaczej niż do tej pory. Dla większości ludzi to dość trudne do zrobienia, szczególnie na stałe. Odpowiednie strategie odchudzania omówię bardziej szczegółowo w rozdziale 7: Odchudzanie.

Odpowiedź leży więc gdzieś pośrodku. Ludzie, którym udaje się utracić masę ciała i utrzymać ją na tym poziomie, robią to, spożytkowując nadmiar energii poprzez ćwiczenia i przyjmując mniejsze ilości energii poprzez jedzenie zdrowszych pokarmów.

Przy okazji, jeśli uważasz, że utrata 2 funtów (0,9 kg) na tydzień nie jest niczym wielkim, uświadom sobie, że to przekłada się na utratę ponad 100 funtów (45,4 kg) w ciągu roku. To jest niesamowite. Tracić funt (0,45 kg) na tydzień przez rok? To utrata więcej niż 50 funtów (22,7 kg). Czy teraz wydaje Ci się to dobrą strategią?

Dość trudno w to uwierzyć, ale to prawda: gdy zaczniesz jeść zdrowiej, nie musisz zmniejszać ilości jedzenia. Kontrolowanie wielkości porcji jest oczywiście dla wielu ludzi problemem, tym większym, że żywność niskiej jakości z „pustymi kaloriami” jest zazwyczaj bardzo kaloryczna.

Tak zwane śmieciowe jedzenie dostarcza nam ogromnej ilości kalorii w stosunkowo małych

objętościowo porcjach. To właśnie stanowi część problemu z rosnącym kryzysem otyłości. Myślimy, że nie jemy dużo, tylko dlatego, że porcja jest mała. A tak naprawdę spożywamy setki kalorii więcej, niż nam się wydaje. Na przykład, spożywając cheeseburgera, chociaż jest to tylko jedna mała porcja, dostarczamy sobie od 500 do 900 kalorii i zazwyczaj 30 gramów tłuszczu w zależności od rozmiaru. Można by zjeść: razową angielską muffinkę z łyżką masła orzechowego (16 g), 6 uncji (172,5 g) niskotłuszczowego jogurtu typu greckiego i jeszcze banana, i całe jajko, by uzyskać niecałe 500 kalorii, w tym mniej niż 20 gramów

tłuszczu. Ten zdrowy wybór to o wiele więcej jedzenia i dużo mniej kalorii. I to jakościowych kalorii, które właściwie uzupełnią zapasy energii.

To jest najlepsze w zdrowym jedzeniu – tak wiele z najzdrowszych produktów żywnościowych, takich jak owoce czy warzywa, ma bardzo niską zawartość kalorii w stosunku do objętości. Zatem możemy i powinniśmy spożywać ich więcej, na przykład duże sałatki, ogromne porcje chudego mięsa czy obfite ilości warzyw. W większości porcje zdrowego jedzenia mają o wiele mniej kalorii niż mniejsze od nich porcje przetworzonego i mniej zdrowego jedzenia.

KOMPENSACYJNE UZUPEŁNIANIE ZASOBÓW ENERGETYCZNYCH

W miarę jak zaczynasz zwiększać wydatkowanie energii przez prawie codzienne treningi pływania, jazdy na rowerze i biegania, najprawdopodobniej odczujesz również większy apetyt. Często będzie to ogromny głód. To jest naturalne: twój organizm zaczyna dostosowywać się do rosnących wymagań anabolicznych treningu, co czasem określane jest jako „jedzenie kompensacyjne”. Ten wzrost apetytu powoduje, że niektórzy ludzie faktycznie przybierają na wadze podczas przygotowań do wydarzenia sportowego wymagającego wytrzymałości. Ale ty tylko dlatego, że być może ćwiczysz więcej niż kiedykolwiek przedtem, nie dostajesz licencji na jedzenie wszystkiego, czego chcesz. Jak omówię to w rozdziale 9 o ponownym uzupełnianiu

zasobów energetycznych, zwiększony głód jest zjawiskiem normalnym i dlatego niezmiernie ważne jest, by mieć odpowiedni plan żywieniowy po treningu. Odżywianie, jako że odnosi się do triathlonu, może być podzielone na trzy oddzielne kategorie: przed treningiem, podczas treningu i po wysiłku. Większość ludzi największą uwagę zwraca tylko na odżywianie podczas aktywności fizycznej, co zazwyczaj oznacza po prostu wyścig. Ty odniesiesz największy sukces, jeśli skupisz się jednakowo na wszystkich trzech rodzajach diety. Jeśli naprawdę skupisz się na wszystkich trzech komponentach układanki żywieniowej sportowców, nie tylko wypadniesz świetnie podczas wyścigu, ale również będziesz się czuć znacznie lepiej na co

dzień, podczas uzyskiwania najlepszej formy swojego życia. To dlatego mówią, że triathlon to styl życia, bo zmusza do pozytywnych zmian we wszystkich jego aspektach.

Kiedy zacząłem uczestniczyć w wyścigu Ironman, w weekendy po moich długich treningach byłem kompletnie wyczerpany. Często po sobotnim treningu obejmującym dwie dyscypliny i po 20-milowym (32,3 km) niedzielnym biegu, resztę dnia spędzałem leżąc na kanapie. Oczywiście, częściowo działa się tak dlatego, że dopiero zaczynałem pokonywać takie odległości i moje ciało uczyło się dostosowywać do zwiększonego stresu podczas tych treningów. Po pokonaniu dystansu Ironman w triathlonie więcej niż dwadzieścia razy i przebiegnięciu sześćdziesięciu maratonów i ultramaratonów, teraz zdaję sobie sprawę z tego, że ogromna część mojego zmęczenia była spowodowana niewłaściwym odżywianiem.

Nie odżywiałem się adekwatnie, czy też właściwie, podczas tych treningów i nie uzupełniałem braków energii bezpośrednio po ćwiczeniach. Nic dziwnego, że byłem cały mokry po sześciogodzinnym treningu, składającym się z dwóch dyscyplin, czy trzygodzinnym biegu! Zacząłem te treningi z prawie pełnym „bakiem”, a kończyłem je, zasilany przez „opary”, i nie udało mi się później odpowiednio „zatan-kować”.

W miarę jak stawałem się bardziej kompetentny i bardziej doświadczony w mojej sportowej diecie, byłem w szoku, jak świetnie czułem się w weekendy po wielkich treningach. Już nie zdarzało mi się cierpieć w każdą sobotę i niedzielę po treningach i być często zbyt zmęczonym, nawet żeby wyjść z żoną na miasto. Im bardziej dopracowywałem mój plan

żywniowy we wszystkich trzech fazach, tym lepiej czułem się cały weekend. Mój poziom zmęczenia był znacznie mniejszy. Mógłbym kontynuować przez prawie cały dzień, jakbym w ogóle nie ćwiczył, nawet po trudnej 100-milowej (161 km) jeździe na rowerze i 20 milach (32,2 km) biegania.

To jest bardzo ważna kwestia. Treningi do triathlonu mogą być dość czasochłonne, zwłaszcza jeśli chodzi o ćwiczenie do wyścigu Ironman na połowę i pełny dystans.

Wielu z was ma pracę w pełnym wymiarze godzin i nie może sobie pozwolić na stanie się na nogach w pracy każdego dnia, będąc całkowicie wykończonym po treningu. Właściwy plan żywieniowy przekłada się nie tylko na zwiększoną dyspozycję sportową, ale także prowadzi do wzrostu produktywności w pracy. Czujesz się lepiej cały czas. Wielu z was ma też bliskich: chłopaka, dziewczynę, męża, żonę, dzieci. Triathlon może być egoistycznym sportem, jeśli nie jesteś ostrożny. Tym lepiej, jeśli cokolwiek możemy zrobić, aby zmniejszyć wpływ naszego treningu na ludzi wokół nas. Zaskakujące może być to, że prawidłowa dieta właśnie to robi - zmniejsza ten wpływ na otoczenie. Niewłaściwe odżywianie nie tylko prowadzi do ogromnego zmęczenia i braku energii, ale często także do zrzędlivosti, drażliwości i porywczosci. Trenuj zbyt długo i zbyt ciężko, źle się odżywiając, a w wyniku tego może pojawić się też choroba.

Rozwiązanie jest naprawdę proste. Musimy skupić się na naszej diecie podczas triathlonu tak, by nie tylko wykorzystać swój cały potencjał podczas samego wyścigu, ale także, by działać na pełnych obrotach w życiu, jako chłopak, dziewczyna, mąż lub żona, ojciec czy matka.

