

Olbaltumvielas

Visiem sporta skolas "Arkādija" audzēkņiem rekomendēju dienā uzņemt 1,5g/kg olbaltumvielu. Šis ir svarīgākais "būvniecības materiālu" avots, kas nodrošina veselīgu atjaunošanos un muskuļu augšanu. Vienā porcijā nevajadzētu uzņemt vairāk kā 20-30g olbaltumvielu un ne mazāk kā ar 2 stundu atstarpi. Arī aminoskābes ir olbaltumvielas.

Uztura bagātinātāji

Proteīna dzērieni: lieto, ja ar uzturu neizdodas uzņemt 1,5g/kg olbaltumvielu un nevēlies mainīt savus uztura paradumus.

Omega-3: polinepiesātinātā taukskābe. Visiem cilvēkiem, īpaši sportistiem ir svarīgi saglabāt omega-3 : omega-6 attiecību organismā. Rietumu diēta ir bagātīga ar omega-6, tai pat laikā proporcionāli ievērojami mazāk ir omega-3 taukskābes. Rekomendēju sportistiem 1-5g/dienā.

Aminoskābes BCAA: satur Valīnu, Izoleicīnu un Leicīnu. Pēdējās aminoskābes nozīme sportā ir ievērojamākā, izvēloties BCAA produktus rekomendēju pievērst uzmanību Leicīna koncentrācijai un izvēlēties produktu ar augstāko attiecību.

Izotonisks dzēriens: rekomendēju visa veida treniņos virs 40min lietot šķidrumu. 500-1000ml/h. Treniņos, garākos par 1,5h, dzērienam var pievienot elektrolītu/ogļhidrātu pulveri, svarīgi pievērst uzmanību osmolaritātei, 250-280 mosm/l.

Pirms uzākt lietot kādu no šiem vai citu uztura bagātinātāju konsultējies ar ārstu vai treneri!



Mārcis Jakovičs

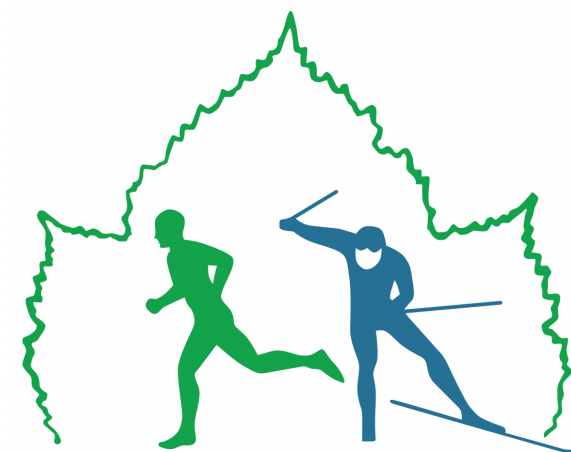
**Sporta skolas "Arkādija" ārsts
LSPA fizioloģijas pasniedzējs
RSU Sporta medicīnas rezidents**

Treniņos mēs tērējam uzkrātās rezerves un stimulējam organismu adaptēties jaunām slodzēm, tomēr patiesi spēcīgāki kļūstam pateicoties atjaunošanās procesam, kas notiek starp treniņiem. Šajā bukletā atradīsiet pamatinformāciju, kā savu organismu sagatavot treniņam, saglabāt darba spējas visa treniņa garumā un atjaunoties pēc treniņa, lietojot piemērotu uzturu, kā arī atradīsiet pamatrāmi, kā organizēt ēdienreizes.

+371 22004044
marcis@drjakovics.com

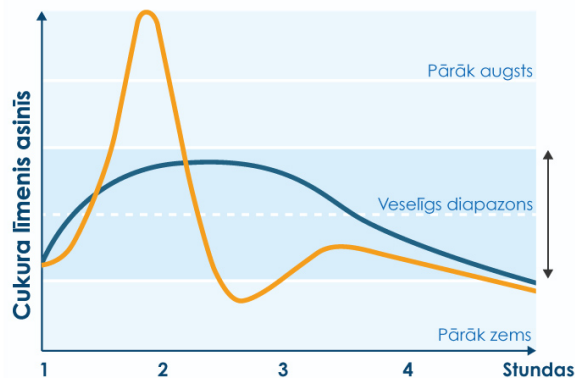
Materiāls izstrādāts iekšējai lietošanai
Visas tiesības aizsargātas © 2023

 Dr. Jakovics
NUTRITION



SPORTA SKOLA
ARKĀDIJA

**Uztura
rekomendācijas
sportistiem
2023**



😊 Stabils cukura līmenis asinīs 😞 Nestabils cukura līmenis asinīs

Cukura līmenis asinīs

Galvenais enerģijas avots sportojot ir glikoze - ogļhidrāts. Sportistiem apetīte ir paaugstināta un vēlme pēc saldumiem neizsmeļama, ikdienā izvēloties pārtiku rekomendēju sekot līdzī dažu produktu glikēmiskajam līmenim. Jo vairāk laika atlicis līdz treniņam, jo zemāka glikēmiskā indeksa produkti jāizvēlas, ja treniņš tuvāk, svarīgāk lietot viegli sagremojamus produktus ar augstāku glikēmisko indeksu.



Brokastis

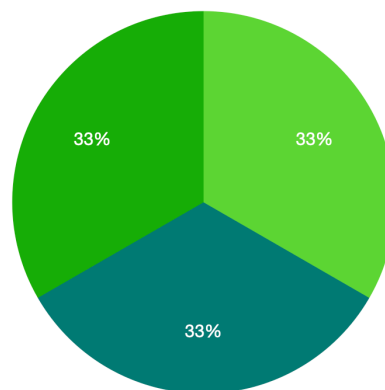
Dienas pirmā ēdienreize īpaša ar to, ka šeit sevi jāierobežo vismazāk. Uzākot dienu uzņemam kalorijas, kas dos enerģiju visām paredzētajām aktivitātēm. Reize, kad var ēst visu to, kas kārojas un garšo.

Fruktoze. Ja mazkustīgiem cilvēkiem fruktoze ir spēcīgs liekā svara palielināšanu veicinošs produkts, tad sportistiem tas ir viens no labākajiem enerģijas avotiem. Brokastis ir ēdienreize, kad lietot ar fruktozi bagātus produktus - medus, kurkurūzas miltu un augļu izcelsmes produktus ir ļoti labs veids kā "uzlādēt" organismu, lai nodrošinātu dienas enerģētiskās vajadzības.

Brokastis sastāda aptuveni **35-40%** no visām dienas kalorijām (1200/3000 kcal*).

Pusdienas

"Veselīgā" ēdienreize, kad uzturu sadalām klasiski 1/3 augu valsts cietes produkti (rīsi, kartupeļi, makaroni, kuskus u.c.) enerģijai, 1/3 liesa gaļa (vista, tītars, mencas, asara, tunča fileja u.c.) olbaltumvielām un 1/3 svaigi dārzeņi (īpaši krāsainie) un pākšaugi mikroelementu un vitamīnu avots. **30%** no dienas kalorijām (1000/3000 kcal*).



● Graudaugu produkti ● Liesa gaļa ● Svaigi dārzeņi

Launags

Ēdienreize, kad sagatavoties treniņam. Porcija ir neliela, jāizvēlas produkti, kas ir "pārbaudīti" un rada labas sajūtas sportojot. Apēd 1-1,5h pirms treniņa.

Launaga mērķis ir "uzlādēt" šūnas un tādēļ maltītei jābūt ogļhidrātiem bagātai (līdz 100g), var saturēt nedaudz olbaltumvielas (15-20g) un jāizvairās no taukiem. Šo ēdienreizi skaitām dienas kalorijās, ja nav treniņš.

Uzkoda pēc treniņa

Līdzīga launagam. Uzreiz pēc treniņa jāuzņem barības vielas, lai veiksmīgi sāktos atjaunošanās, tādēļ maltītei jābūt ogļhidrātiem bagātai, cik % no max ir bijis treniņš tik g, (30 līdz 100g), jā satur olbaltumvielas (20-30g) un jāizvairās no taukiem. Šo ēdienreizi neskaitam dienas kalorijās.

Vakariņas

Dienas noslēgumā svarīgi organismam sniegt nepieciešamās uzturvielas, lai pēc iespējas uzlabotu atjaunošanos miegā un stimulētu anabolismu. Tādēļ rekomendēju vakariņas ēst 1,5-2 stundas pēc treniņa un 1-1,5 stundas pirms gulētiešanas. Tā kā pēc treniņa jau apēsta ogļhidrātiem bagāta uzkoda nav nepieciešams pievērst tik lielu uzmanību cietes produktiem un ogļhidrātu daudzumam vakariņās būtu jābūt minimālam 30-100g. Svarīgākās uzturvielu grupas vakariņām: pākšaugi (zirņi, pupiņas), trekna gaļa (liellops, foreles, laša fileja u.c.) un dārzeņi, īpaši zaļie (lapas, salāti, brokoļi u.c.) Tas sastāda **20-30%** no visām dienas kalorijām (1000/3000 kcal*).

*3000 kcal dienā ir ilustratīvs rādītājs, lai precīzi uzzinātu sev nepieciešamo kaloriju skaitu, konsultējieties ar ārstu vai treneri.