EGZERSİZ ÖNCESİ VE SONRASINDA SAĞLIKLI YAŞAM ÖNERİLERİ

Dr.Öğr.Üyesi Halime PULAT DEMİR
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

SAĞLIKLI **BESLENME** VE SAĞLIKLI **YAŞAM** ÖNERİLERİ

- Her birey kendi ekonomik durumuna, besin hazırlama ve pişirme imkânların ve yaşı cinsiyeti gibi bireysel özelliklerine uygun kendine özel beslenmelidir.
- Besin çeşitliliği sağlanmalıdır.
- Düzenli olarak 3 ana-3 ara öğün tüketilmelidir.
- Öğün atlanmamalıdır. Özellikle kahvaltı en önemli öğünümüzdür.
- Çay ve kahve yemeklerde en az 45 dakika önce ve sonra içilmelidir.
- Vücut ağırlığı ideal düzeyde tutulmalıdır.
- Şeker ve tatlı tüketimi azaltılmalıdır.
- Posa alımı artırılmalıdır. (kurubaklagiller, tam buğday tahıllı ürünler, sebze, meyve)
- Sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır.
- Düşük yağlı ve düşük kolesterollü besinler tüketilmelidir.
- Haftada 2 kez balık tüketilmelidir.
- Kalsiyum içeriği yüksek besinler tüketilmelidir. (süt, yoğurt, peynir gibi)
- Tuz tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Besinler doğru hazırlanmalı ve doğru pişirilmelidir.
- En az 2 litre su tüketilmelidir.
- Sigara ve alkol kullanılmamalıdır.
- Fiziksel aktivite düzeyi tüketilmelidir. Sağlıklı olmak için günde 10.000 adım atılmalıdır.

EGZERSİZ ÖNCESİ **BESLENME**

- Sporculara üç ana, üç ara öğün tüketerek artan enerji ve besin ögelerini karşılaması önerilir.
- Egzersizden 3-4 saat önce ana öğün tüketilmesi sindirim için gerekli süreyi sağlaması açısından önemlidir.
- Egzersiz öncesi öğün ve ara öğünlerde hidrasyonu sağlamak için bol sıvı alınmalıdır.
- Egzersiz öncesi öğün düşük yağ ve posa, yüksek karbonhidrat ve orta düzey protein içermelidir.
- Öğünün kompleks karbonhidrattan zengin olması gerekir.
- Yeterli sıvı alınmalı, kafein içeren içeceklerden (kolalı içecekler, enerji içecekleri, kahve, çay) dehidrasyona neden olduğu için uzak durulmalıdır.
- Kızartma yerine fırında veya haşlama yöntemleri kullanılmalıdır. Örnek; eti kızartmak yerine fırında pişirmeli veya haşlamalı, yağ ve şeker içeren soslar kullanılmamalıdır.
- Egzersizden 3-4 saat önce tüketilebilecek örnek menüler: protein ve yağ içeriği az olan yiyecekler (tahıl ve tahıl unlu çorba, domates soslu makarna, pilav, peynirli sandviç, muz) tüketilebilir.
- Yüksek yağ ve protein içeren yiyecekler (yumurta sarısı, yağlı peynir, salam, sosis, hamburger, kızartılmış yiyecekler) tüketilmemeli,
- Yüksek miktarda basit karbonhidrat içeren yiyecekleri tüketmekten kaçınılmalıdır. Bu yiyecek ve içecekler hızla enerji artışı sağlayabilir, sonra yorgunluk ve baş dönmesi gibi hipoglisemi belirtileri ortaya çıkabilir.

EGZERSİZ SONRASI **BESLENME**

- Egzersiz sonrası hızlı toparlanma için **EGZERSİZDEN HEMEN SONRA** 30 dakika içerisinde karbonhidrat ve protein içeren küçük bir ara öğün tüketilmesi önerilir.

Toparlanma için sıvı atıştırmalık örnekleri

- Az yağlı çikolatalı süt
- Az yağlı/yağsız süt
- Sodalı ayran
- Malt içeceği
- Çay
- Spor içeceği
- Milkshake
- Az yağlı yoğurt veya süt ile yapılan meyve içeceği (smoothie)

Toparlanma için örnek menüler;

- Az yağlı süt ve meyve ile tahıl gevrekleri
- %100 (şeker eklenmemiş) meyve suyu, krakerler ve az yağlı peynir
- Sebze/meyve suyu ve etli/peynirli sandviç
- Not: Yeterli sıvı tüketimi, toparlanma süreci için de çok önemlidir.

Egzersizden 2-3 saat sonrasındaki öğün yeterli ve dengeli bir öğün olmalıdır.

Örnek

- Izgara et veya tavuk
- Salata
- Ayran
- Ekmek veya makarna veya pilav veya haşlanmış patates

Not: Miktarlar kişiye göre hesaplanmalıdır.