**Zdrowie na długi dystans – ogólne zasady dietetyczne dla biegaczy**

**Tanie, proste, niewymagające specjalnych urządzeń, możliwe o każdej porze roku. W dodatku będące znakomitym sposobem na zdrowy tryb życia i doskonałą kondycję – bieganie! Nic więc dziwnego, że jego popularność, jako aktywnego spędzania wolnego czasu, ciągle wzrasta. Ale żeby czerpać z niego jak największe korzyści, powinna mu towarzyszyć odpowiednia dieta.**

**Przed, w trakcie i po**

Bieganie może służyć wielu celom: zrzuceniu zbędnych kilogramów, utrzymaniu masy ciała na właściwym poziomie, trenowaniu wytrzymałości lub miłemu spędzeniu wolnych chwil. Według Magdaleny Pokropek, doradcy dietetycznego, podobnie jak przy innych sportach, ważne jest, aby zachować równowagę składników odżywczych. Dlatego rodzaj diety zależy od wielu czynników, takich jak wiek, płeć, waga czy stan zdrowia danej osoby.

Istnieje kilka ogólnych zasad, którymi mogą kierować się wszyscy biegacze. Przede wszystkim, właściwy posiłek przed wyjściem z domu dostarczy odpowiednią ilość energii i zapobiegnie redukcji masy mięśniowej. Owsianka z jogurtem czy kasza z warzywami, na godzinę przed treningiem, doda nam sił i jednocześnie zabezpieczy nas przed uczuciem pełnego brzucha podczas biegania.

W trakcie biegania, najtańszym i najłatwiejszym sposobem na ugaszenie pragnienia jest oczywiście woda mineralna. Przy intensywnym i długotrwałym wysiłku fizycznym przydatne są napoje izotoniczne, zapobiegające odwodnieniu i wyczerpaniu. Trzeba jednak pamiętać, że zawierają one składniki pochodzenia syntetycznego, a więc zbyt częste picie tego typu płynów może niekorzystnie wpłynąć na nasze zdrowie.

Po treningu istotne jest, aby jak najszybciej (najlepiej w przeciągu 1-2 godzin) uzupełnić węglowodany oraz odpowiednią ilość białka. Organizm ludzki najlepiej i najszybciej przyswaja te składniki w postaci płynnej, dlatego doskonałym rozwiązaniem okaże się wypicie tuż po zakończonym bieganiu wcześniej przygotowanego koktajlu z jogurtu naturalnego i bananów. W ten sposób równocześnie dostarczymy potrzebną dawkę wapnia do odkwaszenia mięśni.

**Odżywki – korzystne czy niesprzyjające?**

Choć zażywanie białka w postaci odżywki może wydawać się szybkim i prostym sposobem na dostarczenie najważniejszych elementów po treningu – ma ono również swoje minusy. Jak twierdzi Pokropek, w naszej codziennej diecie i tak znajduje się dużo białka, zaś jego nadużywanie potrafi skutkować chociażby nadmiernym obciążeniem nerek czy zwiększeniem zapotrzebowania na inne składniki odżywcze. Ponadto, odżywki zawierają różne substancje dodatkowe, jak aromaty, konserwanty, wypełniacze. Te same efekty i z większym bezpieczeństwem dla naszego zdrowia uzyskamy, wybierając produkty naturalne i ekologiczne.

Więcej szczegółów dotyczących biegania i właściwego odżywiania w [rozmowie z Magdaleną Pokropek](http://www.kreatywna.pl/sport/dieta-biegacza-zasady-ogolne/).