

Συμβουλευτικό
Κέντρο Διατροφής
Nutrition tips



210 6966282
nutrition@bioiatriki.gr

Η σωστή διατροφή
παίζει ιδιαίτερα
σημαντικό ρόλο στην
υποστήριξη των
αναγκών ενός αθλητή
κατά τη διάρκεια της
προπόνησης και του
αγώνα σε οποιοδήποτε
άθλημα. Οι κατάλληλες
διατροφικές
επιλογές, στη σωστή
ποσότητα πρόσληψης,
εξασφαλίζουν
την **απαιτούμενη**
ενεργειακή επάρκεια
τόσο στη φάση
της άσκησης όσο
και κατά τη διάρκεια
της ανάνηψης





▶ Μην δοκιμάσετε κάτι καινούργιο την ημέρα του αγώνα!

Όλα όσα πρόκειται να καταναλώσετε, θα πρέπει να έχουν δοκιμαστεί ήδη κατά τη διάρκεια των προπονήσεων σχετικά με την αποτελεσματικότητά τους και τη μη πρόκληση γαστρεντερικής δυσφορίας.

▶ Οι υδατάνθρακες πρέπει να αποτελούν τη βάση της διατροφής σας

Χρησιμοποιήστε συνδυασμό διαφορετικών μορφών υδατανθράκων, καθώς απορροφώνται πιο αποτελεσματικά. Η σύσταση ανέρχεται περίπου στα 60 γραμμάρια/ώρα. π.χ. - 2 gel/ώρα.

▶ Προσοχή στην ενυδάτωση

Μια γενική συμβουλή είναι η κατανάλωση 150-250 ml κάθε 15-20 λεπτά, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως τις καιρικές συνθήκες, τον ρυθμό εφίδρωσης και την γαστρεντερική δυσφορία. Μην υπερβάλλετε σε επίπεδο κατανάλωσης! Η κατανάλωση αθλητικών ποτών συνιστάται μιας και προσφέρουν υγρά, υδατάνθρακες, νάτριο και είναι «φιλικά για το στομάχι».

▶ Η καφεΐνη βοηθάει

Η κατανάλωση 3-5 mg/κιλό σωματικού βάρους μειώνει το αίσθημα της κόπωσης και βελτιώνει την αντοχή, ειδικά στα τελευταία στάδια του αγώνα. Η συγκέντρωση καφεΐνης στο αίμα φτάνει στο μέγιστο 30-45 λεπτά μετά την κατάποση. Μεγαλύτερη ποσότητα μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την απόδοσή!

▶ Ξεκινήστε την οποιαδήποτε κατανάλωση τροφής τουλάχιστον 10 λεπτά μετά την έναρξη της ποδηλασίας ή του τρεξίματος.

Αφήστε την καρδιακή σας συχνότητα να σταθεροποιηθεί πρώτα.

▶ Ρυθμίστε το ξυνητήρι σας κάθε 15 λεπτά για να σας υπενθυμίζει να τρώτε και να πίνετε ανάλογα.

Το ξέπλυμα της στοματικής κοιλότητας με αθλητικά ποτά ή νερό μπορεί να αποδειχθεί μία χρήσιμη στρατηγική, ειδικά κατά τη διάρκεια των τελευταίων σταδίων του αγώνα και ιδιαίτερα σε περίπτωση αυξημένου αισθήματος γαστρεντερικής δυσφορίας.

Είναι πιο πρακτικό να χρησιμοποιείτε gel ή αθλητικά ποτά σε σύγκριση με μασώμενα είδη τροφίμων, ειδικότερα κατά το τρέξιμο.

▶ **Don't try anything new on the race day.** Everything that you are going to consume should be already tested during training sessions regarding efficiency and GI distress.

▶ **Carbohydrates should be your main nutritional concern.** Use a combination of different types of carbohydrates since they absorbed more efficiently. Aim approximately for 60 g/h. This means for example -2 gels/h.

▶ **Hydrate consistently.** A general advice should be 150-250 ml every 15-20 min, depending on weather conditions, sweating rate, and GI discomfort. **DO NOT OVERDO IT!** Sports drink are recommended. They provide, fluids, carbs, sodium and are "stomach-friendly".

▶ **Caffeine is your friend.** 3-5 mg/kg of body weight reduce perception of fatigue and improve endurance, especially at the later stages of the race. Caffeine peaks in the blood 30-45 min after ingestion. More can be detrimental.

▶ **Start your nutrition fueling approximately 10 min after cycling or running.** Allow your heart rate levels to be adjusted first.

▶ **Set your watch-alarm every 15 min in order to remind you to eat & drink accordingly.**

▶ **Mouth-rinsing with sports drinks or water** may be helpful during the latter stages of the race and particularly if you are experiencing gastrointestinal discomfort.

▶ It is more practical to **use gels or sports drinks** compared to chewable types of foods, especially during running.

**Βιοιατρική****ΑΤΤΙΚΗ - ΕΥΒΟΙΑ****ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

Τηλ.: 210 6007006

ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ

Τηλ.: 210 6215200

ΑΙΓΑΛΕΩ

Τηλ.: 214 4023390

ΑΛΙΜΟΣ

Τηλ.: 210 9937770

ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

Τηλ.: 210 6966000

ΑΝΩ ΓΛΥΦΑΔΑ

Τηλ.: 214 4023480

ΒΑΡΗ

Τηλ.: 214 4169630

ΓΛΥΦΑΔΑ

Τηλ.: 210 8981174

ΔΑΦΝΗ

Τηλ.: 214 6871210

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

Τηλ.: 214 4169620

ΙΛΙΣΙΑ

Τηλ.: 210 7263800

ΚΑΛΛΙΘΕΑ

Τηλ.: 210 9591100

ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ

Τηλ.: 214 4047790

ΚΗΦΙΣΙΑ

Τηλ.: 210 6124592

ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ

Τηλ.: 214 6871250

Λ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ

Τηλ.: 214 4169610

ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ

Τηλ.: 2299 440970

ΜΕΛΙΣΣΙΑ

Τηλ.: 214 6870880

ΜΕΝΙΔΙ

Τηλ.: 214 6870770

ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ

Τηλ.: 214 4168240

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ

Τηλ.: 210 2836208

ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ

Τηλ.: 214 6878800

ΝΙΚΑΙΑ

Τηλ.: 214 6871230

ΝΙΚΑΙΑ (Μαγνήτης)

Τηλ.: 214 6871230

ΠΑΛΛΗΝΗ

Τηλ.: 210 6034414

ΠΑΤΗΣΙΑ

Τηλ.: 210 8237100

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Τηλ.: 210 4297446-8

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Τηλ.: 210 5775588

ΠΕΥΚΗ

Τηλ.: 214 6878880

ΠΛ. ΑΜΕΡΙΚΗΣ

Τηλ.: 214 4001420

ΡΑΦΗΝΑ

Τηλ.: 2294440010

ΧΑΪΔΑΡΙ

Τηλ.: 210 5317794

ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Τηλ.: 210 6800991-2

ΧΑΛΚΙΔΑ ΕΥΒΟΙΑΣ

Τηλ.: 222 1440980

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ**

Τηλ.: 2310 880100

ΕΡΜΟΥ

Τηλ.: 2310 281876-7

ΕΥΟΣΜΟΣ

Τηλ.: 2310 774540

ΚΛΕΑΝΘΟΥΣ

Τηλ.: 2310 868460-1

ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ

Τηλ.: 2310 459660

ΝΕΑΠΟΛΗ

Τηλ.: 2310 672002

ΞΗΡΟΚΡΗΝΗ

Τηλ.: 2310 548122

ΠΕΡΑΙΑ

Τηλ.: 23920 22622

ΠΟΛΙΧΝΗ

Τηλ.: 2310 602726

ΣΟΦΟΥΛΗ

Τηλ.: 2310 801559

ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗ

Τηλ.: 2310 669629

ΚΥΠΡΟΣ**ΧΗΜΕΙΟ ΓΙΑΝΝΟΥΚΑ****ΟΜΙΛΟΣ ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ****ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

Τηλ.: 77771310,

Από το εξωτερικό: +357 22204900

ΚΕΝΤΡΑ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑΣΆγιος Δομέτιος, Αγλαντζιά,
Αστρομερίτης, Αρεδιού, Λακατάμια,
Λαταιά, Μακεδονίτισσα, Στρόβολος,
Τσέρι, Πάφος, Λεμεσός, Λάρνακα**ΑΛΦΑ ΕΥΡΕΣΙΣ****ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ****ΟΜΙΛΟΣ ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ**

99Α, Λεωφ. Αθαλάσσης

2024 Στρόβολος,

Λευκωσία

Τηλ.: +357 22 861000

ΓΕΡΜΑΝΙΚΟ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟ**ΚΕΝΤΡΟ**

Τηλ.: +357 25208000

**ΒιοΚλινική****ΑΘΗΝΑ**

Τηλ.: 210 6962600

ΠΕΙΡΑΙΑ

Τηλ.: 210 4582200

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τηλ.: 2310 372600

**BiomedSmile****ΑΘΗΝΑ**

Τηλ.: 210 7217517

ΑΛΙΜΟΣ

Τηλ.: 210 9918797

ΚΑΛΛΙΘΕΑ

Τηλ.: 210 9537648

ΚΗΦΙΣΙΑ

Τηλ.: 210 6129112-3

ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ

Τηλ.: 2299 440980

ΕΥΟΣΜΟΣ

Τηλ.: 2310 665229

ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ

Τηλ.: 2310 275986

ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ

Τηλ.: 2310 486876