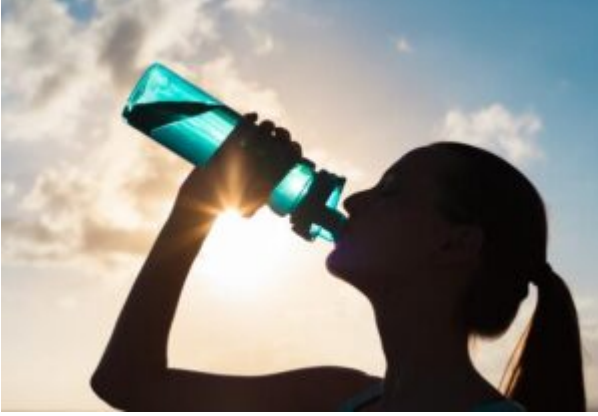


# Amatör koşuculara özel beslenme önerileri



thi - İstanbul bu Pazar, "Dünyada iki kıta arasında koşulan tek maraton"a ev sahipliği yapacak. Amatör ve profesyonel koşucular kadar, halktan katılacaklar kişiler de pazar gününü heyecanla bekliyor. Boğazı koşarak geçmenin, koşuyla bir parça daha spor yapmanın

zevkini yaşamak isteyen pek çok amatör de katılıyor. Bu uzun soluklu koşuda, profesyonel sporcuların performanslarıyla dikkat çekeceği aşikar. Peki, kendi performansını da en üst düzeye çıkarmak isteyen amatör koşucular nelere dikkat etmeli? Şüphesiz, kas gücünü artırmaktan dayanıklılığa kadar pek çok önemli konu, performansı etkiliyor ve bu nedenle öncesinde hazırlanmak gerekiyor. Fakat beslenme konusundaki özen, yalnızca koşu öncesi değil, koşu sırasında da ve sonrasında da önemli bir nokta. Amatör koşuculara özel beslenme önerileri sunan **Acıbadem Sports Sporcu Beslenmesi ve Diyet Uzmanı Duygu Gencel**, "Yorulmadan koşabilmek için doğru enerji dengesi kurabilmek gerekir. Yapılan koşunun süresine bağlı olacak şekilde koşu öncesi, sırası ve sonrasında beslenmenin doğru planlanması performansı olumlu yönde etkiler" diyor.

## **KOŞU ÖNCESİ: Koşu sabahı karbonhidrat şart**

Dayanıklılık gerektiren spor dallarında en önemli besin grubunun karbonhidratlar olduğunu belirten Beslenme ve Diyet Uzmanı Duygu Gencel, "Kas glikojen depolarının dolu olması uzun süreli koşmamızı sağlarken depolarımızın yetersiz olması erken yorgunluğa hatta sakatlanmalara yol açabilir. Kas glikojen depolarımızın ana yakıtı karbonhidratlardır. Bu nedenle koşuya başlamadan önce yeterli karbonhidrat grubu

içeren besinlerin alımından emin olunmalı” uyarısında bulunuyor. Bunun için kış sabahı kahvaltı menünüzde “peynirli-hindi füme sandviç ya da fıstık ezmesi, muz, tam buğday ekmeği veya laktozsuz yoğurt, kırmızı meyveler, ceviz ve yulaf ezmesi” gibi yağ içeriği düşük, karbonhidrat içeriği yüksek besinlere yer verebilirsiniz.

### **KOŞU SIRASINDA: Susuz kalmamak ve bir miktar da olsa karbonhidrat tüketmek önemli**

Koşu sırasında enerjiyi korumak için beslenmeye düzenli bir şekilde devam etmek gerekiyor. Bunun için her 30 dakikada bir 150 ml su ile birlikte yarım olgun muz ya da 1 avuç kuru üzüm tüketilebileceğini anlatan Duygu Gencel, profesyonel sporcuların da bu besinler yerine sporcu jellerini ya da içeceklerini tercih edebileceğini belirtiyor. Duygu Gencel’in önemli bir uyarısı ise koşu sırasında meyve suyu tüketilmemesi yönünde. Meyve suları kan şekerinin hızlı yükselmesine ve erken yorulmaya neden olabiliyor.

### **KOŞU SONRASI: Vücudun toparlanması için süt içebilirsiniz**

Maratonun ardından vücudun toparlanması ve susuzluğunun giderilmesi için sütün sağlıklı bir tercih olduğunu vurgulayan Duygu Gencel, aşağıdaki iki seçeneği örnek olarak sunuyor:

- Muz, laktozsuz süt ve çiğ badem
- Muz, badem sütü, fıstık ezmesi ve tarçın ile hazırlanmış bir smoothie

Koşunun ardından toparlanmaya destek olunması için protein de almak gerekiyor. Bu nedenle iki saat içinde et, tavuk, balık ya da kuru baklagil gibi besin gruplarındaki besinlerden tüketilmesini gerektiğini belirten Duygu Gencel’in örnek olarak verdiği üç menü şöyle:

- Brokoli, patates gibi sebzelerle birlikte fırında somon,
- Zerdeçalı tavuk göğüs sote ile hazırlanmış tam buğdaylı lavaş dürüm, limonlu maden suyu ve avokadolu salata,

- Mercimekli ton balıklı salata ve domates çorbası.