



Na hitro ne gre

Medtem ko tekačice počivajo po težkem treningu, to je udeležbi na teku trojk, smo se posvetili športni prehrani. Pogovorili smo se z dr. Nado Rotovnik Kozjek, dr. med., in ugotovili, da se prehranske navade težko spremenijo.

Piše: SARA FEMEC

Foto: JURE MAKOVEC

Zanima me, kaj tekačice glede prehrane delajo prav in kje so napake.

Prehranske vzorce, ki jih nosijo s seboj leta, je na hitro nemogoče spremeniti. Na prehrano posameznika najprej vplivajo njegov odnos do hrane, prehranska kultura okolja in seveda naravnost bližnje okolice. V današnjem svetu globalizacije se vedno bolj izgublja značilnosti, kot je na primer tipična prehrana posameznega okolja. Veliko je k temu pripomogel tudi marketing, ki neposredno in s pomočjo medijev vdira že skoraj na vsak krožnik. V opisano so vpete tudi tekačice. Večina bi rada hkrati upoštevala priporočila za zdravo prehranjevanje in nasvete za prehrano med tekom, ki so jih imele prej, in priporočila, ki smo jim jih posredovali glede na analizo njihove prehrane. Ker to ne gre, so v neke vrste prehodni fazi. Ta bi bila bistveno bolj preprosta, če bi že prej jedle uravnoteženo; kar bi zdaj samo nadgradili.

V pogovoru z njimi ste povedali, da so nekatere (glede na prve meritve) naredile ogromen korak naprej – kako jim je uspelo?

Vsaka kaže svoj odnos do prehrane tudi pri teku. Ker je ta povezan predvsem z



njihovim odnosom do prehrane, prav veliko, posebno pa hitro, ne moremo storiti. Vse so bile deležne športnoprehranskega svetovanja, na katerem je dietetičarka identificirala ključne probleme in jim ponudila osnovne strokovne informacije, kako naj jih spremenijo. Nekatere so jih bile sposobne vključiti v svojo prehrano bolj, druge manj.

Kako spodbuditi še druge, da jim sledijo, in zakaj jim po vašem mnenju (še) niso?

Težko. Popravljanje prehrane na hitro je samo popravljanje simptoma. Tako se ne lotimo problema prehrane v koreninah. Tudi ko hujšamo, je faza hujšanja podobno simptomatska. Prava prehranska terapija, ki bo preprečila vnovično kopičenje kilogramov, je pravzaprav vedenjska terapija, ki obravnava tudi odnos do prehranjevanja in posku-

ša umestiti prehrano tja, kjer je njeno osnovno biološko mesto. Prehrana nam omogoča vnos energije in ustreznih hranil, da preživimo v vseh življenjskih okoliščinah, v primeru tekačic takrat, ko potrebujemo še nekaj več za gibanje. Kadar prehrano uporabljamo za to, da s pravilnim prehranjevanjem preveč hranimo svoje duševne potrebe ali z načinom prehranjevanja ocenjujemo sebe in okolico, takrat za prehrano porabimo preveč časa in smo na poti prehranskih problemov. Zato bi radi, da bi naše tekačice čim manj komplicirale. K sreči imamo v skupini eno, ki ima izjemno dober osnovni prehranski vzorec, in boljša ko je, več poje. Mislim, da je omenjena udeleženka najboljša spodbuda za normalno prehranjevanje, ki mu v primeru vadbe dodamo več živil, ki vsebujejo predvsem ogljikove hidrate in dodatne beljakovine.

VELIKA SMS NAGRADNA IGRA

Sodelujte v nagradni igri z bogatim nagradnim skladom in glavnim dobitkom Toyota AYGO.

Več o poteku in splošnih pogojih sodelovanja v nagradni igri se nahaja na www.drm-drogeriemarkt.si. Nakup ni pogoj za sodelovanje. Nagradna aktivnost poteka od 13. 4. do 29. 5. 2015.



10. dm tek
za ženske
sobota, 30. maj 2015,
park Tivoli, Ljubljana

