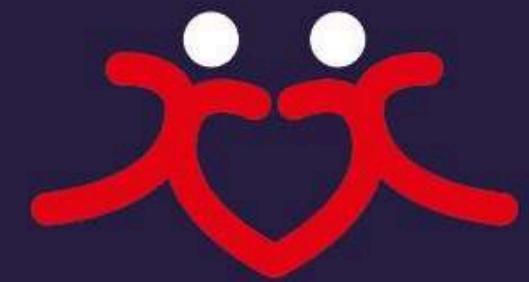




GENÇ SPORCULAR İÇİN BESLENME

DIYETİSYEN DR. STEFANO BESCHI
CEP TELEFONU: +39 3479828795
E-POSTA: STEFANO@STEFANOBESCHI.IT



LET'S RUN
together



HAKKIMIZDA

Sanremo Maratonu Organizasyon Komitesi, Sanremo ve Liguria'da iki büyük koşu etkinliğini düzenlemekten sorumludur: Her Aralık ayında SANREMO MARATONU – maraton | yarı maraton | 10K | 5K | Köpek Kořusu | Aile Kořusu – ve her Haziran ayında RUN FOR THE WHALES SANREMO (SANREMO BALINALAR İÇİN KOřU) – yarı maraton | 10K | Aile Kořusu.



LET'S RUN
together

Dođru beslenme, kişisel beslenme tercihleri ile fiziksel efor gerektiren durumlar da dahil olmak üzere farklı durumlarda vücudun ihtiyaçları arasında doğru dengeyi bulmak anlamına gelir.

Öncelikle, vücudun ihtiyaç duyduğu ve günlük tükettiğimiz gıdalardan aldığımız besinlerin şu şekilde ayrıldığını bilmek önemlidir:

- **MAKROBESİNLER**
- **MİKROBESİNLER**
- **SU**



MAKROBESİNLER

PROTEİNLER

Kasların, organların ve vücut sistemlerinin gelişimi ve bakımı için gerekli olan "yapı taşları"dır.

LİPİDLER VEYA YAĞLAR

Lipidler vücudumuzun ana enerji rezervidir. Ayrıca birçok hormon ve hücre zarının lipitlerden oluştuğu da unutulmamalıdır.



MAKROBESİNLER

KARBONHİDRATLAR VEYA ŞEKERLER

Karbonhidratlar en iyi enerji kaynağıdır: sporcular için vazgeçilmez yakıttır! Yarıştan önce düşük glisemik indeksli olarak bilinen “yavaş salınan” karbonhidratları (örneğin, al dente makarna veya ince bir tabaka tereyağı ve reçel sürülmüş kızarmış ekmek) ve performans sırasında ve hemen sonrasında beyaz şeker (sükroz) veya bal gibi “hızlı salınan” karbonhidratları tercih edin.



MİKROBESİNLER

VİTAMİNLER VE MİNERALLER (Düzenleyiciler...)

Vücutta meydana gelen kimyasal reaksiyonları düzenlerler. Mineraller, düzenleyici ve anti-stres işlevlerinde vitaminleri destekler ve tamamlar. Bazıları (örneğin kemikler için kalsiyum) vücudumuzdaki doku oluşumu için gereklidir.



LET'S RUN
together

SU



Su temel besin maddesidir. Vücudumuz yaş, cinsiyet ve vücut yapısına bağlı olarak değişen oranlarda çoğunlukla sudan oluşur. Sporcular için ne yedikleri kadar ne, ne kadar ve ne zaman içeceklerine de dikkat etmeleri çok önemlidir.



BESİN MADDELERİNİ NEREDEN ALABİLİRİZ?

- Et, balık, yumurta – yüksek kaliteli protein ve demir kaynağıdır. Balık, özellikle hamsi gibi yağlı balıklar, esansiyel yağlar (omega-3) açısından zengindir.
- Süt ve süt ürünleri – yüksek kaliteli protein ve kalsiyum sağlar.
- Tahıllar ve yumrular (örneğin patates) – karbonhidrat kaynağıdır; tercihen rafine edilmemiş, tam tahıllar.
- Baklagiller – protein (hayvansal gıdalara göre daha az “değerli” olsa da), karbonhidrat, vitamin ve mineral kaynaklarıdır.
- Baharat için yağlar – lipit kaynaklarıdır; sağlık açısından faydalı özellikleri nedeniyle sızma zeytinyağı tercih edilir.
- Sebzeler ve Meyveler – her ikisi de vitamin, mineral, lif ve su açısından zengindir.



LET'S RUN
together

BESİN MADDELERİNİ NEREDEN ALABİLİRİZ?

Dengeli bir beslenme, gün boyunca kalorilerin uygun bir şekilde dağıtılmasını sağlamalıdır:

- KAHVALTI: %15-20
- ATISTIRMALIK: %5
- ÖĞLE YEMEĞİ: %35-40
- ATISTIRMALIK: %5
- AKŞAM YEMEĞİ: %30-35



KAHVATI

Uyandığında vücut enerjiye ihtiyaç duyar. Yeterli bir kahvaltı şunları içermelidir:

- Tadına göre protein sağlayan besinler: süt, yoğurt, peynir (tercihen ricotta gibi az yağlı), pişmiş jambon, yumurta veya bresaola;
- Karbonhidrat sağlayan besinler: tam tahıllı ekmek, tam tahıllı peksimet, meyve, reçel, bal.
- İsteğe bağlı eklemeler: bitter çikolata (en az %80 kakao), şekersiz kakao tozu ve ceviz, badem, fındık vb. yağlı kuruyemişler.



ATIŞTIRMALIKLAR



Sabah ortası ve öğleden sonra ortası atıştırmalıkları, vücuda uygun bir enerji takviyesi sağlamak açısından önemlidir. Uygun seçenekler arasında mevsimlik taze meyve veya meyve suyu, yağlı kuruyemişler (örneğin ceviz), yoğurt veya bir bardak süt ve tost (tam tahıllı ekmekle yapılmış) sayılabilir.



ÖĞLE YEMEĞİ VE AKŞAM YEMEĞİ

Sporcular için bile öğle ve akşam yemekleri şunlardan oluşmalıdır:

- Karbonhidrat bazlı bir yemek (tam tahıllı makarna veya pirinç, arpa, kavuz vb.)
- Yağsız et (beyaz veya kırmızı), balık veya yumurtadan uygun miktarda protein
- Bol miktarda mevsim sebzeleri
- Uygun baharatlar: lipit bileşimi için sızma zeytinyağı en iyisidir
- İsteğe bağlı: bir porsiyon taze mevsim meyvesi ve/veya ceviz veya badem gibi yağlı kuruyemişler
- İçecek: su her zaman tercih edilir



BESLENME VE SPOR

Yemekler fiziksel aktivitenin zamanlamasına göre ayarlanmalıdır. Herkes için geçerli olan "standart bir menü" yoktur.

ANTRENMAN/YARIŞ ÖNCESİ:

En az 2-3 saat önce → kolay sindirilebilir, düşük GI karbonhidratları açısından zengin yemekler

1-1,5 saat önce → hafif atıştırmalık (bal ve yoğurtlu peksimet)

AKTİVİTE SONRASI:

30 dakika içinde: karbonhidrat + protein kombinasyonu (smoothie, süt ve meyve, bal ve tahıl gevreği ile yoğurt)

YARIŞ SONRASI AKŞAM YEMEĞİ:

"Serbest" olabilir, ancak her zaman dengeli olmalıdır (örneğin, tam çorba + hafif ana yemek)



HİDRASYON

Hidrasyon, en çok ihmal edilen ancak en önemli faktörlerden biridir. Hafif bir dehidrasyon bile performansı düşürür.

İPUÇLARI:

Aktivite öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı tüketin.

İdrar rengini kontrol edin: koyu renkli idrar dehidrasyonu gösterir.

Kaybedilen sıvı miktarının 1-1,5 katını telafi edin.

YOĞUN SPOR SIRASINDA:

Spor içecekleri kullanın → su + şekerler + tuzlar (ör. maltodekstrinler + sodyum + potasyum)



YİYECEKLER NASIL PIŞİRİLİR

Pişirme, besin değerini etkiler. Kızartma ve gereksiz yağlardan kaçınin.

Önerilen yöntemler:

Buharda pişirme, ızgara, fırında pişirme, parşömen kağıdında pişirme

Pişirme sırasında ilave yağ miktarını sınırlayın





LET'S RUN
together



www.letsrun.sanremomarathon.it



letsruntogether@sanremomarathon.it



Co-funded by
the European Union

Comitato Sanremo Marathon (ITALYA) koordinasyonunda, Cosmos Youth (TÜRKİYE) ortaklığında yürütülen Erasmus+ KA2 Küçük Ölçekli İşbirliği Projesi