

## מה אוכלים לפני האימון במהלכו ולאחריו?

**רקפת אריאלי, דיאטנית קלינית וספורט המרכז לרפואת ספורט "הדסה אופטימל"**  
חשיבות רבה נודעת גם לאיכות וכמות המזון הנצרך במשך היום, וגם לתזמון הארוחה והרכבה ביחס לאימון הגופני. החשיבות מתבטאת הן בפן הפיזיולוגי והן בפן המנטאלי. תזמון הארוחה והרכבה, ישפיעו על מאפייני האימון - משכו, עצימותו, ניצול מקורות האנרגיה במהלכו, הפרשת ההורמונים, הקטנת הנזקים המתרחשים, בניית השריר בסיום, ריכוז בזמן האימון, ערנות, התאוששות מהאימון, ועוד.

### **ארוחה לפני אימון:**

לארוחה שלפני האימון מספר מטרות: שמירה על רמה תקינה של סוכר בדם, מילוי מאגרי האנרגיה, ואספקת נוזלים למניעת התייבשות. המרכיב העיקרי בתזונת האדם הפעיל הינן **הפחמימות**, המהוות את מקור הדלק הראשוני לפעילות גופנית עצימה. הפחמימות הנאכלות נאגרות כגליקוגן בשריר ובכבד כ 3-4 שעות לאחר אכילתן. **הגליקוגן** הינו ספק האנרגיה העיקרי בזמן פעילות גופנית ו**דלדול מאגרי בכבד ובשריר יפגע ביכולת הגופנית**. פעילות גופנית בעצימות גבוהה למשך שעה מורידה את רמות הגליקוגן בכבד ב-55%, ופעילות כזו למשך שעתיים מדלדלת לחלוטין את מאגרי הגליקוגן בכבד ובשרירים. בפעילויות המשלבות עצימויות משתנות כגון – כדורסל, כדורגל, טניס, כדורעף וכו' קיים דלדול כמעט מוחלט של מאגרי הגליקוגן. **מכאן מומלץ שהארוחה לפני אימון תהיה עשירה בפחמימות (פסטה, אורז, לחם, פירות) בכדי לספק אנרגיה זמינה למאמץ הגופני**. כמו כן, צום לילה של 8-12 שעות מדלדל את מאגרי הגליקוגן בכבד ובשריר ולכן מומלץ לצרוך פחמימות (פרי, חטיף גרנולה, דגני בוקר) לפני אימון בוקר.

**מה לגבי חלבונים (חלב ומוצרי, בשר ומוצרי, ביצה)?** פחמימות נעכלות בקצב מהיר יותר מחלבון ולכן מספקות אנרגיה מהירה יותר ומפחיתות את תחושת המלאות המלווה ארוחה. מזון עשיר בחלבון מתעכל בקצב איטי יותר בהשוואה למזון פחמימתי בעל אותו ערך קלורי. על כן הארוחה שלפני האימון צריכה להיות דלה בחלבון. **מה לגבי שומן וסיבים תזונתיים?** בזמן מאמץ ישנה ירידה בזרימת הדם למערכת העיכול, בשל כך יש להימנע מאכילת מזון שומני או עשיר בסיבים תזונתיים לפני מאמץ גופני.

### **מתי לאכול?**

**ארוחה גדולה:** 3-4 שעות לפני האימון מומלץ לצרוך ארוחה מאוזנת ומגוונת, הכוללת פחמימות (פסטה, אורז, תפוז, לחם), חלבונים (בקר, עוף, דג, גבינה) וירקות. **ארוחה קטנה:** כתגבור לארוחה ה"גדולה", כ 15-60 דקות לפני האימון – פרי או חטיף על בסיס דגנים דל שומן או פרוסת לחם + ריבה + 2 כוסות מים.

הדסה אופטימל - המרכז לרפואת ספורט של בית החולים הדסה  
רחוב צ'רצ'יל 1, מרכז הספורט ע"ש לרנר, הר הצופים, ירושלי. טל. 02-5325590 פקס. 02-5325591

e-mail: [sportmed@hadassah.org.il](mailto:sportmed@hadassah.org.il) <http://www.hadassah.org.il/departments/sportmed>

## **ארוחה במהלך אימון:**

אכילה במהלך פעילות גופנית מומלצת כאשר מבצעים אימון גופני ממושך (90 דקות ומעלה), בעצמות גבוהה או בתדירות גבוהה. דוגמאות לפעילות ארוכה הן: ריצות ארוכות, רכיבת אופניים בת מספר שעות, מספר אימונים ביממה ברצף, הפסקות במהלך משחקי כדור ותחרויות ספורט אחרות, מסעות בצבא, וכדומה. כמו בארוחה שלפני האימון, גם כאן מומלץ לתת דגש על צריכת פחמימות תוך צמצום כמויות חלבונים, שומנים וסיבים תזונתיים – אשר שוהים זמן ממושך יותר במערכת העיכול.

**אכילה במהלך אימון אפקטיבית לאימון שנמשך מעל 90 דקות. (אימון כדורסל סטנדרטי לא מחייב אכילה תוך כדי האימון)**

## **אכילה בסיום אימון**

האכילה בסיום האימון הגופני חשובה לא פחות מהאימון עצמו ומטרותיה, לחדש את מאגרי האנרגיה ולשקם את נזקי השריר.

### **מה לאכול?**

יש לאכול ארוחה מגוונת שתכלול את כל קבוצות המזון – פחמימות (דגנים, לחם, פירות), חלבונים (חלב ומוצריו, בשר ומוצריו, ביצה), שומן מהצומח (אבוקדו, זיתים, טחינה, שקדים) וירקות. מומלץ שארוחה זו תכיל פחמימות וחלבונים ביחס של 4:1 בהתאמה. על כל גרם חלבון, 4 גרם פחמימה. הרעיון הוא כפול: ע"י זה שנאכל פחמימות נעלה את הפרשת הורמון האינסולין, האינסולין מכניס את חומצות האמינו (אבני הבניין של החלבון) לתאי השריר ובכך תורם לתיקון נזקי השריר. בנוסף צריכת פחמימות תעכב את הפרשת הורמון הגלוקגון, הורמון הגורם לירידה ברמת הגליקוגן ובכך מאט את שיקום השריר.

### **מתי לאכול?**

מומלץ לאכול בסמוך לסיום האימון, ולא יאוחר מ-120 דקות מסיום האימון.

הדסה אופטימל - המרכז לרפואת ספורט של בית החולים הדסה  
רחוב צ'רצ'יל 1, מרכז הספורט ע"ש לרנר, הר הצופים, ירושלי טל. 02-5325590 פקס. 02-5325591

e-mail: [sportmed@hadassah.org.il](mailto:sportmed@hadassah.org.il) <http://www.hadassah.org.il/departments/sportmed>

