

## **Plan żywienia biegacza na zimę: co jeść przed i po bieganiu**

**Przygotowując się do Biegu Tropem Wilczym należy nie tylko zadbać o wygodne buty czy trening mięśni, ale także o właściwą dietę, która da siłę do ukończenia trasy z najlepszym wynikiem. O zaletach zdrowej diety dla biegacza opowiada Wioleta Urban - dietetyk Ambasador Biegu Tropem Wilczym 2019 r.**

### **Trening zimą to ryzyko dla zdrowia? Niekoniecznie!**

Bieg Tropem Wilczym odbędzie się 3 marca br. w całej Polsce i zagranicą, ale najbardziej zaangażowani biegacze trenują już od wczesnej zimy, by na mecie zdobyć jak najlepszy wynik. Wśród śniegu i mrozu nie trudno o osłabienie zwłaszcza, gdy nie wspieramy naszego organizmu odpowiednim zestawem. - *Trzeba ubrać się na bieg w taki sposób, aby za bardzo nie zmarznąć, ale też nie doprowadzić do przegrzania. Niezależnie jednak w co się ubieramy, musimy wspierać swoją odporność, ponieważ bezpośrednio po wysiłku dochodzi do tzw. immunosupresji, czyli obniżonej aktywności układu odpornościowego, a co za tym idzie większego ryzyka infekcji*- tłumaczy Wioleta Urban, dietetyk. - *W czasie zaplanowanych intensywnych treningów należy zadbać, aby nasz organizm wytworzył silną, fizyczną barierę ochronną przed patogenami. Warto wzmocnić florę bakteryjną jelit stanowiącą płaszcz ochronny całego układu pokarmowego przed wnikaniem bakterii i wirusów chorobotwórczych. Negatywnie na florę bakteryjną układu pokarmowego wpływają między innymi: antybiotyki, niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), alkohol, tytoń, żywność z dużą ilością pestycydów, duże ilości spożywanego cukru rafinowanego oraz silny stres. W tym czasie należy unikać nadmiernego spożycia leków, zrezygnować z używek, postawić na dietę bazującą na dobrych produktach i zadbać o regenerację, która jest kluczowa w kontekście budowania odporności,*- wylicza Wioleta Urban.

### **Dieta wspierająca odporność. Wybierz warzywa!**

W każdej diecie, nie tylko dla biegaczy, powinny znaleźć się owoce i warzywa. Dostarczają one błonnika będącego pożywką (prebiotykiem) dla symbiotycznych bakterii jelitowych, witaminy C i innych antyoksydantów. Cukry zawarte w owocach dodatkowo świetnie regenerują glikogen mięśniowy. *Dobrze jest je spożywać po każdym treningu. Jogurt, kefir i kiszonki są dobrym wzmocnieniem dla biegacza, ale kiedy bariera jelitowa szwankuje, żywność niestety nie wystarczy.* – przypomina dietetyk.. Kolejnym suplementem diety, jaki obowiązkowo powinniśmy zażywać zimą, aby wzmocnić układ odpornościowy jest witamina D. To jedyna witamina zalecana w formie suplementu każdej osobie żyjącej w naszej strefie klimatycznej. Powinniśmy ją przyjmować od początku września do końca kwietnia lub przez cały rok, jeśli ekspozycja na promieniowanie słoneczne jest zbyt mała. Niedobory witaminy D są częste i to właśnie one sprawiają, że w okresie jesienno-zimowym tak łatwo zapadamy na infekcje.

## **Biegaczu, postaw na rybę!**

W zachowaniu dobrej pracy organizmu należy jeść 2-3 porcje ryb tygodniowo. Najlepsze będą tłuste ryby z zimnych mórz i oceanów np. łosoś, makrela, śledź, szprot, sardynki czy halibut. Jeśli nie jadamy ryb, z pomocą przyjdą nam suplementy diety oraz orzechy włoskie, olej lniany, olej konopny i nasiona chia. Wszystkie te składniki zawierają cenne dla układu odpornościowego kwasy omega-3. *-Dla wzmocnienia odporności warto też włączyć do jadłospisu soki tłoczone na zimno z żurawiny, aronii i czarnego bzu, świeży imbir, cebulę, czosnek, produkty pszczele, olej z czarnuszki i czarnuszkę w ziarnach. Przydadzą się też wszelkiego rodzaju rozgrzewające przyprawy takie jak goździki, cynamon czy kardamon. Biegacz na takiej diecie na pewno odczuje różnicę – zaleca Wioleta Urban.*

\*\*\*

**BIEG TROPEM WILCZYM.** W 2013 grupa pasjonatów i działaczy społecznych postanowiła zorganizować „Tropem Wilczym. Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych” w lesie koło Zalewu Zegrzyńskiego. Pierwsza edycja biegu miała charakter survivalowy a wzięło w niej udział 50 uczestników. Rok później, dzięki zaangażowaniu ludzi z Fundacji Wolność i Demokracja, która organizuje go do dzisiaj, bieg zaczął nabierać rozpędu i został przeniesiony w miejsce znane z późniejszych edycji w Warszawie – Park Skaryszewski. Pobiegło wtedy 1500 biegaczy! Od 2015 bieg ma charakter ogólnopolski i na stałe wpisuje się w kalendarz wydarzeń biegowych.

**Żołnierze Wyklęci** – działający w ramach powojennego podziemia antykomunistycznego i antysowieckiego pozostali wierni złożonej przysiędze żołnierskiej i bezkompromisowi w kwestii współpracy z władzą komunistyczną. Propaganda PRL określała ich mianem faszystów i pospolitych bandytów. Zostali pozbawieni wszelkich praw, tropieni po lasach, więzieni, mordowani w katowniach Urzędu Bezpieczeństwa oraz Informacji Wojskowej. Liczbę członków wszystkich organizacji i grup konspiracyjnych szacuje się na 120-180 tysięcy osób. Walczyli nie tylko na terenach obecnej Polski, ale również w Kresach Wschodnich, wchodzących w skład II RP zagarniętych przez Sowieców po konferencji jałtańskiej.. Wszyscy Żołnierze Wyklęci, a szczególnie ich dowódcy ponieśli ofiarę życia lub zdrowia. W latach 1944-1956, według ciągle niepełnych danych, z rąk polskich i sowieckich komunistów zginęło prawie 9 tysięcy żołnierzy podziemia niepodległościowego, wykonano ponad 4 tysiące wyroków śmierci na polskich patriotach.

## **Fundacja Wolność i Demokracja**

Al. Jerozolimskie 30/14  
00-024 Warszawa  
tel: +48 22 6288505

## **Kontakt dla mediów:**



Barbara Konarska  
Rzecznik Prasowy  
Tel.: +48 662 885 599  
[Barbara.konarska3006@gmail.com](mailto:Barbara.konarska3006@gmail.com)



Adela Parchimowicz  
Biuro prasowe Tropem Wilczym  
Tel.: + 48 535 079 487  
[a.parchimowicz@publicdialog.pl](mailto:a.parchimowicz@publicdialog.pl)