TOITUMINE VÕISTLUSPÄEVAL

Dr. J.Tulikoura (FIN)

Võistlussoorituse edukus sõltub mitmest asjaolust. Üks neist on toitumine võistluspäeval, kus tehtud vead mõjutavad võistlustulemust, sest lihastegevuse, närvisüsteemi, südame ja vereringesüsteemi toimimine on oluline ja võistluspäeva toitumisel võib mõnigi neist mõju avaldada.

**Lihaste vajadused.** Lihas võib toota energiat nii süsivesikutest kui rasvadest. Süsivesikuid omastades toodab lihas 15 % rohkem energiat kui rasvade puhul. Lühiajalisel sooritusel on peamiseks energiaallikaks süsivesikud, pikaajalisel aga rasvad. Maksimaalse soorituse tarvis on siiski tähtis tagada lihaste energia tootmine süsivesikute kasutamisega nii täielikult ja nii kaua kui võimalik. Süda on ju lihas ja ta vajab sama, kui teisedki lihased.

**Närvisüsteemi vajadused.** Kesknärvisüsteem on tähtis osaline võistlussooritustes. Kõigile on tuttav tahtejõu tähtsus, aga liigutuste valitsemine ning koordinatsioonivõime on samuti tähtsad lõpptulemusele ning ka võimalike vaevuste ja vigastuste vältimiseks. Kesknärvisüsteem kasutab energiaallikana peamiselt glükoosi. Vere glükoosisisaldus on üsna väike ja koormuste puhul võib langeda alla normaalse taseme. Suur veresuhkru alanemine ja madal sisaldus põhjustavad kesknärvisüsteemi väsimusreaktsiooni, mille tulemusena sooritusvõime väheneb. Kesknärvisüsteemi energiavarustuseks võib toitumisel süsivesikuid korduvalt kasutada.

**Vereringe vajadused.** Kapillarsooned on nii peened torud, et punased verelibled vormuvad, et neisse üldse pääseda. Rohke rasvase toidu järel toimub vere ja punaliblede rasvasisalduses selliseid muudatusi, et punalibled takerduvad üksteise külge. See ilming takistab punalibledel pääsu kapillaaridesse. Teisisõnu kapillaarsoonte vereringe halveneb rasvase toidu järel.

**Vedelikud ja sool.** Vereringe hea toimimine on otsustav tegija vastupidavusaladel ja sõltub oluliselt vere kogusest süsteemis. See omakorda sõltub vedeliku (vee) kogusest organismis. Rakkudevälist vedelikutaset elundites hoiab sool (naatriumkloriid). Selle vähesuse korral väheneb ka vereringe maht ja vereringe toime nõrgeneb. Inimene vajab 2,5 kuni 3 liitrit vett ööpäevas, kuid kuumal ajal higistades on vajadus veelgi suurem. Soola vajab inimene 4,5 kuni 5 grammi päevas, kuid higistamise korral veelgi rohkem. Seega sportlase vee- ja soolavajadus sõltub higistamise määrast, mida mõjutavad ilmaolud.

**Seedeorganite vajadused.** Eeltoodust on selge, et sportlane vajab võistluspäeval süsivesikuid, vett ja soola. Rasva-ained on selgesti kahjulikud ja seedeorganid seavad omad nõudmised. Tühi seedetrakt vähendab soolestiku veevarusid, kõrvaldab võistluse mõttes kahjulikud närnvisüsteemi refleksid ja hormonaalsed peegeldused. Teisisõnu organism peab tegema kompromissi, et võimalikult vähese soolestiku koormamisega saada elunditele võimalikult hea vedeliku, soolade ja süsivesikute varu. Puhas vesi liigub seedetraktis kiiresti ega jää pikaks ajaks mõjutama, kui vesi ei ole külm. Soola või suhkru lisamine veele aeglustab vee liikumist. Ühekordne vedelikuannus võib olla 1 – 2 detsiliitrit ja seda on sobiv võtta 15 kuni 30 minutit ennem, sõltuvalt vedeliku koostisest ja eriomadustest.

**Päeva toiduprogramm.** Hommikul enne võistlust süüakse peamiselt süsivesikurikast toitu. Rasvad peaksid jääma üldse ära. Bioloogiliselt väärtuslikku valku võiks olla mõõdukalt, kuid siis tuleks einestada 4 – 5 tundi enne võistlust, aga süsivesikute puhul võiks vahe olla 3 – 4 tundi. Mõõdukas soolakogus ning vesilahustuvad vitamiinid on soovitavad. Hommikueine ja võistluse alguse vahelisel ajal joo vedelikku, mis sisaldab süsivesikuid ja soola, mille kogus sõltub higistamisest, ka vedeliku kogus sõltub sellest. Kui võistlus kestab kaua, siis joo vedelikku, soola ja süsivesikute korvamiseks spordijooki 15 - 30 minutiliste vahedega. Võistlusjärgne toitumine sõltub sellest, kas järgmisel päeval on jälle võistlus ning vajad tõhusat glükogeenivarude taastumist. Siis kohe võistluse järel parandatakse piisava spordijoogiga vedeliku ja soolakadu ning alustatakse süsivesikute tarbimist. Õhtul hiljem peaks toit sisaldama rohkesti süsivesikuid, piisavalt bioloogiliselt väärtuslikku valku, kuid mitte rasvu.