

Kapan waktu yang tepat pemenuhan nutrisi dan hidrasi untuk olahraga?

Yang mau lari maraton wajib baca!

PT EOS CONSULTANTS

oleh:

**dr. Mulianah Daya,
M. Gizi, Sp.GK, AIFO-K**

**Mayapada Hospital
Tangerang (MHTG)**



Siap ikut lomba lari maraton?

Jangan lupa
perhatikan nutrisi
dan hidrasinya, ya!

Lantas, kapan
waktu yang tepat
pemenuhannya?



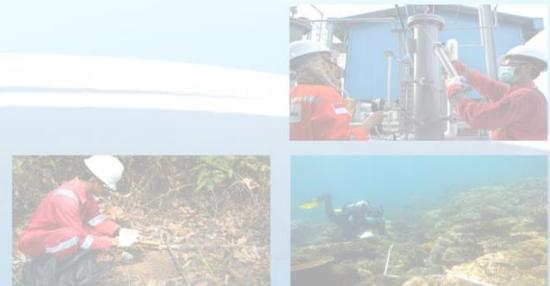


**Nutrisi sebelum
olahraga** sebaiknya
memperhatikan
waktu persiapan.

Pada dasarnya,
tubuh kita
membutuhkan
nutrisi yang
lengkap dan
seimbang.



*Artinya tubuh membutuhkan asupan
karbohidrat, protein, lemak baik, sayuran,
dan buah-buahan yang cukup.*





Namun, ketika hendak olahraga, pilih makanan siap serap seperti jus buah atau susu rendah lemak.

Konsumsi makanan tersebut 1-2 jam sebelum olahraga untuk memberikan energi yang dibutuhkan selama berolahraga.

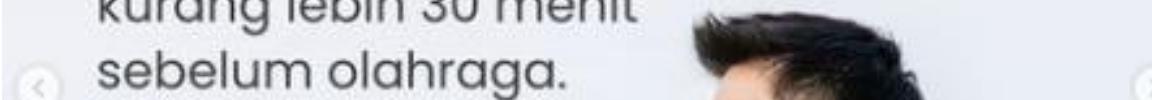




Untuk hidrasi sebelum olahraga

Konsumsi cairan sebanyak
500 mililiter kurang lebih
2-4 jam sebelum olahraga.

Ditambah 150-200 mililiter
kurang lebih 30 menit
sebelum olahraga.





Untuk hidrasi selama olahraga

Sebaiknya konsumsi cairan sebanyak 150-250 mililiter setiap 30 menit olahraga.

Bila diperlukan, dapat ditambah dengan minuman isotonic atau berkarbohidrat sebesar 30-60 gram pada olahraga dengan durasi panjang lebih dari 60 menit.





Untuk hidrasi setelah olahraga

Idealnya konsumsi cairan pengganti sebanyak 450-500 mililiter setiap 0,5 kilogram berat badan yang turun dalam waktu 2 jam setelah melakukan olahraga.





”

Nutrisi dan hidrasi yang tepat dapat membantu kita mencapai performa maksimal dan mencegah cedera ketika berolahraga, mempercepat pemulihan setelah berolahraga, dan mencapai hasil yang optimal.



**dr. Mulianah
Daya, M. Gizi,
Sp.GK, AIFO-K**

Dokter Spesialis
Gizi Klinik
Mayapada Hospital
Tangerang (MHTG)



SUMBER

Mayapada Hospital:

1. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=1
2. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=2
3. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=3
4. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=4
5. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=5
6. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=6
7. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=7
8. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=8

