

Karbohidrat



Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang menentukan performa saat berolahraga. Karbohidrat yang dikonsumsi dapat tersimpan sebagai glikogen yang merupakan energi 'siap pakai' terutama untuk olahraga bertenaga dengan intensitas tinggi seperti sepakbola, bola basket, atau sprint serta olahraga dengan durasi waktu panjang seperti marathon, triathlon dan bersepeda.

Komposisi Nutrisi

Konsumsi karbohidrat tinggi yang dilengkapi dengan konsumsi rendah lemak dan konsumsi protein yang seimbang merupakan kombinasi nutrisi terbaik bagi atlet untuk meningkatkan simpanan energi sehingga performa mejadi lebih prima dan prestasi tinggi dapat diraih.

Komposisi nutrisi yang disarankan bagi seorang atlet adalah 55-65% pemenuhan kebutuhan energi melalui konsumsi karbohidrat, 10-15% melalui konsumsi protein dan 20-35% melalui konsumsi lemak.

TARGET KONSUMSI KARBOHIDRAT BAGI ATLET

- Latihan Intensitas Rendah Durasi Pendek 5-7 gr/kg berat badan per hari
- Latihan Endurance Intesitas Moderat-Tinggi atau Sebelum Pertandingan Kompetitif 7-12 gr/kg berat badan per hari
- Latihan Berat (Total 4-6 Jam/Hari) 10-12 gr/kg berat badan per hari

atau peningkatan performa juga dapat dilakukan :
48-72 jam Sebelum:

- Pertandingan/Latihan > 90 menit 8-10 gr/kg berat badan per hari

6 jam Sebelum:

- Pertandingan/Latihan > 60 Menit 1-4 gr/kg berat badan per hari

Contoh : atlet dengan berat badan 70 kg membutuhkan konsumsi karbohidrat sebanyak $70 \text{ kg} \times 7-12 \text{ gr/kg} = 490 - 840 \text{ gram}$ saat menjalani program latihan Endurance dengan intensitas moderat-tinggi.



ENERGY & FUEL FOR EXERCISE

Kebutuhan Energi Saat Berolahraga

Kebutuhan energi secara optimal pada saat berolahraga dapat terpenuhi dengan mengkonsumsi karbohidrat sebanyak 30-60 gr/jam atau kebutuhan ini juga dapat terpenuhi melalui penambahan 24-100 gr karbohidrat ke dalam 600-1.500 ml air putih yang secara simultan juga akan membantu memenuhi kebutuhan cairan. Karbohidrat yang dikonsumsi pada saat berolahraga dapat memberikan kontribusi sebesar 16-20% terhadap laju produksi energi di dalam tubuh dan dapat membantu mempertahankan konsentrasi glukosa di dalam darah serta menjaga ketersediaan glikogen hati sehingga terjadinya kelelahan dapat dihambat dan performa tetap terjaga.

Contoh Sumber Karbohidrat

Roti Putih, Roti Gandum, Roti Coklat, Kentang, Pasta, nasi, Singkong, Ubi, Glukosa, Sukrosa, Fruktosa, Madu, Selai, Sereal, Jagung, Havermount, Kraker, Es Krim (Low Fat) dan juga berbagai jenis buah-buahan seperti Apel, Pisang dll.

