

Питание в горном походе

Екатерина Двойнева

2016 г.

Энергозатраты

В горном походе 1-3 к.с. –
3000–6000 ккал

В сложных походах – до
8000-10000 ккал

Восполнение энергозатрат:

- Питание (3000-3500 ккал)
- Собственные жировые запасы



БЖУ

Белки

Строительный материал:
наращивание и восстановление
мышечной массы.

1 г = 4,1 ккал

Мясо (сублимат
или пеммикан),
омлет, сыр

Жиры

Самый калорийный источник
энергии. Лучше усваиваются в супах,
мясе

1 г = 9,3 ккал

Сало, топленое
масло, орехи,
колбаса

Углеводы

Самый легкоусвояемый источник
энергии. Быстрые углеводы – самый
быстрый источник калорий.

1 г = 4,1 ккал.

Быстрые: сахар,
сладости

Медленные:

крупы, макароны

Оптимальное соотношение БЖУ для горных походов **1:1:4**
(для Азии рекомендуется 1:0,7:5)

Питание vs график похода



2-3 день или окончание акклиматизации



12-16 день



Период высотной адаптации

Организм меньше спонсирует пищеварительную систему

Меньше аппетит

В основном углеводное питание, пониженная калорийность и вес раскладки

Основной период – высокие нагрузки

Адаптация закончена, организм готов переваривать

Хороший аппетит

БЖУ 1:1:4, плановая калорийность и вес раскладки (тем не менее, энергозатраты будут выше)

Период усталости – яма желудка (Жор, Георгий)

Организм больше не мирится с дефицитом калорий

Вечный голод

Можно пытаться увеличить калорийность рациона. Но требований организма нам все равно не достигнуть. Если до окончания похода недолго – кремниться

Питание vs напряженность

Штурмовой день

Жаркий день

Организму сложнее переваривать тяжелую пищу

В основном углеводное питание, не забываем про КП

После штурмового дня

Холодный день

Нужно восстановить силы
Добавляем больше белков, жиров. Не забываем про 1:1:4



Приемы пищи

Завтрак (25%-30% калорийности)	Упор на углеводы (каши, макароны)
Обед (25%-30% калорийности)	Сухой или с супом Все БЖУ сразу (супы, сыр, колбаса, сладкое)
Ужин (25%-30% калорийности)	Восполняем белки и жиры (крупы с мясом, сало, сладкое)
КП (10% - 20% калорийности)	Групповое или индивидуальное Упор на углеводы. Вообще – что душе угодно
Перевальный шоколад	Надо заслужить =)
Напитки	Воду разводим витаминизми, источниками

Аппетит – это важно!

- Специи – разнообразие
- Соусы
- Лук, чеснок, лимон
- Сушеные овощи
- Вперед, фантазия!



Составление раскладки



Примеры раскладок: <https://yadi.sk/d/quE0xbhgrHJu8>

Задаем начальные условия

Требования и предпочтения участников

Анкета-опросник:

- **Аллергии, непереносимости!**
- Предпочтения по продуктам
- Ориентировочные нормы сахара, спирта
- Участие в заготовке продуктов
- Дополнительно: объем рюкзака

Условия похода и требования руководителя

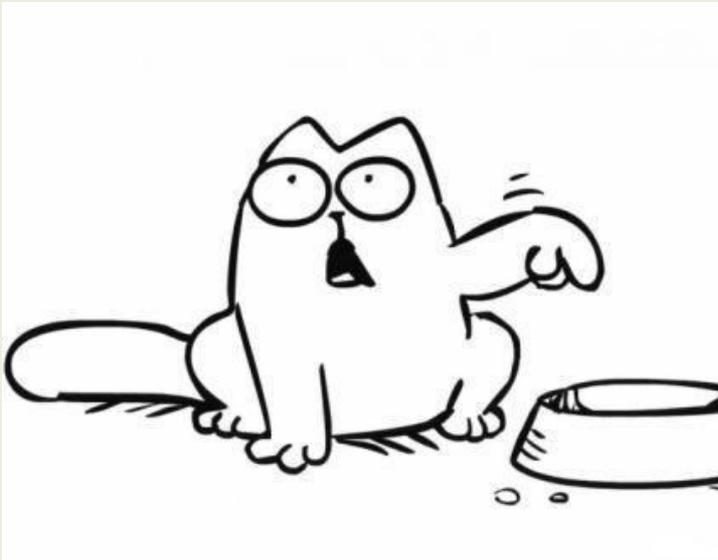
- Вес раскладки на 1 человека на 1 день
- Протяженность похода
- Количество колец, забросок
- Перевалы
- Штурмовые дни, дневки
- Запасные дни (в каких забросках)
- Обеды с супом / без супа
- Все, что угодно руководу)

Варианты раскладок

Средний вес на 1 человека на 1 день

С учетом КП:

- 500-600 г – легкие раскладки
- 600-700 г – средние
- 700-800 г - сытные



Общественная / личная

- Общественное все, включая КП
- КП личное, остальное общественное
- Крупы, супы, каши – общественные, остальное - личное

Раскладка vs график похода



2-3 день или окончание акклиматизации



12-16 день



Период высотной адаптации

- 2000-2500 ккал
- Вес на 50-100 г меньше среднего
- Меньше жиров
- Эксперименты с продуктами, помогающими адаптации

Вес КП на 20-50 г меньше среднего

Основной период – высокие нагрузки

- 2500-3500 ккал
- Средний вес
- Штурмовые дни: больше углеводов
- После штурмовых дней, на дневках: побольше белков, жиров

КП – средний вес (устанавливается руководом)

Период усталости – яма желудка

Можно увеличить калорийность и вес раскладки

Можно позволить себе увеличенный вес КП

Продукты для раскладки

- Вес
- Калорийность и БЖУ
- Хранение и транспортировка
- Приготовление
- Съедобность

- Сублиматы (мясо, супы, омлеты)
- Сушеные овощи, фрукты/ягоды, грибы
- Пеммикан, сало
- Сухари

Закупка и паковка

- Проверяем качество продуктов и условия хранения
- Упаковка продуктов: дышит/герметичная, держит форму/занимает малый объем, вес упаковки
- Подписываем: наименование, прием пищи, кольцо, вес
- Раскладываем по заброскам
- Занудство – залог успеха)



Распределяем продукты по участникам

- Вес с коэффициентами
- Равномерный расход продуктов
- Наличие готовых продуктов у каждого участника - НЗ
- Вместимость рюкзака, удобство

В походе:

- Контролируем расход продуктов
- Выдаем ЦУ дежурным
- Контролируем формирование и разбор забросок

Морально подготовиться

- Участники могут сойти с маршрута => передел раскладки и раскидки
- Заброску могут вскрыть и вытащить продукты = > если возможно, переделываем раскладку из того, что есть
- Ошибки, потери => решать и кремниться =)
- 3 раза подумайте, прежде чем избавиться в походе от «лишних» продуктов!
- Маленький секрет: если потерялись добавки типа колбасы или сладкого (но не крупа и не мясо), можно сказать, что так оно и было ;)

Спасибо дежурным, слава завхозу!

