

Mit együnk? – sporttáplálkozási "alapozó" ismeretek

„Az autód sem megy jobban, ha belepisilsz a tankjába”

Nem mindegy, hogy az autóba milyen üzemanyag kerül, így pláne nem mindegy, hogy milyen étellel biztosítjuk az energiát izmaink, szerveink, sejtjeink működéséhez.

A versenysportolók életének elengedhetetlen része a megfelelő táplálkozás, amely nem csupán az edzések, versenyek utáni regenerációban nélkülözhetetlen, hanem a teljesítményt is rendkívüli módon befolyásolja.

A csúcsteljesítmény elérésében nemcsak a minőségi fehérjék, hanem a komplex szénhidrátok és a megfelelő zsírok is nélkülözhetetlenek.

1. Első és legfontosabb dolog, hogy szénhidrát-raktáraink feltöltött állapotban legyenek!

Miről is van szó?

Legtöbbször a verseny előtti táplálkozási tippokra, pizzákra gondolnak, mások a szőlőcukorra. Mindezek ún. egyszerű szénhidrátokból tevődnek össze, azonban a szervezetnek összetett cukrokra is szüksége van, melynek a legnagyobb forrásául a **gyümölcsök, zöldségek széles arzenálja szolgál, de a zab, a teljes kiőrlésű kenyér, a burgonya és a rizs is kedvező szénhidrátforrás lehet.**

2. Az étkezés második lényeges pillére a magas minőségű fehérje.

Megszámlálhatatlanul sokféle enzim és hormon építőeleme, az izomzatról és az oxigénszállítást végző hemoglobinnal nem is beszélve. A fehérjék aminosavakból épülnek fel, melyek közül jó néhány olyan van, amelyeket a szervezet nem tud előállítani, ezért esszenciális, azaz nélkülözhetetlen aminosavaknak is nevezik őket.

Érdekes, hogy amíg a szervezet képes zsírokat és szénhidrátokat raktározni, addig fehérjéket, aminosavakat jelentős mennyiségben nem!

Éppen ezért szükség van a mindennapos töltésre, azaz a megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjepótlásra. Természetesen nagyon sokféle, változatos élelmiszer, étel alkalmas rá, pl. a csirke és pulykamell, hal, tejtermékek, tojás stb.

3. Fontos pillérek a zsírok.

Zsírsvakra is szükség van, hiszen igen nagy adag energiát szolgáltat (9,3 kcal/g). Különösen azokban az esetekben van óriási szerepe, amikor hosszantartó, alacsony intenzitású edzést kell végezni hideg levegőn vagy vízben. Ekkor ugyanis rengeteg zsírt használ fel a szervezet.

A zsírfogyasztás hátrányáról is szólni kell, amely nem más, mint a nehezen emészthetőség. A zsírt tartalmazó ételek nagy része (pl. pörkölt, sült húsok, olajos hal, stb.) igen sokáig - akár 6-8 óráig - időz a gyomorban, melynek következtében hányinger, émelygés, gyomorégés, hányás is kialakulhat.

Ennek áthidalására találták ki az MCT (középláncú zsírsav) táplálékkiegészítőt, amely sokkal könnyebben emészthető, és így akár verseny, meccs közben is fogyasztható mindenféle kellemetlen mellékhatás nélkül.

A mindennapokban talán a változatos étkezés a leglényegesebb!

Soha ne együnk olyan sokat egyszerre, hogy a gyomor „kipukkadásig” feszüljön. Inkább többször együnk és kevesebbet.

Csempésszünk az étkezésbe hatféle színt nap mint nap:

- **zöldet** (paprika, uborka, paraj, saláta, cukkini, olíva bogyó, avokádó stb.),
- **sárgát** (tojás, sajt, citrom, sárgabarack, sárgadinnye, mangó stb.),
- **pirosat** (paradicsom, retek, eper, ribizli, cseresznye, kaviár stb.),
- **fehéret** (tej, túró, joghurt, fehérrepa, karalábé, karfiol, fokhagyma stb.),
- **barnát** (cukormentes kakaó, rozskenyér, mandula, dió, mogyoró stb.),
- **kéket-lilát** (szilva, cékla, szeder, hagyma stb.), hiszen így lesz teljes étkezésünk!

Inni vagy nem inni?

Ugyancsak nem mindegy, hogy egy sportoló mit iszik. Az elfogyasztott folyadék mennyiségének mindig alkalmazkodnia kell a terhelés intenzitásához, időtartamához és az időjáráshoz, hőmérsékletéhez is.

Legjobb, ha ún. izotóniás sportitalt fogyasztunk, mert ha csak tiszta vizet iszunk, akkor nehezen pótoljuk az izzadással távozott ásványi sókat.

Az izotóniás sportitalnak tartalmaznia kell egyszerű, gyorsan felszívódó cukrot és összetett, később lebomló cukrot is. Rendelkeznie kell a legfontosabb ásványi anyagokkal (kalcium, magnézium, kálium, nátrium), valamint jó, ha néhány vitamin pl. B, C és E vitamin is van benne.

Nem lehet jéghideg, és nem tartalmazhat szénsavat!

Ezekből az italokból az igényeknek megfelelően korlátlanul ihatunk, de ne felejtsük el, hogy a sportot nem űző átlagembernek is legalább napi 2,5 liter folyadékfogyasztás ajánlott.

Kerüljük az alkoholos italokat és a túlzott kávé fogyasztást!

Ma már számos jó minőségű, jó ízű és pénztárcánkat sem túlzottan terhelő izotóniás sportital van forgalomban. **Ezeket azonban ne tévesszük össze az úgynevezett energitalokkal!**

Az energital nem alkalmas az elvesztett folyadékmennyiség pótlására, viszont alkalmas arra, hogy sportital fogyasztása mellett az ember fizikai vagy szellemi teljesítményét kisebb-nagyobb mértékben emelje. Ez a benne levő koffeinnek, taurinnak és a vitaminoknak köszönhető.

Tehát az energital nem helyettesíti, hanem csak kiegészíti az izotóniás sportital fogyasztását. A koffein miatt vigyázzunk, hogy a meccsek, nehéz edzések előtt 1-2 palacknál többet ne igyunk!

Ajánlott táplálék kiegészítők:

Csak és kizárólag hivatalos márkaboltban, ellenőrzött forrásból származó, WADA engedéllyel rendelkező gyártó termékeit ajánljuk. Magyarországon a legelérhetőbb áron és legjobb minőségben többek között a **BioTechUSA** termékei azok, amelyek megfelelhetnek a céljainknak.

1. Szénhidrátot tartalmazó táplálék kiegészítők:

- normál testsúlyúaknak: GO Protein, GO energy szeletek
- testsúly felesleggel rendelkezőknek: OAT and nuts, Yogurt and müzli szeletek



2. Fehérjék:

- **normál testsúlyúaknak, illetve akinek tömeget kell növelni:** PROTEIN POWER, PROTEIN FUSION 85, BEEF PROTEIN, BRUTAL MISCLE ON, RICE PROTEIN (laktóz érzékenyeknek), ZERO BAR



- **testsúly felesleggel rendelkezőknek:** ISO WHEY ZERO, BEEF PROTEIN, MEAL REPLACEMENT (étkezést helyettesítő), CASEIN ZERO, RICE PROTEIN (laktóz érzékenyeknek), ZERO BAR



3. Multivitamin készítmények:

- One A Day, Daily Pack



4. Só és elektrolit pótlás

- Isotonic, Multi hypotonic drink, MULTI SALT

