



A VITAMINOK HELYE ÉS SZEREPE A SPORTOLÓK ÉTKEZÉSÉBEN. HIDRATÁCIÓ

A március 5-i konferencia a diétetikáról szólt. Mind a vitaminok, mind a hidratáció jelentős hatással vannak a sportoló teljesítményére. A két témáról Kőrösi Éva a Héradlesz Program vezető diétetikusa, a Sporttáplálkozási Munkacsoport vezetője tartott előadást.

A vitaminok jelentős része kívülről, a táplálékkal kerül be a szervezetbe, de vannak olyan vitaminok, amelyeket bizonyos mennyiségben a szervezet is képes előállítani. A sportoló vitamínszükséglete az elvégzett munka, a teljesítmény hatására meghaladja a nem sportoló ember vitamin szükségletét, az elvégzett munka, a teljesítmény függvényében akár annak többszöröse is lehet. A vitaminigény egyéni szükséglet, meghatározza a sportoló kora, neme, testmérete, és a sportága is. Az utazás és az edzőtáborozás is megnövelheti a vitamínszükségletet. Nemzetközi mértékegységek határozzák meg az ajánlott napi beviteli mértéket. Ha a sportoló szervezetében vitaminhiány lép fel, jelentősen, 20-30 százalékkal is csökkenhet a teljesítménye. Az élsportolóknál ezért indokolt laboratóriumi vizsgálatokkal folyamatosan nyomon kísérni a szervezetük vitamin ellátottságát. A leggyakrabban előforduló hiányok a D vitamin és a vashiány. A sportteljesítmény hatására vitaminok távoznak a szervezetből, gondoskodni kell azok pótlásáról. Nagy teljesítményű edzőmunkánál a természetes táplálékok, még ha sokoldalúan, kiegyensúlyozottan táplálkozik is a sportoló, nem elegendők a vitaminpótlásra. Ilyenkor mesterségesen előállított vitaminokkal kell a hiányt pótolni. Ezt a célt szolgálják az étrend-kiegészítők is. 18 éves kor alatti sportolóknál lehetőleg kerülni kell az étrendkiegészítőket. Téves nézet, hogy a vitaminoknál nem állhat fenn túladagolás. A diétetikus hasznos tanácsokat adhat az edzőnek mind a bevételre kerülő vitaminok fajtájára, mind a mennyiségére vonatkozóan. A bélflóra megfelelő működéséhez nagyon fontos, hogy kellő mennyiségű növényi rost is kerüljön a táplálékkal a szervezetbe. A tej és a tejtermékek tartalmazzák jelentős mennyiségben a nátrium-butriátot, amely a bélrendszerben található hasznos baktériumok tápanyaga. A bélflóra kutatása az elmúlt években jelentősen felgyorsult. A leghatékonyabb természetes antioxidánsok a bogyós növények, a narancs, az élénk színű gyümölcsök, a magvak és diófélék, a növényi olajok, a zöldleveles zöldségek és a hüvelyesek. A legjobb vaspótlók a marhahús és a szárnyashús, valamint

a tojássárgája. Ajánlatos a sportoló szervezetének vitamin- és ásványi anyag ellátottságát gyakori laboratóriumi vizsgálatokkal nyomon követni.

A sportoló szervezete az edzés és versenyzés alatt izzadással, párolgással folyadékot, vizet veszít. Ha ennek a pótlása nem történik meg időben, ez is károsan befolyásolja a teljesítményt. A kiszáradás hatására a keringő vérmennyiség csökken, fáradtságérzet, étvágytalanság lép fel, felgyorsul a mentális fáradás és nő a sérülésveszély is. A sportoló folyadékszükséglete függ az edzés terjedelmétől, intenzitásától és az időjárási körülményektől is. Befolyásolja a testtömeg a testméret és a sportoló fittségének szintje is. A fitt sportoló szervezet hamarabb alkalmazkodik a terheléshez, hamarabb kezdődik az izzadás. A fizikai tevékenység hatására nem csak vizet veszít a szervezet, hanem az izzadással együtt ásványi anyagok is távoznak a szervezetből, ezeket is pótolni kell. A folyadékbevitellel a terhelés közben szénhidrát veszteséget is pótolni lehet. Alacsony terhelésnél nem kell a folyadékkal együtt szénhidrátot is bevinni, de 45 percet meghaladó és intenzív terhelés esetén pótolni kell a szénhidrátot. A sportoló szervezetének folyadékhiánya is többszöröse lehet a normál életvitelű emberének. A folyadék és ásványi anyag pótlása kedvező esetben megfelelő protokoll szerint történik, amelyet a diétetikus állít össze. Jó, ha a folyadékbevitel szempontjából versenyzőnél kialakul egy rutin, amit az edzéseken és a versenyeken is követ. A lehető legnagyobb mértékben tartózkodni kell az alkoholos italoktól, mert fokozzák vízkiválasztást, kiszáritják a szervezetet, rövid- és hosszútávon is csökkentik a teljesítményt. Az extrém helyzetek – táplálék és folyadék érzékenység, testsúlyszabályozás – szintén hasznos a diétetikus szaktudásának az igénybevétele, mert ezekre is vannak kialakult gyakorlatok.

Kőrösi Éva kiváló előadásával sok értékes gyakorlati információval látta el a konferenciát hallgató edzőket, szakembereket.