



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Teljesítményfokozó Sporttáplálkozás

Dr. Dömse Eszter

ortopéd- traumatológus szakorvos
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2024.02.19



TÁPLÁLKOZÁS

OKOSTÁNYÉR®



Használd a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételled fele zöldség és gyümölcs legyen!



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan!
Fogyassz minden nap zöldségfélét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!

Minőségi és mennyiségi tényezők

- Szokások, társadalmi „nyomás”
- Időbeosztás, napi rutin
- Reális értékelés hiánya



Reális problémák

Reggeli kihagyása

- Napközben és este közti eltolódás
- Félelmek, szokások
- Tudatos tervezés, kivitelezés



Sportolói teljesítmény szempontjából optimális táplálkozás



Sportolói teljesítmény szempontjából optimális táplálkozás

- Megfelelő testösszetétel
- Energia, tápanyagok és nutriensek, táplálékkiegészítők
- Hidratáltsági állapot
- Optimális regeneráció
- Növekedés (utánpótlás)



Ideális testzsírszázalék

**Férfi sportoló: 5%–18%
28%**

**Női sportoló: 17%–
28%**

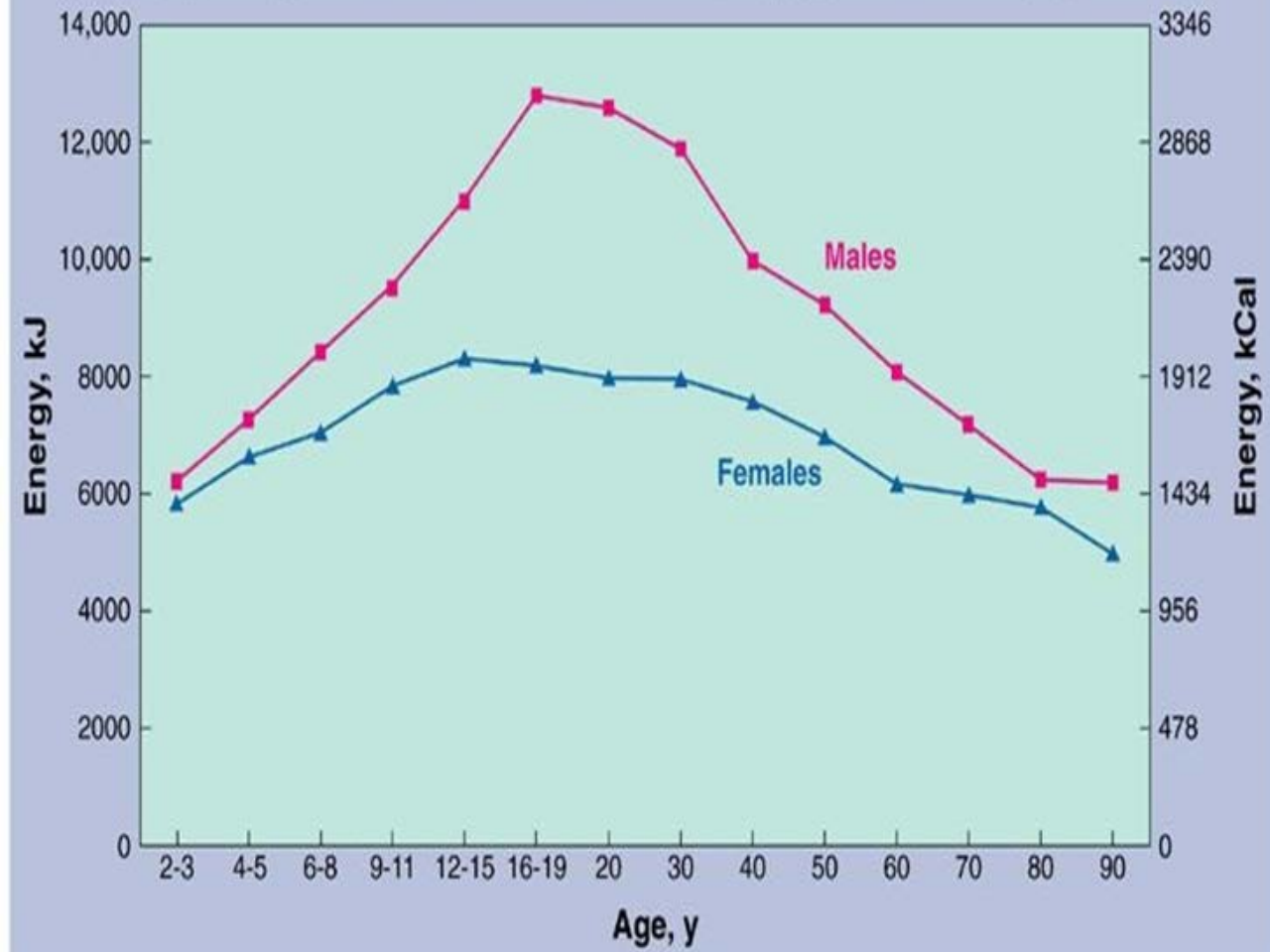


Egyéni igények

- Sportági jellemzők
- Genetikai háttér
- Nem
- Kor
- Tápláltsági állapot
- Fizikális adottságok
- *Testsúly és testösszetétel
monitorozás*

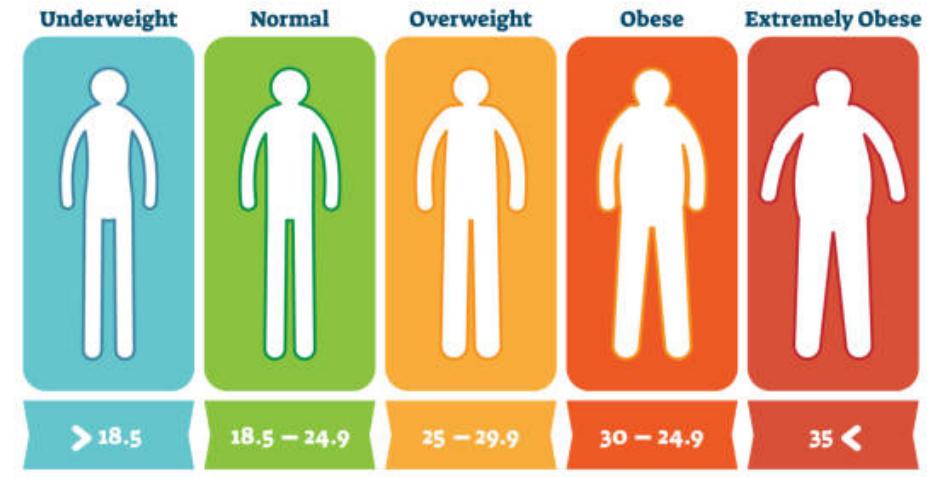


Average daily intake for males and females by age in the U.S. population



Copyright © 2006 Lippincott Williams & Wilkins.

Body Mass Index



$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight (Kg)}}{\text{Heigh (m)} \times \text{Height (m)}}$$

Body Mass Index

Energia és nutriensek

Szénhidrát

Optimális energiaforrás

- Átlag populációhoz képest fokozott bevitel javasolt, teljes kalóriabevitel min. 50- 60%
- Minden étkezéssel, monoszacharidok és poliszacharidok
- 6-10g/ttkg(intenzitás, időtartam), 12-13 g/ ttkg (extrém megterhelési erősportolók, nagy állóképességű)
- Glikémiás index: vér glükóz
- Glikogén raktárak: máj, izom



Elégtelen szénhidrát bevitel

- Csökkent teljesítmény
- Izomveszteség
- Fáradékonyság
- Irritabilitás



Szénhidrát

- Edzés előtt <30min: relatíve lassú abszorpció
- <60min: inzulinemelkedés és hypoglikémia
- Fruktóz: lassabb felszívódás, de megterhelő

- Edzés alatt Folyadékpótlás: 4-8% CH 1,5-3dl/15-20min, 30-60g/h

- Edzés után Glikogénraktár helyreállítása: 1-1,5 g/ttkg30 min, magas GI és 2 h után
- 20h alatt 5% óránként áll helyre



Szénhidrát feltöltés

Klasszikus

1. fázis: kiürítés 1. nap: kimerítő edzőmunkával raktár kiürítése

2-4. nap: alacsony CH bevitel

2. fázis: feltöltés 5-7. nap: magas CH bevitel

3. fázis: verseny

Módosított

1-3. nap: terhelés 75% VO₂max, 1,5 hrs, 50% CH

4-6. nap: csökkent terhelés, 70% CH



Fehérje

Enzim, hormonfelépítés, Izomregeneráció, -építés

- Legkevésbé hatékony E-forrás
- Normál felnőtt: 0,8g/ttkg
- Sportoló: 1,2-1,7g/ttkg (1,2-1,4 ill. 1,6-1,7), 15-20%
- Diétával: hús, tejtermékek, hüvelyesek, tojás, diófélék
- Edzés után glikogén raktárak töltését segíti
- Magas fehérjebevitel káros hatásai



Zsírok

Arányok, mennyiség betartása (<30%)

- Fontos E-forrás, raktározott, esszenciális, hormonális
- Egyszeresen és többszörösen telítetlen ZSS-k
- Telített és transz-ZSS-k kerülése
- Időzítés: edzés előtt és alatt csökkenteni



Gyümölcsök, zöldségek

- Vitaminok, ásványi anyagok, rostok,
fitokemikáliák(antioxidánsok, gyulladáscsökkentők, stb.)
- A, D, E, K ill. B, C
- Vitaminszükséglet az átlaggal megegyező, antioxidánsok
enyhén fokozott igény (A, C, E)



Ásványi anyagok, fitokemikáliák, táplálékkiegészítők

- **Kalcium:** csontképződé, izomnövekedés, izomösszehúzódás, ingerületvezetés (női sportoló!), napi 2–3 gr, hiánya izomgörcs, véralvadási, csontképződési zavarok
- **Vas:** O₂szállító kapacitás
- Nátrium, kálium: folyadékháztartás,
- Foszfor: csont, fogak
- Magnézium
- Cink



Folyadékháztartás

- Víz <60min
- Izotóniás italok: elektrolitok (Na, K, P, Cl)
- Hypotóniás italok
- Hypertóniás italok: edzés utáni CH/glikogén pótlás
- Intenzitás, időtartam, környezeti körülmények
- Indikátor: vizelet



Dehidráltóság jelei

- Szomjúságérzet
- Sötét vizelet
- Fejfájás
- Izomgörcs
- Csökkent teljesítmény
- Gyengeségérzet
- Szédülés
- Irritabilitás
- Dekoncentráltóság



Folyadékbevitel

- Lefekvés előtt
- Reggel felkelés után
- Edzés előtt 2 órával: 4-5dl
- Edzés előtt 15 perccel: 1,5-2,5dl NEM szénsavas, koffeintartalmú, gyümölcsle

- Edzés alatt: 1-2dl/15-20min víz és izotóniás ital felváltva (CH, Na: 0,5-0,7g/l)
- Edzés után: 2 órán belül pótolni a veszteséget (1-1,5l/kg veszteség)



Regeneráció

- Táplálkozás
- Pihenés
- Alvás





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2021.03.03.