



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Mentális és táplálkozási tényezők

Kollárné dr. Kiss Gabriella
adjunktus
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026. 09.16.



Sportolók személyiségének általános jellemzői



Pozitív jellembeli sajátosságok:

- Motiváció
- Önismeret, önbizalom
- Akarat, intelligencia

(Az akarat gyakran társul agresszióval-> proszociális agresszió)

Sportolók személyiségének általános jellemzői



Negatív jellembeli sajátosságok (kóros jelenségek):

- Elkeseredettség, depresszió-> „jéghegyhatás”
- Felsőbbrendűség, önelégültség, exhibicionizmus, hiúság->narcisztikus irány
- Önértékelés jelentős hullámlása, hangulati élet nagyfokú labilitása-> borderline szindróma

A versenyekhez kötött szorongásos állapotok kényszeres cselekvésekhez vezethet.

Lelki működészavarok, sportpszichológia



- Szorongás
 - Szorongáscsökkentő módszerek (autogén tréning, progresszív relaxáció, légzéstechnikák, imagináció)
 - Stresszoldó tréningek
- Figyelem
 - Mentális tréningek
 - Koncentrációfejlesztő gyakorlatok
- Önbizalom
 - Sportpszichológus

Táplálkozás

- Minőségi és mennyiségi tényezők
- Szokások, társadalmi „nyomás”
- Időbeosztás, napi rutin
- Reális értékelés hiánya



OKOSTÁNYÉR®



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



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/
tojás/tej és
tejtermékek



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

Figyeld 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!



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

Reális problémák

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



Optimális táplálkozás (Sportolói teljesítmény szempontjából)

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



Egyéni igények

- Sportági jellemzők
- Genetikai háttér
- Nem
- Kor
- Tápláltsági állapot
- Fizikális adottságok

Testsúly és testösszetétel monitorozás



Ideális testzsírszázalék

Férfi sportoló:
5%- 18%

Női sportoló:
17%-28%



Szénhidrát

- Optimális energiaforrás
 - 5-10g/ttkg (intenzitás, időtartam)
- Glikémiás index: vér glükóz
- Glikogén raktárak: máj, izom
- Átlag populációhoz képest fokozott bevitel javasolt, teljes kalóriabevitel min. 55%, optimálisan 60-70%
- Minden étkezéssel



Szénhidrát

- Edzés előtt
 - <30min: relatíve lassú abszorpció
 - <60min: inzulin emelkedés, hypoglikémia
 - Fruktóz: lassabb felszívódás, de megterhelő
- Edzés alatt
 - Folyadékpótlás 4-8% CH 1,5-3 dl/15-20 min, 30-60 g/h
- Edzés után
 - Glikogénraktár helyreállítása: 1-1,5 g/ttkg 30 min magas GI és 2 h után
 - 20h alatt 5% óránként áll helyre



Elégtelen szénhidrát bevitel

- Csökkent teljesítmény
- Izomvesztés
- Fáradékonyság
- Irritabilitás



Szénhidrát feltöltés

- Edzésidő és intenzitás csökkentése mellett
- Állóképességet igénylő, 60-90 percen felüli igénybevétel
- 70% CH, glikogén raktárak feltöltése
- Testsúlygyarapodás: folyadék
- Nemi és életkori különbségek: nők-hormonális ciklus, gyermekek



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% VO₂ max, 1,5 h, 50% CH
 - 4-6. nap: csökkent terhelés, 70% CH



Fehérje

- 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
- Egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavak
- Telített és transzzsírsavak kerülése
- Időzítés: edzés előtt és alatt csökkenteni



Női atléta triász (Female athlete triad)



Relatív energiahány (RED-S)

- Női sportoló
- Evészavarok
- Stressz törés

Gyümölcsök és 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)



Ásványianyagok, fitokemikáliák

- **Kalcium:** csont, izom (női sportoló!)
- **Vas:** O₂ szállító kapacitás
- Nátrium, kálium: folyadékháztartás
- Foszfor: csont, fogak
- Magnézium
- Cink



Folyadékháztartás

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

Intenzitás, időtartam, környezeti körülmények

Indikátor: vizelet



Dehidratáltság jelei

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



Folyadékbevitel

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



Táplálékiegészítők

- Sportolók 30-70% használja
- Tiltott szerek: direkt, kontamináció
 - Geyer et al (2004): a vizsgált táplálékiegészítők 14,8%-a hormont tartalmazott (T, nandrolon)
 - Krug et al (2014): a feketepiacon kapható szerek 14,5%-a tiltott szert tartalmazott



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2026.09.16.