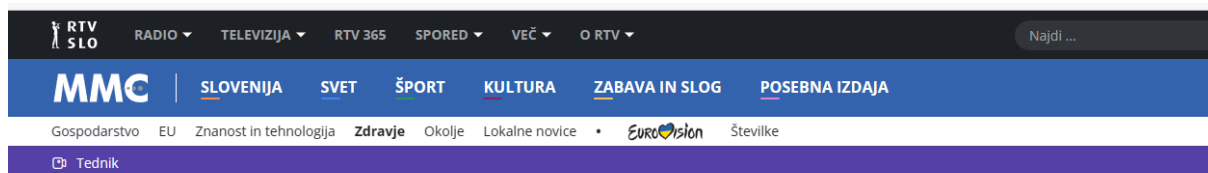




Funded by
the European Union



Zdravje >

Petra Prešeren, Televizija Slovenija

17. november 2022 ob 12:02
Ljubljana - MMC RTV SLO, Televizija Slovenija



Ko športniki v želji po rezultatih žrtvujejo svoje zdravje

Ugriznimo znanost o prehrani športnikov ob 17. 20 na TV SLO 1

Slovenska raziskava na vzorcu 150 profesionalnih športnikov, starih od 14 do 34 let, je pokazala, da je imelo 87 odstotkov športnikov vsaj en simptom relativnega energijskega pomanjkanja. To lahko vodi v resne zdravstvene težave in konec športne kariere.



Ko športniki v želji po rezultatih žrtvujejo svoje zdravje

Raziskava na vzorcu 150 profesionalnih športnikov, starih od 14 do 34 let, je pokazala, da je imelo 87 odstotkov športnikov vsaj en simptom relativnega energijskega pomanjkanja. To lahko vodi v resne zdravstvene težave in konec športne kariere.

Sindrom relativnega energijskega pomanjkanja v športu pomeni, da športnik ne zaužije dovolj energije s hrano, in mu zato po treningu ne ostane dovolj energije za normalno delovanje telesa. Kot pojasni Eva Peklaj, klinična dietetičarka, ki je opravila raziskavo med športniki, "gre za moteno delovanje telesa, ki nastane kot posledica energijskega primanjkljaja. Se pravi, na eni strani je ogroženo športnikovo zdravje, pojavijo se težave s hormonskim ravnovesjem, s presnovo, na drugi strani pa je tisto, kar je za športnika pogosto pomembnejše in dajejo športniki v ospredje, to je slabša zmogljivost, hitreje se utrudijo, slabša je koncentracija, koordinacija in to pomembno vpliva tudi na športni uspeh."

Poleg že naštetih zdravstvenih težav se lahko pojavijo težave z imunskim sistemom, ki se kažejo kot ponavljajoče se virusne okužbe, športnice lahko izgubijo menstruacijo, športniki imajo nizke ravni testosterona, pojavijo se lahko težave z delovanjem ščitnice, slabokrvnost, vnetje želodčne sluznice, pri mlajših športnikih pa tudi zastoj v rasti. Pojavijo se lahko tudi psihološke težave, ki se kažejo kot depresija ali motnje hranjenja.

Najbolj so prehransko ogrožene športnice, mlajše od 21 let

Eva Peklaj prizna, da natančnega odgovora na to, zakaj so najbolj prehransko ogrožene športnice, mlajše od 21 let, nimajo. Iz drugih študij pa vedo, da je obdobje adolescence tudi obdobje, ko razvijemo odnos do hrane, ko se razvija osebnost. "In ti športniki so



Funded by
the European Union

pripravljene v želji po uspehu, da bodo morda nekoč celo profesionalni športniki, marsikaj narediti in žal tudi ogroziti svoje zdravje ter dati prednost športnim rezultatom." To, kateri športniki so bolj ogroženi, je odvisno tudi od športa, s katerim se ukvarjajo. "Bistveno bolj so ogroženi športniki, kjer telesna masa igra pomembno vlogo pri doseganju dobrih rezultatov. Smučarski skoki, športno plezanje in estetski športi, kjer je vitkost zaželeno, to so ples, gimnastika, ritmična gimnastika, umetnostno drsanje, tudi pri tekačih na srednje in dolge proge," pojasni Eva Peklaj.

Motnje hranjenja med športniki postajajo ena od pomembnejših zdravstvenih težav. "Študije jasno kažejo na to, da je pogostost motenj hranjenja v športu večja. Tako med elitnimi športniki kot med mladimi športniki," opozori Eva Peklaj in dodaja, da je tako "predvsem zaradi želje po boljšem uspehu, biti boljši, hitrejši, vendar žal pri športnikih lahko zaradi tega nastane nepopravljiva škoda".

Hitra izguba telesne mase med judoisti

Hitra izguba telesne mase je stalna predtekmovalna rutina v borilnih športih. Vrhunska judoistka, Maruša Štangar, ki je pred kratkim osvojila bron v kategoriji do 48 kilogramov na turnirju za grand slam v Bakuju, je o procesu hitre izgube telesne mase pred tekmovanjem naredila raziskavo. "S to raziskavo smo želeli dobiti vpogled v prakse med najboljšimi. Rezultati so pokazali, da judoisti na najvišji ravni pred tekmovanjem v povprečju izgubijo 5,8 kg telesne mase," pove Maruša Štangar. Raziskava je pokazala, da kar 96 odstotkov anketiranih uporablja metode hitre izgube telesne mase. Večina spremeni način prehrane in zmanjša obroke, pogoste so tudi tako imenovane dehidracijske metode. "Med metodami imamo tudi ekstreme, kot sta bruhanje in klistir. Pri negativnih posledicah je raziskava pokazala, kar je bilo kar šokantno, da je kar 21 odstotkov judoistov, ki so sodelovali v raziskavi, že izgubilo zavest med procesom hitre izgube telesne mase," poudarja judoistka in dodaja, da med negativnimi učinki prevladujejo pomanjkanje energije, težave s koncentracijo, pomanjkanje motivacije, težave s spanjem. Vendar so judoisti našli tudi pozitivne vplive, kot so večja motivacija, samozavest in osredotočenost.

Z raziskavo so ugotovili, da "imajo najboljši judoisti, uvrščeni med prvih 20 na svetovni članski lestvici, s tem procesom manj negativnih izkušenj, kar pomeni, da znajo boljše upravljati ta proces". A ob tem Maruša Štangar opozarja, da hitra izguba telesne mase ni primerna za mlajše tekmovalce. "Do pubertete oziroma ko razvoj še poteka, je hitra izguba telesne mase slaba tako z zdravstvenega vidika, raziskava pa je pokazala, da negativno vpliva tudi na uspeh." In zato poudarja, da zato hitre izgube telesne mase ni dobro začeti prezgodaj, da pa "je to del športa na vrhunski ravni, zato se je treba osredotočiti, da se ta proces optimizira, da se naredi čim manj škode in čim več koristi".



Funded by
the European Union

Pravila prehrane za športnike

Ključno je, da ima športnik urejeno prehrano. "Športnik mora od ene do štiri ure pred treningom užiti obrok, ki vsebuje ogljikove hidrate. Če je ta obrok štiri ure pred treningom, lahko vsebuje še nekaj beljakovin. Bližje ko je obrok treningu, recimo eno uro prej, pa so pomembnejši enostavnejši ogljikovi hidrati. Če vadba traja več kot eno uro, svetujemo dodajanje ogljikovih hidratov, nekako 30 gramov, tudi do 90 gramov, odvisno koliko časa traja vadba, v obliki športnih napitkov, ki vsebujejo tudi elektrolite. S tem omogočimo telesu bistveno boljšo zmogljivost," Eva Peklaj našteje zakonitosti prehrane za športnike. In ob tem poudarja, da je ključen tudi regeneracijski obrok, ki ga mora športnik zaužiti v roku ene ure po vadbi. Vsebovati pa mora poleg beljakovin tudi kakovostne ogljikove hidrate.

Če smo telesno aktivni, to ne pomeni, da lahko pojemo kar koli

Če se ukvarjamo s športom, to ne pomeni, da lahko pojemo vse, kar si zaželimo, in si mislimo, da bomo vse kalorije porabili z vabo. Kot pove Eva Peklaj, je "temelj športne prehrane še vedno uravnotežena prehrana, pestra prehrana, ne hitra hrana. Vseeno tudi športnik mora uživati hrano, ki je bogata s prehranskimi vlakninami, predvsem pa bogata z mikrohranili, se pravi hrana mora biti čim bolj pestra, raznolika z elementi športne prehrane. Torej, da je obrok pred, in med treningom ter po njem."

Kakšna mora biti prehrana rekreativnih športnikov? Ali so za športnike primerne različne diete? Zakaj se športniki ne smejo izogibati ogljikovim hidratom? Kako odkrijejo športnike, ki so prehransko ogroženi? Kdaj se začnejo kazati težave, povezane s simptomom relativnega energijskega pomanjkanja v športu? Predstavili bomo tudi primer dobrega in slabega obroka za regeneracijo po športu.



When athletes want results, they sacrifice their health

Research on a sample of 150 professional athletes aged 14 to 34 showed that 87 percent of athletes had at least one symptom of relative energy deficiency. This can lead to serious health problems and the end of a sports career.

The syndrome of relative energy deficiency in sports means that the athlete does not consume enough energy with the edge, and on the other hand, after training, he does not have enough



Funded by
the European Union

energy left for the normal functioning of the body. As explained by Eva Peklaj, a clinical dietician who conducted research among athletes, "this is due to the disturbed functioning of the body, which occurs as a result of an energy deficit. That is to say, on the one hand, the athlete's health is at risk, problems with hormonal balance, metabolism, on the other hand, what is often more important for an athlete and given to athletes in the foreground is weaker capacity, they tire faster, weaker concentration and coordination, and this also has a significant impact on sports success."

In addition to these health problems, problems with the immune system can appear, which manifest themselves as repeated viral infections, female athletes can lose their periods, sportsmen have low levels of testosterone, problems with the functioning of the thyroid gland, anemia, inflammation of the gastric mucosa can occur in younger athletes and also stunted growth. Psychological problems such as depression or eating disorders also occur.

Athletes under the age of 21 are the most nutritionally at risk

Eva Peklaj admits that they do not have an exact answer to why female athletes under the age of 21 are the most nutritionally threatened. It is known from other studies that the period of adolescence is the period when we develop our personality. "And those athletes are ready in their desire for success, so that one day even professional athletes will have to make a lot of mistakes in order to endanger their health and give preference to sports results." Which athletes are more at risk also depends on the sport they play. "It's definitely better with threatened athletes, where body mass plays an important role in achieving good results. Ski jumping, sport climbing and aesthetic sports, where slimness is desired, such as ball, gymnastics, rhythmic gymnastics, figure skating, also for intermediate runners long prog," explains Eva Peklaj.

Eating disorders among athletes are becoming one of the more important health problems. "Studies clearly show that the frequency of eating disorders in sports is higher, both among elite athletes and among young athletes," warns Eva Peklaj, adding that "it is mainly because of the desire for better success, to be better, faster, but unfortunately it can easily cause irreparable damage to athletes".

Rapid weight loss among judokas

Rapid weight loss is a constant pre-competition routine in combat sports. The top judoka, Maruša Štangar, who recently won bronze in the category up to 48 kilograms at the Grand Slam tournament in Baku, ordered research on the process of rapid weight loss before the competition. "With this research, we wanted to gain insight into practices among the best. The results showed that judokas at the highest level lost an average of 5.8 kg of body weight before the competition," said Maruša Štangar. The research showed that as many as 96 percent of those surveyed use methods of quick weight loss. Most people change their diet and reduce meals, so-called dehydration methods are also common. "Among the methods, we also have extremes, such as vomiting and enemas. In terms of negative consequences, the research showed, which was quite shocking, that as many as 21 percent of the judokas who participated in the research lost consciousness during the process of rapid weight loss," emphasizes the



Funded by
the European Union

judoka and adds that among the negative effects, lack of energy, problems with concentration, lack of motivation, and problems with sleep prevail. However, judokas also found positive effects, such as greater motivation, self-confidence and focus.

Through research, they found that "the best judokas, ranked among the top 20 on the world membership scale, have less negative experiences with this process, which means that they know how to manage this process better". Meanwhile, Maruša Štangar warns that rapid weight loss is not ideal for younger competitors. "Until puberty, or when development continues, the rapid loss of body weight is weak from a health point of view, and research has shown that it also has a negative effect on success." And that's why he emphasizes that rapid weight loss is not a good start too early, that "it's part of sport at the top level, that's why you need to focus on it, to optimize this process, to order as little harm as possible and as much benefit as possible".

Nutrition rules for athletes

It is crucial that the athlete has a balanced diet. "An athlete must eat a meal that contains carbohydrates from one to four hours before training. If that meal is four hours before training, it may contain some protein. The closer the meal is to training, say one hour before, so simpler carbohydrates are more important. If the exercise lasts more than an hour, we recommend adding carbohydrates, something like 30 grams, even up to 90 grams, depending on how long the exercise lasts, in the form of sports drinks that also contain electrolytes. With this, we enable the body to perform significantly better," Eva Peklaj lists the legalities of nutrition for athletes. In addition, he emphasizes that a regeneration meal is also key, which the athlete must consume within an hour after exercise. In addition to protein, it must also contain high-quality carbohydrates.

If we are physically active, it does not mean that we can easily eat anything

If we do sports, it does not mean that we can easily eat everything we want, and we think that we will burn off all the calories. As Eva Peklaj would say, "the foundation of sports nutrition is always a balanced diet, a varied diet, not a fast food. However, the athlete must also enjoy food that is rich in dietary fiber, especially rich in micronutrients, the right food must be as varied as possible, varied from the element of sport nutrition. Torej, da je obrok pred, in med treningom ter po njem."

What is the nutrition of recreational athletes? Are different diets suitable for athletes? Why shouldn't athletes avoid carbohydrates? How do they identify athletes who are nutritionally compromised? When do the problems associated with the symptom of relative energy deficiency in sports begin to deteriorate? We will also present an example of a good and poor meal for regeneration after sports.



Funded by
the European Union



Když sportovci chtějí výsledky, obětují své zdraví

Výzkum na vzorku 150 profesionálních sportovců ve věku 14 až 34 let ukázal, že 87 procent sportovců mělo alespoň jeden příznak relativního nedostatku energie. To může vést k vážným zdravotním problémům a ukončení sportovní kariéry.

Syndrom relativního nedostatku energie ve sportu znamená, že sportovec hranou nespotřebává dostatek energie a na druhou stranu mu po tréninku nezůstává dostatek energie na normální fungování těla. Jak vysvětlila Eva Peklaj, klinická dietoložka, která prováděla výzkum mezi sportovci, "je to způsobeno narušeným fungováním organismu, ke kterému dochází v důsledku energetického deficitu. Tedy na jedné straně zdraví sportovce." je ohrožena, problémy s hormonální rovnováhou, metabolismem, na druhou stranu, co je pro sportovce často důležitější a dává se sportovcům do popředí, je slabší kapacita, rychleji se unaví, slabší koncentrace a koordinace, a to má také výrazný vliv na sportovní úspěchy."

Kromě těchto zdravotních problémů se mohou objevit problémy s imunitním systémem, které se projevují opakovanými virovými infekcemi, atletky mohou ztrácet menstruaci, sportovci mají nízkou hladinu testosteronu, problémy s funkcí štítné žlázy, chudokrevnost, záněty žaludeční sliznice se může vyskytnout u mladších sportovců a také zastavení růstu. Objevují se i psychické problémy jako deprese nebo poruchy příjmu potravy.

Výživově nejvíce ohroženi jsou sportovci do 21 let

Eva Peklaj přiznává, že přesnou odpověď na to, proč jsou nutričně nejvíce ohroženy sportovkyně do 21 let, nemají. Z jiných studií je známo, že období dospívání je obdobím, kdy rozvíjíme svou osobnost. "A ti sportovci jsou připraveni ve své touze po úspěchu, takže jednou i profesionální sportovci budou muset udělat spoustu chyb, aby ohrozili své zdraví a dali přednost sportovním výsledkům." Kterí sportovci jsou více ohroženi, záleží také na sportu, který provozují. "Určitě je to lepší u ohrožených sportovců, kde tělesná hmota hraje důležitou roli v dosahování dobrých výsledků. Skoky na lyžích, sportovní lezení a estetické sporty, kde je žádoucí štíhlost, jako je míč, gymnastika, rytmická gymnastika, krasobruslení, také pro středně pokročilé běžce." dlouhý prog," vysvětluje Eva Peklaj.

Poruchy příjmu potravy u sportovců se stávají jedním z nejdůležitějších zdravotních problémů. „Studie jasně ukazují, že četnost poruch příjmu potravy ve sportu je vyšší, a to jak u vrcholových sportovců, tak u mladých sportovců," varuje Eva Peklaj s tím, že „je to hlavně kvůli touze po lepších úspěších, být lepší, rychlejší, ale bohužel může snadno způsobit nenapravitelné škody sportovcům“.

Rychlé hubnutí mezi judisty



Funded by
the European Union

Rychlé hubnutí je v bojových sportech neustálou předsoutěžní rutinou. Špičková judistka Maruša Štangar, která nedávno získala bronz v kategorii do 48 kilogramů na grandslamovém turnaji v Baku, si před soutěží objednala výzkum procesu rychlého hubnutí. "Tímto výzkumem jsme chtěli získat náhled na praktiky mezi nejlepšími. Výsledky ukázaly, že judisté na nejvyšší úrovni ztratili před soutěží v průměru 5,8 kg tělesné hmotnosti," uvedla Maruša Štangar. Výzkum ukázal, že až 96 procent dotázaných používá metody rychlého hubnutí. Většina lidí mění jídelníček a omezuje jídla, běžné jsou i tzv. odvodňovací metody. "Mezi metodami máme i extrémní, jako je zvracení a klystýry. Z hlediska negativních důsledků výzkum ukázal, což bylo poměrně šokující, že celých 21 procent judistů, kteří se výzkumu zúčastnili, ztratilo vědomí v průběhu rychlého hubnutí," zdůrazňuje judista a dodává, že mezi negativními vlivy převažuje nedostatek energie, problémy s koncentrací, nedostatek motivace a problémy se spánkem. Judisté však našli i pozitivní účinky, jako je větší motivace, sebevědomí a soustředění.

Průzkumem zjistili, že „nejlepší judisté, zařazení mezi 20 nejlepších na světové členské stupnici, mají s tímto procesem méně negativních zkušeností, což znamená, že vědí, jak tento proces lépe řídit“. Maruša Štangar mezitím varuje, že rychlé hubnutí není pro mladší závodnice ideální. "Do puberty, nebo když vývoj pokračuje, je rychlý úbytek tělesné hmotnosti ze zdravotního hlediska slabý a výzkumy ukázaly, že to má i negativní vliv na úspěch." A proto zdůrazňuje, že rychlé hubnutí není dobrý začátek příliš brzy, že „ke sportu na vrcholové úrovni to patří, proto je potřeba se na to zaměřit, optimalizovat tento proces, nařídít co nejméně škod a co největší užitek“.

Výživová pravidla pro sportovce

Je důležité, aby měl sportovec vyváženou stravu. "Sportovec musí jednu až čtyři hodiny před tréninkem jíst jídlo, které obsahuje sacharidy. Pokud je toto jídlo čtyři hodiny před tréninkem, může obsahovat nějaké bílkoviny. Čím blíže je jídlo tréninku, řekněme hodinu před tím, tím jednodušší jsou sacharidy." důležitější Pokud cvičení trvá déle než hodinu, doporučujeme přidat sacharidy, něco kolem 30 gramů, dokonce až 90 gramů, podle toho, jak dlouho cvičení trvá, ve formě sportovních nápojů, které obsahují také elektrolyty. podávat výrazně lepší výkony," vyjmenovává Eva Peklaj zákonitosti výživy pro sportovce. Kromě toho zdůrazňuje, že klíčové je také regenerační jídlo, které musí sportovec zkonsumovat do hodiny po cvičení. Kromě bílkovin musí obsahovat i kvalitní sacharidy.

Pokud jsme fyzicky aktivní, neznamena to, že můžeme snadno sníst cokoli

Pokud sportujeme, neznamena to, že můžeme snadno sníst vše, na co máme chuť, a myslíme si, že spálíme všechny kalorie. Jak by řekla Eva Peklaj, "základem sportovní výživy je vždy vyvážená strava, pestrá strava, ne rychlé občerstvení. Sportovec si však musí pochutnat i na jídle bohatém na vlákninu, zejména na mikroživiny, správné jídlo musí být co nejrozmanitější, pestrá od prvku sportovní výživy. Torej, da je obrok pred, in med treningom ter po njem."

Jaká je výživa rekreačních sportovců? Jsou různé diety vhodné pro sportovce? Proč by se sportovci neměli vyhýbat sacharidům? Jak identifikují sportovce, kteří jsou nutričně ohroženi?



Funded by
the European Union

Kdy se problémy spojené s příznakem relativního nedostatku energie ve sportu začínají zhoršovat? Uvedeme i příklad dobrého a špatného jídla na regeneraci po sportu.



Kada sportaši žele rezultate, žrtvuju svoje zdravlje

Istraživanje na uzorku od 150 profesionalnih sportaša u dobi od 14 do 34 godine pokazalo je da je 87 posto sportaša imalo barem jedan simptom relativnog nedostatka energije. To može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema i prekida sportske karijere.

Sindrom relativnog manjka energije u sportu znači da sportaš ne troši dovoljno energije s rubom, a s druge strane, nakon treninga mu ne ostaje dovoljno energije za normalno funkcioniranje organizma. Kako objašnjava Eva Peklaj, klinička dijetetičarka koja je provela istraživanje među sportašima, "to je zbog poremećenog funkcioniranja organizma koje nastaje kao posljedica manjka energije. Odnosno, s jedne strane, zdravlje sportaša je u opasnosti, problemi s hormonalnom ravnotežom, metabolizmom, s druge strane ono što je kod sportaša često važnije i sportašima je u prvom planu slabiji kapacitet, brže se umaraju, slabija koncentracija i koordinacija, a i to ima značajno utjecaj na sportski uspjeh."

Osim ovih zdravstvenih problema mogu se javiti i problemi s imunološkim sustavom koji se očituju ponavljanim virusnim infekcijama, kod sportašica može doći do izostanka mjesečnice, kod sportaša niska razina testosterona, problemi s radom štitnjače, anemija, upale želučane sluznice može se pojaviti kod mlađih sportaša i također zaostajanje u rastu. Javljaju se i psihički problemi poput depresije ili poremećaja prehrane.

Sportaši mlađi od 21 godinu su nutricionistički najugroženiji

Eva Peklaj priznaje da nemaju točan odgovor zašto su nutricionistički najugroženije sportašice do 21 godine. Iz drugih istraživanja poznato je da je razdoblje adolescencije razdoblje u kojem razvijamo svoju osobnost. I ti sportaši su spremni u svojoj želji za uspjehom, tako da će jednog dana i profesionalni sportaši morati puno griješiti kako bi ugrozili svoje zdravlje i dali prednost sportskim rezultatima. Koji su sportaši ugroženiji ovisi i o sportu kojim se bave. "Definitivno je bolje kod ugroženih sportaša, kod kojih tjelesna masa igra važnu ulogu u postizanju dobrih rezultata. Skijaški skokovi, sportsko penjanje i estetski sportovi, gdje se želi vitkost, kao što su lopta, gimnastika, ritmička gimnastika, umjetničko klizanje, također i za srednje napredne trkače dugi prog", objašnjava Eva Peklaj.

Poremećaji prehrane kod sportaša postaju jedan od najvažnijih zdravstvenih problema.

"Istraživanja jasno pokazuju da je učestalost poremećaja prehrane u sportu veća, kako među vrhunskim sportašima, tako i među mladim sportašima", upozorava Eva Peklaj, dodajući da je to



Funded by
the European Union

"uglavnom zbog želje za boljim uspjehom, biti bolji, brži, ali nažalost lako može prouzročiti nepopravljivu štetu sportašima".

Brzo mršavljenje među judašima

Brzi gubitak težine stalna je rutina prije natjecanja u borilačkim sportovima. Vrhunska judašica Maruša Štangar, koja je nedavno osvojila broncu u kategoriji do 48 kilograma na Grand Slam turniru u Bakuu, prije natjecanja naručila je istraživanje o procesu brzog mršavljenja. "Ovim istraživanjem htjeli smo dobiti uvid u treninge među najboljima. Rezultati su pokazali da su judaši na najvišoj razini prije natjecanja u prosjeku izgubili 5,8 kg tjelesne težine", rekla je Maruša Štangar. Istraživanje je pokazalo da čak 96 posto ispitanih koristi metode brzog mršavljenja. Većina ljudi promijeni način prehrane i smanji obroke, a česte su i tzv. metode dehidracije. "Među metodama imamo i ekstreme, poput povraćanja i klistiranja. Što se tiče negativnih posljedica, istraživanje je pokazalo, što je bilo prilično šokantno, da je čak 21 posto judaša koji su sudjelovali u istraživanju izgubilo svijest tijekom procesa brzog mršavljenja", ističe judaš i dodaje da od negativnih učinaka prevladavaju manjak energije, problemi s koncentracijom, nedostatak motivacije te problemi sa snom. Međutim, judaši su pronašli i pozitivne učinke, poput veće motivacije, samopouzdanja i fokusa.

Istraživanjem su utvrdili da "najbolji judaši, rangirani među 20 najboljih na svjetskoj članskoj ljestvici, imaju manje negativnih iskustava s ovim procesom, što znači da znaju bolje upravljati tim procesom". Maruša Štangar pak upozorava kako brzo mršavljenje nije idealno za mlađe natjecatelje. Sve do puberteta, odnosno kad se razvoj nastavi, brzo mršavljenje je zdravstveno slabo, a istraživanja su pokazala da negativno utječe i na uspjeh. I zato naglašava da brzo mršavljenje nije dobar početak prerano, da je "to dio sporta na vrhunskoj razini, zato se na to treba fokusirati, optimizirati taj proces, nanijeti što manje štete i što više koristi".

Pravila prehrane za sportaše

Ključno je da sportaš ima uravnoteženu prehranu. "Sportaš mora pojesti obrok koji sadrži ugljikohidrate jedan do četiri sata prije treninga. Ako je taj obrok četiri sata prije treninga, može sadržavati nešto proteina. Što je obrok bliže treningu, recimo jedan sat prije, to su jednostavniji ugljikohidrati važnije. Ako vježbanje traje dulje od sat vremena, preporučujemo dodavanje ugljikohidrata, oko 30 grama, čak i do 90 grama, ovisno o tome koliko vježbanje traje, u obliku sportskih napitaka koji sadrže i elektrolite. omogućuju tijelu znatno bolje performanse", nabraja Eva Peklaj zakonitosti prehrane sportaša. Osim toga, naglašava kako je ključan i regeneracijski obrok koji sportaš mora konzumirati unutar sat vremena nakon vježbanja. Osim proteina mora sadržavati i kvalitetne ugljikohidrate.

Ako smo tjelesno aktivni, to ne znači da možemo lako bilo što pojesti

Ako se bavimo sportom, ne znači da bez problema možemo pojesti sve što želimo, a mislimo da ćemo potrošiti sve kalorije. Kako bi rekla Eva Peklaj, "temelj sportske prehrane je uvijek uravnotežena prehrana, raznolika prehrana, a ne brza hrana. No, sportaš mora uživati i u hrani bogatoj dijetalnim vlaknima, posebno bogatoj mikronutrijentima, pravilnoj hrani mora biti što



Funded by
the European Union

je moguće raznovrsniji, varirati od elementa sportske prehrane. Dakle, da je obrok prije, i med treningom ter po njemu."

Kakva je prehrana rekreativaca? Jesu li različite dijete prikladne za sportaše? Zašto sportaši ne bi trebali izbjegavati ugljikohidrate? Kako prepoznaju sportaše koji su nutritivno ugroženi? Kada se problemi povezani sa simptomom relativnog nedostatka energije u sportu počinju pogoršavati? Prikazat ćemo i primjer dobrog i lošeg obroka za regeneraciju nakon sporta.