



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

TEMATIKUS TERÜLET 3

Amire a sportolónak szüksége van: táplálkozás, energia és teljesítmény

A sportolók számára a táplálkozás alapvető erőforrás, nem egyszerűen a testsúly szabályozásának eszköze. Ezek a lapok lényegre törően mutatják be a táplálkozás, az energia és a teljesítmény közötti kapcsolatot, valamint a rendszeres és kiegyensúlyozott étkezés fontosságát.

EBBEN A TERÜLETBEN:

- Lap 1** Táplálkozási alapelvek sportolók számára
- Lap 2** A táplálkozás és az energia egyensúlya
- Lap 3** Hogyan táplálkozzunk a teljesítmény javítása érdekében



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 3 • TÁPLÁLKOZÁS, ENERGIA ÉS TELJESÍTMÉNY — LAP 1

Táplálkozási alapelvek sportolók számára

A sportoló számára a táplálkozás nemcsak az éhség csillapítására szolgál, hanem arra, hogy a szervezet a megfelelő módon kapja meg a szükséges energiát és tápanyagokat. A rendszeres és kiegyensúlyozott táplálkozás segít abban, hogy erősebbnek és ellenállóbbnak érezzük magunkat az edzések során. A szénhidrátok fontosak az energiaellátáshoz, a fehérjék hozzájárulnak az izomfejlődéshez és -regenerálódáshoz, az egészséges zsírok pedig támogatják a szervezet megfelelő működését. A nap folyamán elegendő víz ivása szintén alapvető az egészség és a sportteljesítmény szempontjából.

A sportolónak kerülnie kellene, hogy hosszú órákon keresztül koplaljon, és ügyelnie kell arra, hogy ne hagyjon ki étkezéseket. Ha túl sokáig nem eszünk, energiacsökkenés, koncentrációs nehézségek, fáradtság és a teljesítmény romlása léphet fel. Ezért fontos a fő étkezések mellett kisebb tízórait és uzsonnákat is beiktatni: gyümölcs, joghurt, tej, diófélék, kenyér vagy kis szendvicsek segíthetnek a jó energiaegyensúly fenntartásában a nap folyamán.

Nem tanácsos sem teljesen üres gyomorral, sem közvetlenül egy bőséges étkezés után elkezdni az edzést. Éhgyomorral edzeni energiátlanságot, fokozott fáradtságot és gyengébb teljesítményt okozhat; túl teli gyomorral edzeni nehézséget, puffadást és emésztési problémákat idézhet elő. Ezért fontos az edzés előtt egy kiegyensúlyozott étkezést beiktatni, amely energiát ad, de lehetővé teszi, hogy könnyedén és komfortosan érezzük magunkat a fizikai tevékenység során.

A rendszeres táplálkozás nemcsak a teljesítmény, hanem a növekedés, a regenerálódás és az általános egészség szempontjából is fontos. Különösen a sportot űző serdülők esetében a megfelelő és kiegyensúlyozott táplálkozás segíti mind a fizikai teljesítményt, mind a mentális jóllétet.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 3 • TÁPLÁLKOZÁS, ENERGIA ÉS TELJESÍTMÉNY — LAP 2

A táplálkozás és az energia egyensúlya

A sportolók számára fontos az egyensúly fenntartása az elhasznált és a táplálkozáson keresztül bevitt energia között. A test egész nap energiát használ – nemcsak az edzés során, hanem séta, lépcsőzés, tanulás, gondolkodás, sőt pihenés közben is. Minél hosszabb és intenzívebb az edzés, annál nagyobb az energiaigény. Ezért a táplálkozásnak nem kell feltétlenül minden nap azonosnak lennie.

A túl kevés evés fáradtságot, gyengeséget, koncentrációs nehézségeket, lassabb regenerálódást és teljesítménycsökkenést okozhat. Különösen serdülőkorban az elégtelen energiabevitel negatívan befolyásolhatja mind a növekedést és fejlődést, mind a sportteljesítményt. Ezzel szemben a túlzott evés elnehezültséget és csökkent aktivitást okozhat. A cél nem az, hogy a lehető legkevesebbet együnk, sem az, hogy folyamatosan túl sokat együnk, hanem az, hogy a testnek a megfelelő időben és a megfelelő mennyiségben adjuk meg a szükséges energiát.

Az energiaigény a sportág típusától, az edzés időtartamától, az életkortól, a nemtől, a növekedési fázistól és a személy fizikai felépítésétől függően változik. Az állóképességi sportokat (hosszútávfutás, úszás, kerékpározás) űzők igényei eltérhetnek az erő- vagy csapatsportokat (labdarúgás, röplabda, kosárlabda) gyakorlóktól. A testmagasság, az izomtömeg, a napi aktivitás szintje és az anyagcsere szintén személyenként változik: ezért nem létezik egyetlen mindenki számára megfelelő táplálkozási séma.

Fontos megtanulni odafigyelni a test jelzéseire, és a táplálkozást a saját szükségletekhez igazítani. A gyakori fáradtság, az edzések alatti alacsony energiaszint, a lassú regenerálódás vagy a túlzott éhségérzet elégtelen energiabevitelre utaló jelek lehetnek. A cél nem csupán a testsúly kontrollálása, hanem a megfelelő energiaszint fenntartása, a növekedés támogatása, és az, hogy a sportoló fizikailag és mentálisan is jól érezze magát.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 3 • TÁPLÁLKOZÁS, ENERGIA ÉS TELJESÍTMÉNY — LAP 3

Hogyan táplálkozzunk a teljesítmény javítása érdekében

A táplálkozás közvetlenül befolyásolja a sportteljesítményt. Edzés előtt fontos egy kiegyensúlyozott étkezés, amelyben nagyobb arányban vannak jelen szénhidrátok, például kenyér, tészta, rizs, zab vagy gyümölcs. Ez nem azt jelenti, hogy csak szénhidrátokat együnk, hanem egy kiegyensúlyozott étkezést készítünk, amely energiát ad anélkül, hogy túl nehézvé tenné az emésztést. Edzés előtt előnyösebb kerülni a túl zsíros, nagyon rostdús vagy puffadást és béldiszkomfortot okozó ételeket, például sült ételeket, nagy mennyiségű hüvelyeseket, szénsavas italokat vagy nagyon bőséges étkezéseket.

Edzés után nemcsak fehérjét, hanem teljes, kiegyensúlyozott étkezést fontos fogyasztani. Az olyan élelmiszerek, mint a tojás, joghurt, tej, hal, hús vagy hüvelyesek segítik az izomregenerálódást, míg a szénhidrátok lehetővé teszik az elhasznált energiatartalékok feltöltését. Csak fehérjét fogyasztani nem elegendő: a regenerálódás és az energia helyreállítása kiegyensúlyozott és teljes étkezést igényel.

Az edzés során az izzadással nemcsak folyadékot, hanem fontos ásványi anyagokat is veszítünk, például nátriumot, káliumot és magnéziumot. Ezért a fizikai tevékenység után a víz mellett hasznos lehet ásványi anyagokban gazdag élelmiszereket is fogyasztani, például banánt, joghurtot, tejet vagy diófélét, amelyek segítenek pótolni az izzadással elvesztetteket.

Amikor a táplálkozás rendszeres, változatos és kiegyensúlyozott – különösen a sportot űző serdülők esetében –, az esetek többségében nincs szükség táplálékkiegészítőkre. A külső termékek használata helyett a figyelmet arra érdemes fordítani, hogy napról napra teljes, elegendő és kiegyensúlyozott táplálkozást építsünk fel.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.