



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Étkezések és nassolések időzítése

Prof. Marco Malaguti

Az életminőség-tudományok tanszéke – Bolognai
Egyetem



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.

Miért számít a „mikor” annyira, mint a „mit”

Az időzítés a teljesítmény láthatatlan része:

Ha helyes, az edzés gördülékenyen zajlik. Ha helytelen, korai fáradtság, emésztési nehézségek és gyenge koncentráció tapasztalható.

A serdülők napjai zsúfoltak – változó órarendek, hosszú ingázás, tanórán kívüli tevékenységek. Ez megnehezíti az étkezések elosztását, de alapvető fontosságú.

A szervezetnek rendszeres, kisebb „feltöltésekre” van szüksége a legjobb teljesítményhez.



Ha rossz időpontban eszünk



Étkezések kihagyás-a = korai fáradtság



Két gyakoris hiba:

Kihag-yás vagy túl kevés evés:

- A szervezet „majdnem üres tankkal” áll az edzés elé: korai fáradtság, gyenge technikai minőség és lassú regeneráció

Edzéshez túl közel étkezni:

- Az emésztés még folyamatban van: nehézségérzet, hányinger vagy légzési nehézség
- A vér az emésztéssel van elfoglalva, és nem tudja megfelelően támogatni az izmokat és az agyat

Az időzítés, jobban mint a mennyiség, sokszor meghatározza az edzés minőségét.

Az edzés előtti étkezés: mikor és mit



The 'last planned refuelling':

Legalább 2 órával a tevékenység előtt kell elfogyasztani, könnyen hozzáférhető energiát biztosítva az emésztés túlterh-elése nélkül.

Példa 3+ órával az edzés előtt:

- Tészta egyszerű öntettel (olaj, parmezán) + kis adag csirke vagy hal + jól tolerált főtt zöldféle
- Könnyen felhasználható szénhiáratok + hasznos fehérje + korlátozott rosttartalom



Egy tipikus forgatókönyv: ebéd 13:30-kor, edzés 17:30-kor, könnyű délutáni nasi a kettő között.

A megfelelő nasi: egy gyakorlati példa



Ha a különbség 4+ óra:

Az edzés előtti nasi fontos – legyen egyszerű és könnyen emészthető. Nincs szükség sportspecifikus termékekre: a hétköznapi választások a legjobbak.

Példa (60 perccel az edzés előtt):

- Egy szem gyümölcs + szénhiárátban gazdag étel (pl. egyszerű keksz, kenyér, puffasztott rizs)

Hogyan tudja, ha jól működik:

- Egyenletes energia, sem nehézségérzet, sem korai éhség → helyes választás
- Hányinger, görcsök vagy hirtelen energiasesések → igazítsunk a mennyiségen vagy az időzítésen

Regeneráció: mi történik edzés után



Regeneráció



Az edzés utáni regenerációs ablak:

Az edzés után a szervezet hatékonyabban szívja fel a tápanyagokat. Ez az ideális pillanat a felhasznált tartalékok pótlására és a következő edzésre való felkészülésre.

Szénhiátókat + fehérjéket kombináló nasi:

- Helyreallítja az energiaraktárakat és az izomrostokat

Ha az edzés késő délután ér véget:

- Nincs szükség nasira – egy teljes vacsora összetett szénhiátókkal, fehérjével, zöldségekkel és gyümölccsel mindent megad az éjszakai regenerációhoz

Az edző szerepe: funkcionális étkezési rutinok kialakítása



Funkcionális étkezési rutinok kialakítása:

Az edző nem irányítja, mit esznek a fiatalok, de funkcionálisabb szokások felé terelheti őket:

- Hangsúlyozzuk a teljes reggeli fontosságát
- Javasoljuk, hogy a délutáni nasit előre tervezzék meg
- Mutatunk rá, hogy az edzés minősége a rendelkezésre álló energiától függ

Az étkezések időzítése a sportnevelés része: megtanítani, hogy a testnek ritmusa van, és e ritmusok tiszteletben tartása jobb edzést, gyorsabb regenerációt és erősebb közérzetet tesz lehetővé.