

# Sporttáplálkozás gyermekkorban



*Dr. Szántó Renáta  
2018.07.16.  
Intercampus focitábor*

A rendszeres sportolás, a testmozgás örömét a születésünktől a halálunkig élvezhetjük.

A rendszeres mozgás

- javítja testünkben az izom - zsír arányt,
- karbantartja a szív - és érrendszerünket,
- fittebbek és vonzóbbak leszünk hatására.



A **mozgás** és a **táplálkozás** elengedhetetlen része az egészséges életmódnak.

A változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás mindenki számára fontos tényező az egészség és fittség megőrzésében,

de még inkább igaz ez az aktív sportolókra, akiknek a teljesítményét nagyban befolyásolja, az elfogyasztott táplálék **menyisége, minősége, és összetétele.**



# A sport és a táplálkozás egyensúlya



Már a görög sportolók körében megjelent a sporttáplálkozás, más néven a „tréningdiéta”, melyet a nagy mennyiségű **húsfogyasztás** jellemezett.

Felismerték, hogy a sportoló étrendje hatással van a teljesítményére!

A sporttáplálkozást még a XX. században is főként a fokozott **fehérjebevitellel** azonosították.



A sportolók többlet **fehérjét** igényelnek, hogy kompenzálják az edzés következtében megnövekedett fehérjebontást, és hogy biztosítani tudják az edzés követő regenerálódást az izomban

Ajánlott az alacsony zsírtartalommal, de magas fehérje tartalommal rendelkező nyersanyagok fogyasztása, mint pl. a húsok, a tengeri halak, a tojásfehérje, a tej és a tejtermékek.



Az intenzív izomfejlődés időszakában igen magas az úgynevezett limitáló aminosavakra vonatkozó fiziológiai igény.

A lizin esetében például a szükséglet háromszorosa a 10-12 éves korban a felnőttkori igénnyel összehasonlítva, s ennek fedezése magas biológiai értékű fehérjék (hús, húskészítmények, hal, tojás) bevitele nélkül szinte elképzelhetetlen.



A megfelelő szintű sportteljesítmény elérésének egyik alap pillére a kiegyensúlyozott táplálkozás.

### Sportág specifikus táplálkozás:

- állóképességet vagy a gyorsserőt igénylő sportolók
- egyéb sportágak



A sportág specifikus táplálkozáson belül is megkülönböztetünk terhelési ciklustól (felkészülési, átmeneti, versenyidőszak) függő tápanyagigényt.



az adott mozgásformához igazított  
energia bevitel és folyadékbevitel

**Energia bevitel:** személyre szabottan.  
Gyakorlatban működő módszer:  
testtömegváltozás figyelése:  
a napi felhasznált energiamennyiségen túl  
elfogyasztott többlet kalória eredménye a  
testtömeg gyarapodása.



A rosszul összeállított étrend ronthatja a sportoló teljesítményét.

A sportolók energiaszükséglete az alapanyagcseréből és a sporttevékenységhez szükséges többletanyagcseréből adódik.

A nagy intenzitással edző sportolónak nagyobb energia bevitelre van szüksége, a megfelelő energia egyensúly eléréséhez.



Fehérjeszükséglet: 0,8 – 1,5 g/testömeg kg

Legkönnyebben mobilizálható energiaforrásaink a szénhidrátok. Előnyben az összetett szénhidrátok:

- magas rosttartalom (bélmozgás segítése)
- alacsony GI (glikémiás index) – egyenletesebb vércukorszint



A savanyúságok, a konzervek, a levesporok, a sajtok, a pékáruk és a készételek sok sót tartalmaznak

Étrendkiegészítők  
fogyasztása  
sportolóknak  
elengedhetetlen!



Étrend kiegészítők  
választásának szempontjai:

- természetes összetétel
- ellenőrzött minőség
- ökológiai tisztaság
- nincs mellékhatás
- életkortól függetlenül
- engedélyek
- folyamatos hozzájutás
- jó árfekvés
- megfelelő íz, illat, küllem
- orvosi tanácsadói háttér,  
referenciák

# Omega-3

Minél nagyobb hangsúlyt kell fektetni az omega-3 zsírsavak bevitelére, mert fokozni tudják az oxigénellátást a sejtekbe, ezáltal növelve a sportoló teljesítményét.



# Folyadékbevitel

Ha sportolunk, akkor az izzadás hatására vizet, elektrolitokat (ásványi anyagokat) veszítünk.

A folyadék - és elektrolit egyensúly fontos az optimális teljesítmény eléréséhez, sőt az egészség fenntartásához is.

Pótolni kell a vizet és az ásványi anyagokat is.



Ajánlott inni edzés közben is!  
Az ideális sportital  
szénsavmentes.

# Vitaminok szerepe

A vitaminok jelenléte kis mennyiségben elengedhetetlen a szervezet normális működéséhez.

Az intenzív izommunka miatt a sportolóknál fokozott a vitaminszükséglet. Ez egyértelműen rámutat a vitaminpótlás szükségességére a sportolók körében.



# Vitaminok

Az **A - vitamin** a szervezet számára növekedési faktor is, fiatal korban a csontok növekedését is lassíthatja hiánya.





# Vitaminok

A **D - vitamin** hiánya gyerekkorban angolkórt idézhet elő, ami a csontanyagcsere zavarát jelenti. Ilyenkor a csont megpuhul és eldeformálódik. A D - vitamin nélkülözhetetlen a kalcium és a foszfor felszívódásához és csontokba való beépüléséhez.



# Vitaminok

Sportolók körében **E - vitamin** pótlásával, adagolásával kivédhető az izomzat és szívizom túlfáradása, ezáltal csökkenthető a túledzetség kialakulása.

Az E - vitamin és a **szelén** hatásmechanizmusa között összefüggés van, ezért érdemes együtt pótolni őket.



# Vitaminok

**K-vitamin** hiánya súlyos vérzékenységet okozhat és szerepe van a csontok metabolizmusában is. A K-vitamin legnagyobb mennyiségben, a májban, a tőkehal májában, zöld leveles zöldségfélékben fordul elő.



# Vitaminok

A szénhidrát dús táplálkozásnál a **B1 vitamin** (tiamin),

míg a fehérje dús táplálkozásnál a **B6 vitamin** (piridoxin) bevitelt kell megnövelni.

A B - vitamin család a fehérje és aminosav anyagcserében vesznek részt, illetve szükségesek a sejt, osztódásához, DNS, fehérje képzéshez is.



# Vitaminok

Különösen nagy a **C - vitamin** igénye a fejlődő szervezetnek és a sportolóknak.



# Ásványi anyagok

A **kalcium (Ca)** a csontképződéshez elengedhetetlen, fontos szerepet játszik az izomnövekedésben, az izom összehúzódásban és az ingerületvezetésben. A súlyzós, és futós edzések fokozzák a csontosodást, és a kalciumfelszívódást.

Kalcium hiány esetén csontképződési zavarok, izomgörcsök, véralvadási zavarok léphetnek fel.

Nagyfokú izzadás miatt ásványi sóhiány léphet fel, ennek izomgörcs a következménye.



# Ásványi anyagok

A kálium hiánya akkor lép fel, ha tartós hasmenés, hányás áll fenn, vagy jelentős mérvű izzadással kálium távozik a szervezetből.

A káliumhiány izomgyengeséget, légszomjat, szívgyengeséget okoz.



Káliumban gazdagok a zöldség és a főzelékfélék, a gomba, a gyümölcsök.

# Ásványi anyagok

Só (nátrium, klór)

A sóhiánynál gyengeség, fáradékonyság, fejfájás, rosszullét, izomgörcsök, tompultság tapasztalható.

A magnézium enzimfolyamatokban vesz részt, és a csontszövetek alkotóeleme. Mg - ot tartalmaznak a húсок, az olajos magvak és diófélék hüvelyeseк.





# Ásványi anyagok

A **vas** fontos a sportolók számára, nagy szerepe van a vérképzésben.

A vashiány tünetei a fáradtság, a fejfájás, a szédülés, illetve magasabb légzés szám az edzés során. Vaspótlás hatására hamar teljesítményjavulás, és a tünetek megszűnése várható.



A C - vitamin segíti a vas felszívódását, hasznosulását, ezért vasban gazdag táplálék mellett emeljük meg a gyümölcs, zöldség fogyasztást is.

Ha keményen dolgozol, mindent elérhetsz,  
amire vágysz. De mindig két lábbal a földön  
kell állnod. Legyél profi, csináld jól, ami a  
dolgod.

[Cristiano Ronaldo](#)



Köszönöm a figyelmet!