

Specifičnost ishrane sportista

Pravilna ishrana predstavlja jednu od najvažnijih determinanti koja uz adekvatan i ciljani trening dovodi do postizanja vrhunskih sportskih rezultata. Dokazano je da fizička aktivnost, sportski učinak i oporavak nakon fizičke aktivnosti mogu biti značajno unapređeni adekvatnim režimom ishrane. Prema preporukama Američke asocijacije za dijetetiku (ADA) i Američkog koledža za sportsku medicinu (ACSM) iz 2016. god, za postizanje maksimalnog učinka tokom fizičke aktivnosti, ali i adekvatnog oporavka važni su pre svega vrsta i količina hranljivih materija, a zatim vremenski raspored unosa hranljivih materija. Jedinstvena dijeta koja bi zadovoljila sve potrebe sportiste praktično ne postoji. Najbolja dijeta je ona koja zadovoljava potrebe samog sportiste i zavisi od uzrasta, pola, konstitucije, načina treniranja, vrste sporta, ali i hrane koja sportisti prija (alergije, intolerancija na određenu vrstu namirnica). Činjenica koju treba slediti pri adekvatnom izboru ishrane je da svaki sportista ima individualne energetske zahteve. Osnovna načela adekvatne dijeta treba zasnivati na nekoliko važnih stavki: potrebno je da zadovolji energetske potrebe sportiste, da zadovolji potrebe za mikro i makronutritijentima, da bude raznovrsna i umerena, a takođe ne treba izostaviti ni važnost pravilne hidracije. Ukupne energetske potrebe treba da budu koncipirane tako da održe energetske balans u ravnoteži tj. da energetske unos i energetska potrošnja budu jednaki. Ukoliko je energetske unos manji ili veći od dnevne energetske potrošnje, može doći do deficita ili suficita telesne mase što može uticati na krajnji sportski rezultat. Kada pričamo o procentualnom unosu specifičnih makronutritijenata, preporuke za populaciju sportista variraju najviše od intenziteta fizičke aktivnosti na dnevnom i nedeljnom nivou, kao i od vrste sporta. Populacija sportista treba da unosi između 60 – 70% ugljenih hidrata od ukupnog dnevnog energetskeg unosa (500 – 600 g/dan). Ugljeni hidrati predstavljaju energetske monetu, a neiskorišćeni deo UH se deponuje u vidu glikogena (jetra, mišići). Preporuke za rekreativne sportiste su 6g UH/kg TM/dan, dok su preporuke za vrhunske sportiste 8 -10 g UH/kg TM/dan. Unos proteina treba da bude između 10-15% od ukupnog dnevnog energetskeg unosa. Proteini su gradivne materije koje su neophodne za oporavak mišića, pre svega za njihovu resintezu nakon treninga. Preporuke su za rekreativne sportiste 1,2 – 1,4g/kg TM/dan, vrhunski sportisti 1,4 – 1,7g /kg TM/dan, a maksimalan preporučeni unos je 1,8 g/kg TM/dan zbog mogućeg opterećenja glomerularne filtracije i pojave gastrointestinalnih tegova. Kod sportova izdržljivosti preporučeni dnevni unos proteina je 1,2 – 1,4g/kg TM/dan, dok je kod sportova snage preporučeni dnevni unos 1,6 – 1,7g/kg TM/dan. Masti predstavljaju važan izvor energije u aerobnom metabolizmu, a takođe imaju gradivnu ulogu, kao i ulogu u metabolizmu liposolubilnih vitamina. Njihov unos treba da bude između 20-35% ukupnog dnevnog energetskeg unosa, i to u odnosu 10% (i manje) zasićene masti, 10% mononezasićene masti i 10% polinezasićene masti. Ukoliko sportisti nisu na restriktivnom režimu ishrane, kroz unos adekvatne količine svih vrsta namirnica obezbeđuju dovoljne količine vitamina i minerala, Kada postoji restriktivni režim ishrane, neophodno je obezbediti suplementaciju, a poseban značaj u populaciji sportista imaju vitamin D, vitamini B kompleksa, antioksidansi (vitamin C i beta karoten), kalcijum i gvožđe.