



SPORTOLÓK HELYES TÁPLÁLKOZÁSA

Edzői konferencia

2020.01.26.

Németh Luca

dietetikus

ÁTTEKINTÉS

- Miért fontos
- Edzés/Verseny **előtti** étkezés
- Edzés/Verseny **alatti** étkezés
- Edzés/Verseny **utáni** étkezés
- Folyadékfogyasztás
- Kiegészítés? Kell-e?
- Edzői szempontok



MIÉRT FONTOS

- Magasabb energiaigény
 - Megfelelő tápanyag összetétel
 - Időzítés
 - Minőség
-
- Szénhidrát
 - Fehérje
 - Zsiradék
 - Mikrotápanyagok
-
- Folyadékháztartás egyensúlya





- Egyes sportágak sajátos igényei
 - Most állóképességi sportról beszélünk
- Optimális, maximális teljesítmény
 - Megfelelő energiaigény fedezése
 - Testtömeg fenntartása - Optimális testzsírtartalom
 - Egészség megőrzése
 - Ha probléma van:
 - Izomtömeg ↓
 - Csontsűrűség ↓
 - Sérülésveszély ↑
 - Fáradékonyság ↑
 - Betegségek ↑



MEGFELELŐ SZÉNHIDRÁTBEVITEL

- 6-10 g / ttkg
- Legfontosabb, elsődleges állóképességi sportban
- Raktárak feltöltése
- Időszakos nagy intenzitáshoz
 - Hajrá/befutó egy verseny végén
- Agy ebből dolgozik
 - Kognitív motoros képességek fenntartása
 - Technika, ügyesség
- Mennyi kell belőle az függ ezektől:
 - Edzés intenzitása
 - Gyakoriság
 - Időtartam
 - Típus



SZÉNHIDRÁT FORRÁSOK

- Kristálycukor, édességek, méz
- Tejcukor, gyümölcscukor, szőlőcukor
- Sütemények
- Gabonafélék
- Tészták
- Burgonya, hüvelyesek
- Teljes kiőrlésű gabonafélék
- Zabpehely



MEGFELELŐ FEHÉRJEBEVITEL

- 1,2-1,4 g / ttkg
- Izomfehérjék építése
- Aminosavak jelentősége
- Regenerálódás
- Enzimek, hormonok felépítése

- Energiát 80 perc felett ad

- Minden étkezésnél legyen kb 20 g fehérje
 - Nem raktározódik



- 



MEGFELELŐ ZSIRADÉKBEVITEL

- Optimális bevitel
- kb napi energia 20-25%-a
- Hosszútávon adja az energiát
- Zsírban oldódó vitaminok felszívódása



EDZÉS/VERSENY ELŐTTI ÉTKEZÉS

- Reggeli kell!
- Nagyobb étkezés 3-5 órával előtte
 - Lassabb felszívódású
 - Szénhidrát feltöltés
 - Alacsony zsír- és rostbevitel
- Jó hidratáltság min. 0,5 liter - részletekben
- Közvetlenül előtte 60-30 perccel
 - Energiaszelet, aszalt gyümölcs, gyümölcsjoghurt, banán, müzliszelet, tejberizs, lekváros puffasztottrizs



○ Reggeli:

- Gabonapelyhek tejjel
- Szendvics: sonka, sajt
- Joghurt + müzli
- Omlett
- Zabkása
- Tojáskrém
- Palacsinta
- Gofri



○ Közvetlen előtte

- Banán
- Müzliszelet
- Gyümölcslé
- Aszalt gyümölcs



EDZÉS/VERSENY **ALATTI** ÉTKEZÉS

- 45 perc felett szénhidrátpótlás szükséges
 - 30-60 g szénhidrát / óra javasolt

Pár szem szőlőcukor
Banán
- 80 perc felett mindenképp!
- Folyadékpótlás – elektrolit pótlás
- Többféle legyen
 - Különböző sebességgel szívódnak fel
 - Glükóz – szőlőcukor
 - Fruktóz - gyümölcscukor
 - Szénhidrát tartalmú gélek, szeletek
 - Komplex szénhidrátokat tartalmazó oldatok
 - Izotóniás ital



EDZÉS/VERSENY **UTÁNI** ÉTKEZÉS

- Fél órán belül elkezdni a szénhidrátpótlást
 - Izomglikogén helyreállítása
- Fehérjével is kombinálni
- Regeneráció – másnap verseny!
- Folyadékpótlás folyamatosan, ne egyszerre
- 1-2 órán belül rendes étkezés



Edzés után

- Túrós zsemle
- Kefir + kifli
- Tejes banánturmix



1-2 órával utána

- Tésztaételek
- Gazdag levesek
- Gyros, pizza
- Főzelék hússal



KONKRÉT PÉLDA – 70 KG FÉRFI FUTÓ

VERSENYNAP

- Reggeli 7 órakor
 - Tízórai 9 órakor
 - Rajt 10 óra – 60 perces terhelés
 - Utána rögtön
 - Ebéd 13 óra
 - Uzsonna 15 óra
 - Vacsora 18 óra
-
- Energiaszükséglete kb 3500 kcal / nap
 - 90 g fehérje – 560 g szénhidrát – 90 g zsír



REGGELI

- Szendvics
 - 2 zsemle (60g CH 10g fehérje)
 - Medvesajt 2 db
 - (1,8g CH, 6g fehérje)
 - Sonka 1 szelet (3g fehérje)
 - Margarin 10g
 - Lekvár 30g 13g CH
 - Uborka
- Gabonapehely 30g
 - (2,5g fehérje, 23g CH)
- 1,5 dl tejjel
 - (5g fehérje, 8g CH)
- Tea – cukor+citrom max 0,4 liter
 - (20g CH)

Fehérje: 27g

Szénhidrát: 123g

TÍZÓRAI

- Gyümölcsjoghurt 150 ml
 - 22g CH, 5g fehérje
- Müzliszelet csokis 1 db
 - 12g CH, 1g fehérje

Fehérje: 6g

Szénhidrát: 34g



UTÁNA RÖGTÖN

- Banán 1 közepes
 - (24g CH, 1g fehérje)
- Energiaszelet
 - (29g CH, 10g fehérje)
- Folyadék – elektrolit pótlás 2,5 dl
 - (15g CH)

Fehérje: 11g
Szénhidrát: 68g

EBÉD

- Zöldségleves 3 dl
 - (9g CH, 2g fehérje)
- Bolognai spagetti
 - (105g CH, 38g fehérje)
- Alma 1 nagy
 - 30g CH
- Folyadék- 3 dl gyümölcsle
 - 30g CH

Fehérje: 40g
Szénhidrát: 174g

Verseny közben 2 dl izotóniás ital fogyasztás – 15 g CH



UZSONNA

- Vaníliás krémtúró 90g

- (22g CH, 7g fehérje)

- Magok (diákcsemege) 50 g

- (21g CH, 6,5 fehérje)

- Víz

Fehérje: 13,5g

Szénhidrát: 43g

VACSORA

- Rántotta

- Szalonna + 3 tojás+ hagyma

- (5g CH, 19g fehérje)

- 2 szelet kenyér

- (54g CH, 8g fehérje)

- Paradicsom, paprika

- Tea – cukor+citrom 3 dl

- 15g CH

Fehérje: 27g

Szénhidrát: 75g



FOLYADÉKPÓTLÁS

- Folyamatosan
- Előtte és utána is fontos
- Előtte 2 órával kb 0,5 liter
- Közben izotóniás sportital 60 perc felett
 - 4-8% szénhidráttartalmú



KIEGÉSZÍTÉS?

○ Ásványi anyagok

- Sópótlás hosszú időtartamnál
- Magnézium
- Kálium
- Vas

○ Vitaminok

- C - vitamin
- B - vitaminok

○ Étrendkiegészítők

- Nincs rá feltétlenül szükség, ha jól, kiegyensúlyozottan étkezünk!

Kivétel speciális esetekben



EDZŐI OLDAL – ÉTKEZÉSI SZEMPONT

- Kölcsönös bizalom kiépítése
- Iránymutatás
- Motiválás
- Probléma felismerése
 - Esetleg más szakember bevonása
- Példamutatás



VISSZATEKINTÉS

- Miért fontos
- Edzés/Verseny **előtti** étkezés
- Edzés/Verseny **alatti** étkezés
- Edzés/Verseny **utáni** étkezés
- Folyadékfogyasztás
- Kiegészítés?
- Edzői szempontok





KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!