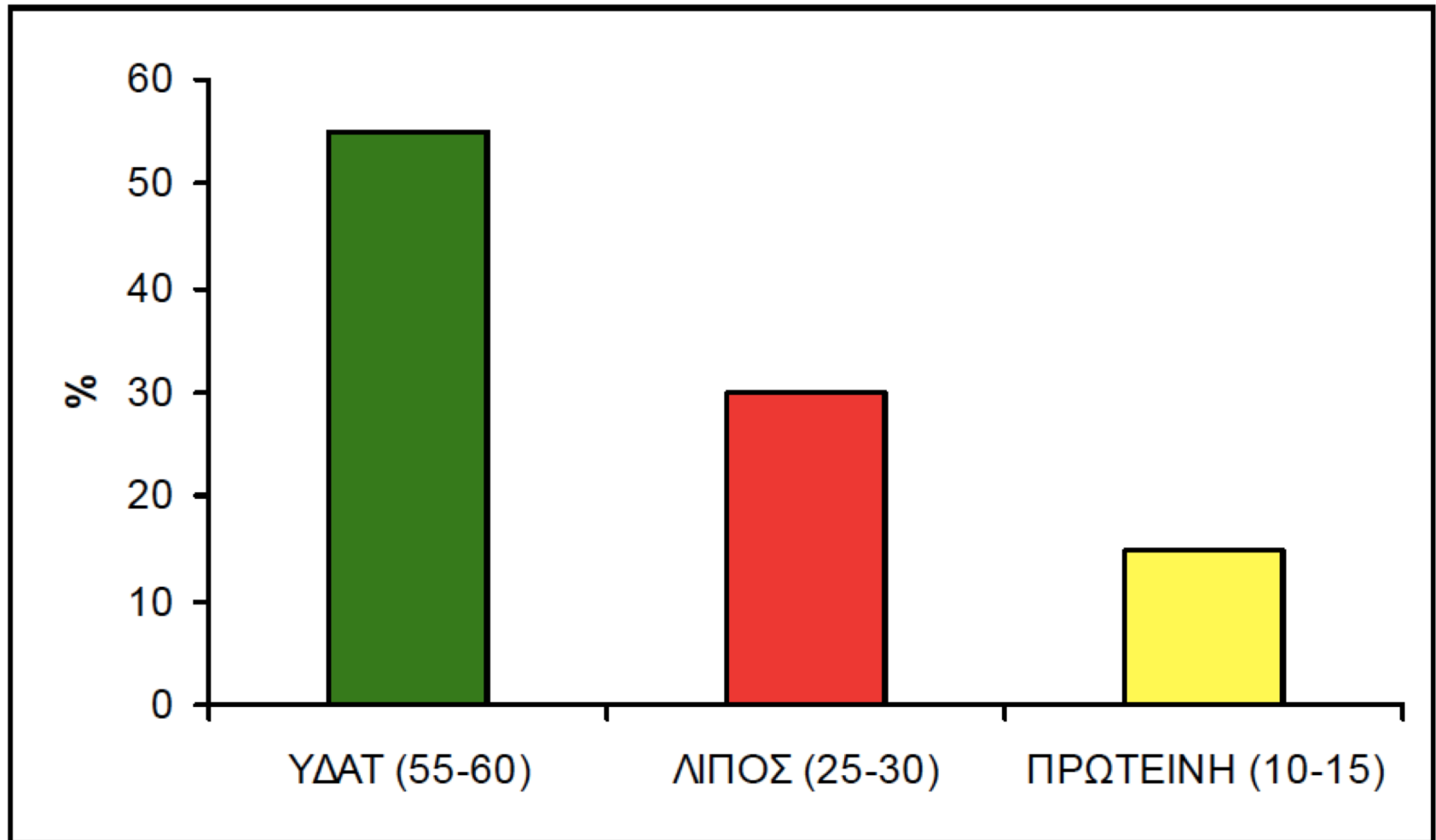


Διατροφή αθλητών

% Πρόσληψη Ημερήσιας Ενέργειας



Υδατάνθρακες

ΑΠΛΟΙ



- Ζάχαρη
- Άμυλο
- Μέλι

ΣΥΝΘΕΤΟΙ



- Φυτικές ίνες
- Γλυκογόνο

Υδατάνθρακες

- Βάση της δίαιτας του αθλητή
- Πηγή ενέργειας για τους μυς την ώρα της άσκησης
- Συντελούν στην καλή λειτουργία των εντέρων
- Αποθηκεύονται στον οργανισμό με μορφή γλυκογόνου

Τι είναι το γλυκογόνο;

- Βρίσκεται στο ήπαρ και στους μυς (ηπατικό και μυϊκό γλυκογόνο)
 - Μια από τις αποθήκες ενέργειας στο σώμα του ανθρώπου
 - ΜΕΤΑ από έντονη άσκηση οι αποθήκες του γλυκογόνου «αδειάζουν» γρήγορα και πρέπει να αναπληρώνονται.
-
- Τι θα συστήνατε στους αθλητές να καταναλώσουν αμέσως μετά τον αγώνα;
 - Σνακ υψηλό σε υδατάνθρακες

Υδατάνθρακες

- Τι θα συστήνατε στους αθλητές να καταναλώσουν για γεύμα μερικές ώρες μετά τον αγώνα;
 - Ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες π.χ. ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, πατάτες για να αναπληρώσει ο οργανισμός τις φθορές και παράλληλα να είναι έτοιμος για την επόμενη δοκιμασία.
- Οι αθλητές προσπαθούν να «γεμίσουν» τις αποθήκες του γλυκογόνου ΠΡΙΝ τον αγώνα και είναι σημαντικό για τα αθλήματα αντοχής που έχουν διάρκεια μεγαλύτερη από 90 λεπτά.

Λίπη

- Είναι χρήσιμα γιατί δίνουν ενέργεια
- ΟΜΩΣ πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες για να προσλαμβάνεται επαρκής ενέργεια από τους υδατάνθρακες.
- 25-30% καθημερινά το οποίο 10-15% να προέρχεται από κορεσμένα λίπη
- Γάλα;
 - Ημιάπαχο αντί ολόπαχο – μείωση λίπους.

Πρωτεΐνες

- 10-15% καθημερινά
- Μεγάλης βιολογικής αξίας – κρέας, ψάρι, αυγά, σόγια, γάλα.
- Οι χορτοφάγοι;
 - Μεγάλες ποσότητες φυτικής πρωτεΐνης για να καλύψουν την διαφορά της βιολογικής τους αξίας.
- ΠΡΟΣΟΧΗ
- Οι μεγάλες ποσότητες όμως δεν οδηγούν στην κατασκευή περισσότερων μυών.
 - Συμπληρώματα πρωτεϊνών

Τι συμβαίνει όταν γίνεται μεγάλη κατανάλωση πρωτεΐνης;

- Αποθηκεύεται ως λίπος στον οργανισμό
- Μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη των νεφρών
- Οδηγεί σε αφυδάτωση
- Μπορεί να προκαλέσει υπερβολική αποβολή ασβεστίου.

Είναι απαραίτητο όσοι αθλούνται να παίρνουν συμπληρώματα διατροφής;

- Βιταμίνες και τα μέταλλα όπως είναι απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τον ανθρώπινο οργανισμό αλλά να προμηθεύονται μόνο από την διατροφή του.
- ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ποικιλία από τροφές για εξασφάλιση βιταμινών και μετάλλων
- Οι αθλητές λανθασμένα κυριεύονται από ένα αίσθημα ασφάλειας. Κανένα συμπλήρωμα δεν μπορεί να αναπληρώσει τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνονται από τα τρόφιμα

Πότε μπορούν να χρησιμοποιούνται τα συμπληρώματα βιταμινών και μετάλλων

- Όταν η διατροφή του αθλητή **δεν είναι ισορροπημένη**.
- Σε **ταξίδια** των αθλητών για προετοιμασία ή για αγώνες.
- Κατά τη διάρκεια ή μετά από **ασθένεια ή τραυματισμό**.
- Όταν ο αθλητής καταναλώνει **περιορισμένες ποσότητες τροφών** (π.χ. κατά τη διάρκεια προγράμματος αδυνατίσματος).

Πρόσληψη υγρών

Η θερμότητα που παράγεται κατά τη διάρκεια της άσκησης χάνεται με την εφίδρωση και την εξάτμιση του ιδρώτα.

- Κίνδυνος αφυδάτωσης ➡ θανατηφόρα
- Μείωση του σωματικού βάρους κατά 5% λόγω αφυδάτωσης μπορεί να προκαλέσει εξάντληση και να μειώσει την απόδοση κατά 30%
 - Π.χ. Σε αθλητή με βάρος 50 Kg, 5% = 2,5Kg
- Αθλήματα αντοχής- Περισσότερο νερό
- Κλειστά γυμναστήρια ή παίζουν σε ψηλές θερμοκρασίες με ζέστη και υγρασία χρειάζονται περισσότερο νερό.
- ΚΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ το τέλος της προπόνησης να αναπληρώνει τα χαμένα υγρά.

Σημεία προσοχής

- Η ΚΑΦΕΪΝΗ (π.χ. καφές, τσάι, αναψυκτικά) και το ΑΛΚΟΟΛ είναι ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ – **ΑΦΥΔΑΤΩΝΟΥΝ**  **ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ**
- Στις αθλήτριες : επαρκής πρόσληψη ενέργειας και σωστή διατροφή για αποφυγή:
 - Διατροφικών προβλημάτων(νευρική ανορεξία &βουλιμία)
 - Έλλειψη σιδήρου και ασβεστίου
- Οι ΕΦΗΒΟΙ αθλητές & αθλήτριες πρέπει να προσλαμβάνουν επαρκή ενέργεια για κάλυψη των επιπλέον ενεργειακών αναγκών λόγω ανάπτυξης.

Αθλητικά ποτά

- Η προσθήκη υδατανθράκων στα ποτά αυξάνει τις ενεργειακές αποθήκες.
- ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΟΤΑ – ΠΡΟΣΟΧΗ να μην περιέχουν ψηλά ποσοστά ζάχαρης.
 - Ψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη καθυστερεί το άδειασμα από το στομάχι και έτσι καθυστερεί την απορρόφηση των υγρών από το έντερο.
- ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ ΠΟΤΑ – περιέχουν υδατάνθρακες 6-8% ανά 100 ml.

Κρεατίνη

- Βρίσκεται στο κρέας και στο ψάρι.
- Ισορροπημένη διατροφή δίνει 1 γρ. κρεατίνης την ημέρα
- ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ: Αυξάνει την ενέργεια, τη μυϊκή δύναμη και βοηθά στο κάψιμο λίπους.
- ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ: Αυξάνει τη δύναμη σε αθλήματα δύναμης
 - Π.χ. Άρση βαρών
 - **ΔΕΝ ΒΟΗΘΑ** σε αθλήματα αντοχής π.χ. τρέξιμο
- ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ: Αυξάνει το βάρος και μειώνει την απόδοση σε αθλητές αντοχής

Κάλυψη αναγκών

Τροφές που μπορούν να καλύψουν τις καθημερινές ανάγκες σε όλες τις βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία ενός αθλητή (κατά μέσον όρο):

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΩΝ	ΜΕΡΙΔΕΣ
Δημητριακά & αμυλούχα λαχανικά	12
Φρούτα	5
Λαχανικά	3
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	3
Κρέας, ψάρι, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί	2
Λίπη και έλαια	2

Γεύματα πριν την άσκηση

- Πλούσια σε υδατάνθρακες, χαμηλά σε λίπος και πρωτεΐνες.
- Το τελευταίο γεύμα καταναλώνεται 3-4 ώρες πριν τον αγώνα/προπόνηση.
- Αποφυγή κατανάλωσης απλών υδατανθράκων (π.χ. σοκολάτα) 15-45 λεπτά πριν την έναρξη του αγώνα. Μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία και να μειώσει την απόδοση.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης

- Κατανάλωση τροφών ή ποτών με υδατάνθρακες μπορεί να ωφελήσει σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας, μειώνοντας την απώλεια μυϊκού γλυκογόνου.
 - Π.χ. κατανάλωση μπανάνας από αθλητή του τένις κατά την αλλαγή των σετ.
- Κατανάλωση ισοτονικού ποτού από αθλητή ποδηλασίας.

Μετά το τέλος της άσκησης

- Ανάγκη για αναπλήρωση των αποθηκών **γλυκογόνου** (μύες και ήπαρ)
- Κατανάλωση υδατανθράκων (**σύνθετων και απλών**) σε στερεά (π.χ. φρούτο) ή υγρή μορφή (π.χ. χυμός φρούτου).
- Η κατανάλωση υδατανθράκων πρέπει να **αρχίζει το συντομότερο** μετά το τέλος του αθλήματος και γίνεται μέσα σε **διάστημα 2 ωρών**.