

SPORDA BESLENME

Dr.Ömer Badur
Fizik Tedavi ve
Rehabilitasyon Uzmanı
SPOR HEKİMİ

Spor da beslenme üzerinde, performans katkısı nedeni ile çok durulur. Beslenme sporda performansa; oyuncunun yapısal potansiyeli, antrenmanın değeri, motivasyonun derecesi ile birleşince etki eder.

Beslenmenin yapısal ve enerji sağlayıcı fonksiyonları vardır. Yapısal ihtiyaç ile beslenme sonucu, gerekli maddeleri vücut alarak, dokuların yapısının korunması ve tamiri gerçekleşir.

1- Yapısal beslenmede gerekli maddeler hayat için son derece lüzumludurlar ve organizmada sentez edilemezler.

Bunlar;

a) Azotlu maddeler:

Hayvansal kaynaklı Amino Asitlerdir. Organizmanın günlük protein gereksinimi günde 1 kg vücut ağırlığı başına 1 gr'dır.

b) Vitamin ihtiyacı:

Sportif aktivitede canlandırıcı rol oynayan B ve C vitaminleri.

Yağda eriyen, A, D vitaminleri vardır. B1 vitamini kaynakları: Tatlılar, karaciğer, sakatat, balık, yumurta, peynir, süt, kaymak.

B6 vitamini kaynakları: Buğday, patates, taze sebzeler, yumurta sarısı, balık, sakatat, et.

B12 vitamini kaynakları: Karaciğer, balık

C vitamini kaynakları: Maydanoz, domates, lahanası, taze patates, çilek, limon, portakal, greylift.

c) Su ve mineral ihtiyacı

Sporcu performansında su ve mineral dengesinin yerinde oluşu son derece gereklidir. Vücutta su ve mineralin girişi dengede olmalıdır.

Su ihtiyacı: Vücutta alınması öngörülen her 1 kalori için 1 ml su gerekir. Bu suyun yarısı yenilen gıdalar ile alınabilir.

İklim şartları ve uzun eforlar ile kaybolan aşırı su hemen karşılanmalıdır. Örneğin sıcak havada oynanan bir futbol maçında kaybolan suyun 2/3'ü müsabaka sırasında karşılanmalıdır. Bu amaç ile et suları, çorbalar, süt, meyve suyu, ıhlamur, çay vs. kullanılır.

Mineral ihtiyacı:

Günlük mineral gereksinimi şöyledir. Sodyum Klorür: En az 6 gr. olmak üzere sofraya tuzundan alınır.

Potasyum: Yeterli süt ve sebze

Fosfor: Et, balık, yumurta, süt, tahıl

Kalsiyum: Süt ve süt ürünleri.

Ayrıca gıdalar ile vücutta demir, kürt, iyot, magnezyum alınır.

2- Beslenmede Enerji Sağlayıcı Maddeler:

a) Enerji ihtiyacının miktarı: Sporcu için gerekli enerji şöyle hesaplanır: Bazal metabolizmanın enerji harcaması: 2m² vücutyüzeyi başına saatte 40 kalori. Termoregülasyon için az bir kalori gerekir. Doku yapımı için az bir enerji gerekir.

Fiziksel Aktiviteye Gerekli Enerji:

Spor	Saatlik Kalori Gereksinimi
Futbol, rugby, atletizm, bisiklet, tenis	300-500
Maraton, yüzme, paten, boks, eskrim, basketbol	500-700
Uzun mesafe dayanıklılık yürüyüşü, ski, tenis, güreş	700-900

b) Enerji sağlayan maddeler:

1 gr. karbonhidrat 4 kalori verir. Karbonhidratlar ile alınan kalori toplam alınan kalorinin %55'ini oluşturmaktadır.

1 gr. yağ 9 kalori verir. Yağlar günlük kalori ihtiyacının %30'unu karşılamalıdır. Bu yağların 2/5'i sebze kaynaklı olmalıdır. 1 gr. protein 4 kalori verir. Proteinler günlük kalori ihtiyacının %15'ini karşılama-

lıdır. Günlük proteinin en az 1/2'si hayvansal kaynaklı olmalıdır.

Sportif Beslenmede Karbonhidratların Yeri

Karbonhidratların enerji verme rolü esastır. En basit enerji veren madde glukozdur. Glukoz vücutta enerji vermediği zamanlarda adale ve karaciğerde glikojen olarak depolanır. Glukozun en önemli gıdasal kaynağı nişastadır.

Alınabilecek Gıdalar:

Ekmek (100 gr.: 250 kal)

Bisküitler (100 gr.: 400 kal)

Tatlılar, pilav, patates, saf şeker (100 gr.: 400 kal)

Bal (100 gr.: 300 kal)

Jöleler ve reçel (100 gr.: 300 kal)

Kuru sebzeler.

Karbonhidratlar aşırı alınır ise vücutta rafine şeker alınışı halinde B1 vitamini eksikliği. Genel olarak aşırı alınır ise Kalsiyum eksikliği, kabızlık, gaz gibi mide barsak rahatsızlıkları oluşur.

Karbonhidratlar yoğun aerobik çalışmaların ve anaerobik çalışmaların enerji kaynağıdır.

Sportif Beslenmede Yağların Yeri:

Yağlar yağda eriyen vitaminlerin vücutta yararları için gereklidir ve enerji verirler. Yağ dokusunda depolanırlar.

Hayvansal Kaynakları:

Tereyağı (100 gr.: 750 kal)

Kremalar (100 gr.: 800-900 kal)

Sebze Kaynaklı Yağlar: Mısır soya, ayçiçeği, fındık vs. 100 gr.: 800 kal)

Yağlar orta derecede aerobik çalışmaların enerji kaynağıdır.

Sportif Beslenmede Proteinlerin Yeri:

Proteinlerin görevi vücut yapı taşı olmasıdır. Yağ ve karbonhidratlar yeterli derecede alınmaz iseler enerji kaynağı olurlar bu da vücutta zarar verir. Protein kaynakları etler, sakatatlar, yumurta, süt, balıktır.

Sporcu beslenmesindeki pratik bilgiler bir dahaki sayıda anlatılacaktır.