

## Háttér információk nemzetközi és hazai élsportolók speciális táplálkozásáról

### Példák az Egyesült Államokból

A sportolókkal foglalkozó speciális táplálkozástudomány egyik fellelvára természetesen az Egyesült Államok. Az USA olimpiai csapatát idén négy, sportolókra specializálódott dietetikus kísérte Londonba. Az egyes szakemberek bizonyos sportágak csoportjára specializálódtak, így pl. Jennifer Gibson, egyike a négy top-dietetikusnak kifejezetten a küzdősportolókkal foglalkozik (box, taekwondo, birkózás, judo).

*„Nem is olyan régen a sportolók még azt ettek, amit megkívántak. De a táplálkozástudomány rengeteget fejlődött az utóbbi években, és a dietetikusok az élsportolók stábjának szerves részévé váltak. Erre mi is nagyon büszkék vagyunk. Az én speciális feladatom a küzdősportolókkal legfőképpen az, hogy a súlyukat optimálisan be tudjuk állítani a hivatalos mérlegelésre.”* – emeli ki Jennifer Gibson.

A sportolókkal foglalkozó dietetikusok az étkezések összeállításánál rengeteg szempontot figyelembe vesznek: az illető sportoló testtömeg összetételét, a szóban forgó sportágat, a felkészülés vagy versenyzés időszakát, a verseny jellegét (pl. táv hosszát), és pl. küzdősportoknál a megcélzott mérlegelési súlyt.

Az edzések és versenyek csúcsidejében az élsportolók a hétköznapi ember étkezéséhez képest akár extrém mennyiségű ételt is bevisznek.

Például **Michael Phelps** bevallása szerint a pekingi olimpia alatt napi 8-10 ezer kalóriát fogyasztott, amelynek csak a reggelije 3 hatalmas majonézes-sajtos-tojásos szendvics volt sült hagymával, salátával, paradicsommal, búzadarával, három szelet francia piritós, és három csokis palacsinta.

**Yohan Blake**, aki Usain Bolt nagy ellenfele, és 100, illetve 200 méteren is mögötte végzett az idei olimpián, napi 16 banánnal igyekszik kirobbanó erejét megtartani (ez kb. 1600 kalória).

**Kerry Walsh**, az **amerikai háromszoros strandröplabda olimpiai bajnok** főleg versenyek előtt rengeteg mézes-mandulavajas szendvicset eszik. Egyrészt a megfelelő energia/szénhidrát bevitel érdekében, másrészt a mandulavaj az állóképesség növeléséhez rengeteg értékes proteint és egészséges zsírokat tartalmaz.

Ami a folyadékbevitelt illeti, **Chris Hoy hatszoros olimpiai bajnok** brit kerékpárversenyző bevallása szerint 6 liter folyadékot iszik meg naponta.

Az extrém táplálékbevitelhez természetesen extrém energia leadás is társul az erőltetett edzőmunka miatt. **Phelps** esetében például napi 5-6 ezer kalória.

A dietetikusok a versenyek utáni feltöltődésre is speciális étkezést állítanak össze. Pl. az ötszörös olimpiai bajnok amerikai úszógéniusz, **Ryan Lochte** regeneráló diétája: grillezett csirkemell Alfredo szósszal (vajból, tejszínből, parmezán sajtból készült tömény szósz), teljes kiőrlésű spagetti citromlével és olívaolajjal.

## Magyarországi körkép az élsportolók speciális táplálkozásáról

A hazai élsportolók körében a tudatos táplálkozás fontossága szintén felértékelődött napjainkra, bár a professzionális háttér jóval elmarad az amerikai példától. A magyar olimpiai csapatnak például egyáltalán nem volt saját dietetikusa a londoni olimpián. Viszont **Dr. Balogh Péter**, az olimpiai csapat orvosa nagyon elégedett volt az angol szervezők dietetikai felkészülésével: *„A kávéházakban minden étel mellett pontosan feltüntették annak tápanyag összetételét, így a tudatosan táplálkozó olimpiások minden étkezésnél fel tudták mérni, hogy miből mennyit visznek be. Ez nagyban megkönnyítette a helyes táplálkozásukat.”*

Egy hazai élsportoló között végzett felmérés a közelmúltból érdekes adatokat hozott ki. Az élsportolók táplálkozásával foglalkozó Sportvitalitás Kft. felmérése során 180 fő szokásait vizsgálták 19 különböző sportágból: kosárlabda, cselgáncs, triatlon, futball, atlétika, vízilabda, kajak-kenu, aerobik, karate, jégheki, tollaslabda, taekwondo, kick box, testépítés, ökölvívás, vívás, röplabda, úszás, súlyemelés.

A megkérdezett élsportolóknak mindössze 30%-a volt elégedett a saját testsúlyával! Az elégedetlenek többsége, 60%-a fogyni szeretne, 30%-a pedig hízni, a maradék 10% egyáltalán nincs tisztában azzal, hogy mi lenne számára az ideális testsúly.

A tájékozottságukat – avagy tájékozatlanságukat – mutatja, hogy 70%-uk nem tudja, hogy sportteljesítménye növelése érdekében mennyi kalóriát fogyasszon és milyen összetételben. És bár 30%-uk tisztában van ezzel, közülük is csak minden harmadik tudja ezt tudatosan alkalmazni.

A szakember megfigyelése szerint azok az élsportolók, akik még otthon élnek szüleikkel, jóval tudatosabban étkeznek. Kiváló ifjú úszónk, az Európa Bajnok ezüstérmes **Biczó Bence** például édesanyjának köszönhetően nagyon tudatosan táplálkozik, mind a táplálék mennyiségét, mind összetételét illetően. Az önálló élet azonban láthatóan nincs jó hatással élsportolóink táplálkozására, hiszen az egészséges sporttáplálkozást tudatosan tervezni kell, az alapanyagokat beszerezni, főzni, csomagolni a hosszú edzésnapokra, stb., ezt nagyon kevés élsportoló képes egyedül kivitelezni.

Az alábbi élsportolók a tudatos táplálkozók közé tartoznak, felismerték ennek fontosságát, és igyekeznek a szakember tanácsai szerint étkezni.

**Kovács Katalin** háromszoros kajak-kenu olimpiai bajnok:

*„A táplálkozással tudatosan négy-öt éve kezdtem foglalkozni. Amikor az ember fiatal, nem ássa bele magát a részletekbe, viszont a kor előrehaladtával mindig kell keresni olyan dolgokat, amik előrébb viszik a teljesítményünket. Nem ragaszkodom túlzottan kötötten a szabályokhoz, inkább próbálom azt követni, ami rám pozitívan hat. Főleg versenyidőszakban figyelek oda arra, hogy mit és hogyan eszem. Továbbá, ügyelek arra, hogy napközben is olyan dolgokat egyek, amelyek nem terhelik le az emésztésem, azaz gyorsan lebomló szénhidrátokat viszek be. Este pedig igyekszem könnyű ételeket fogyasztani. Ezen túl nagyon odafigyelek a folyadékpótlásra, napi 3-4 litert iszom meg, ezt már kifejezetten igényli a szervezetem. Illetve természetesen fogyasztok táplálékkiegészítőket is, izotóniás italokat, hogy edzések környékén gyorsabban fel tudjak tölteni. Összességében szerintem az a fontos, hogy minden sportolónak legyen olyan módszere, amiben a táplálkozás terén hinni tud. Bevallom, néha „bűnözök” is, tegnap például egy 6 fogásos vacsorán vettem részt, és nem tudtam megállni, hogy figyeljek a mennyiségre, és ettől egyrészt rosszabbul is aludtam, másrészt a mai*

edzésen is nagyon megéreztem a hatását. Úgy érzem azonban, hogy fel is tudok tölteni, ha nem tiltok meg magamnak egy-egy nem kifejezetten egészséges dolgot, vagy túllépek az egészséges mennyiséget.”

A magyar kézilabda válogatott beállása, **Zubai Szabolcs** speciális problémával fordult a szakemberhez: „Az én posztom rengeteg fizikai kontaktussal jár, gyakorlatilag küzdősportot végzek a védőfalban. Emiatt, és valószínű a fokozott stressz miatt azt vettem észre, hogy egy-egy világversenyen akár 3-4 kg-ot is elveszítek, és borzasztó nehezen tudom az elvesztett kilókat visszaszedni. A dietetikus világított rá, hogy meg kell változtatnom az étkezési szokásaimat a világversenyeiken, és azt követően, jobban oda kell figyelnem a kellő mennyiségű szénhidrát és aminosav bevitelre. Ezen túl kiegészítő tápszereket, italokat is fogyasztok a cél érdekében, ami az én esetemben nem egyszerű, mert a laktózérzékenységem bizonyos tápszerek, tejes italok fogyasztását nem engedi. Viszont mióta a dietetikus előírásait követem, azóta jobban megtartom a súlyomat, tehát már néhány hét alatt is látható a tudatosság eredménye.”

**Kökény Roland**, London kajak kenu olimpiai bajnoka a paleolit táplálkozásban hisz:

„Hosszú próbálkozás után kötöttem ki a paleolit étkezési elvnel. Ez azt jelenti, hogy első sorban sok zöldséget, gyümölcsöt, húst fogyasztok, és nagyon kevés szénhidrátot. Hagyományos fehér kenyeret, burgonyát szinte alig, viszont sok magvat eszem. Az én táplálkozási szokásaim kicsit eltérőek tehát, én úgy érzem magam fittnek, és akkor bírom jobban a sorozatterhelést, ha nincs telítettség érzésem, hanem inkább éhséget érzek, sőt, koplalok. Versenyek előtt azért megemelem a szénhidrát bevitelt, tudom, hogy erre a csúcsformához szükségem van. És persze bűnözni én is szoktam, egy-egy finom sütit nem vonok meg magamtól.”

Testtömeg index szempontjából érdekesek a **válogatott vízilabdások**. A felmérés a női válogatott néhány tagjánál az élsportolókhoz képest magasabb zsírszázalékot mutatott. Ez szabad szemmel is észrevehető, a férfi és női pólósok között is előfordulnak kevésbé szálkás alkatúak. Ebben a sportágban viszont egyáltalán nem hátrány a magasabb zsírszázalék a szükséges izommennyiség mellett. Egyrészt a sportolók könnyebb fajsúlya miatt, másrészt a vízi gladiátoroknak ugyanis nemcsak az ellenféllel kell megbirkózniuk a medencében, hanem a víz ellenállásával is.

A magyar válogatott csapatsportolók vizsgálatakor további érdekes megfigyelésre jutott a szakember: azok a sportolóink, akik déli országokban légiósként játszanak, pl. az Olaszországban légióskodó **Drávucz Rita**, sokkal jobb belső zsírszázalékot mutattak az itthoni klubjátékosokhoz képest. „Én már 2000 óta olasz klubokban játszom, és a táplálkozásom teljesen átállt a mediterrán étkezési kultúrára. A nehéz magyar ételek helyett jóval könnyebb táplálékokat fogyasztok, sok olívaolajos, zöldséges tésztafélét, a húsokat pedig nem olajban sütve, hanem grillezve, kevesebb fűszerrel. Ezen kívül imádom a halat és tengeri herkentyűket. Ez biztosan kihat a testtömeg összetételre is.” – vélekedett a világ- és Európa bajnok válogatott vízilabdás.

A hazai küzdősportolók esetében is egyedi szokásokat figyelt meg a szakember: élsportolóink a mérlegelési versenysúlyukhoz képest versenyen kívül folyamatosan 3-7 kg-mal magasabb súlyon tartják magukat. A versenyek előtt ezért 2 hétig iszonyatos kemény koplalást végeznek, hogy mérlegelési súlyukat elérjék. A koplalás mellett pedig forró fürdőt vesznek, evés-ivás helyett savanyú cukrot szopogatnak, rágóznak, hogy kibírják az utolsó órákat, de ez nagyon gyötrelmes időszak számukra. „Ez a hosszú koplalás iszonyatosan megviseli a szervezetemet, ezért fordultam

szakemberhez, hogy a súlyomat segítsen kordában tartani. A tudatos diétával végül sikerült a kellő izommennyiséget is megtartanom, és mindössze 2-3 kilót kellett leadnom a sikeres londoni mérlegeléshez.” – emelte ki **Ungvári Miklós** londoni ezüstérmes cselgáncsozónk.

**Mikler Roland**nak, a kézilabda válogatott kapusának érzése szerint súlyfeleslege van, amelyen változtatni szeretne a jobb teljesítménye érdekében, ezért fordult szakemberhez. „Amikor az egyhetes felmérést készítettem a napi étkezéseimről a dietetikusnak, éppen beleesett a születésnapom. Így az ünnepi menük miatt a kelteténél kissé több rántott hús-krumplipüré és feketeerdő torta csúszott be azon a héten. A testtömeg index mérésem 3 kiló súlyfelesleget mutatott, amely megerősítette, hogy a napi kalóriaégetésem kevesebb, mint amennyit táplálékként beviszek. A felesleget a kapott diétával igyekszem ledolgozni. Ebben a mostaninál többszöri étkezés szerepel, nehéz kaják helyett több hallal, zöldséggel, barna rizzsel és kevesebb édességgel. Célom az, hogy a januári világbajnokságra elérjem súlyban a csúcsformámat, amely bízom benne, hogy a teljesítményemre is jó hatással lesz.”

**Balogh Gábor** négyszeres világbajnok és olimpiai ezüstérmes öttusázó jelenleg a miniszterelnök sporttanácsadójaként nemcsak mint volt élsportoló nyilatkozott az ügyben, hanem sportvezetőként is felelősnek érzi magát, hogy tapasztalatát továbbadja az utánpótlásnak:

„2004-ben kezdtem tudatosan odafigyelni az egészségtudatos táplálkozásra, akkor a kaják négyes férfitárgyval együtt, egy szakember iránymutatása révén és segítségével összeállított étrend alapján kezdtem el étkezni. Napszakra lebontva megvolt, mikor, mit kell ennem, milyen alapanyagokat, mekkora mennyiségben, s mikor vigyek be. Ez napi 5 étkezést jelentett, mert tízórai és uzsonna is volt benne az étkezésben. A szénhidrát, fehérje és vitaminmennyiség pontosan be volt lőve és ezáltal sokkal jobban aludtam, és reggelente sokkal jobban keltem, mert a szervezetem a pihenéssel tudott törődni, nem az emésztés kötötte le éjszaka az energiáimat. Ha nehezebb, zsírosabb ételeket ettem, annak minden negatív kihatása kellemetlenebb volt, mintha egészséges ételeket vittem volna be. Versenyek előtt arra esküszöm, hogy megemelem a szénhidrátbevételet, ezt az olaszoktól figyeltem meg. Persze rám is jellemző volt néha a bűnözés, az esti filmnézés közben néha egy üveg Nutella is lecsúszott. De ez csak 2004 előtt volt rám jellemző. 2004-2008 között már betartottam a kötöttségeket, és egészséges édességeket ettem.

Az utánpótlásnak azért szeretném ezeket a tapasztalatokat továbbadni, mert saját bőrömön éreztem ennek pozitív hatásait. Rengeteg múlik azon, hogy a sportoló jól aludjon és éjszaka a teste a pihenésre tudjon koncentrálni, s nem az emésztésre. Véleményem szerint a komplex sportágaknál, ahol egy nap több igénybe vétel is van, ott számít igazán a táplálkozástudomány. Pl. öttusa, atlétika, kajak-kenu.”