

Nasveti za prehrano mladih nogometašev

S ciljem doseganja čim boljših rezultatov in vzdrževanje zdravja je potrebno omogočiti mladim nogometašem pravilno in uravnoteženo prehrano. Ker odrasle osebe same skrbijo za svojo prehrano, je pri otrocih ta problem preložen na njihove starše in trenerje in če je seveda to mogoče tudi na informacije ki jih ponujajo oziroma dajejo strokovnjaki s tega področja. Prav tako je na tržišču veliko literature, ki se ukvarja s prehrano tako da je do tovrstnih informacij ni težko priti. Žalostno je, da veliko število nogometašev, ki imajo dobre psihofizične predispozicije in talent, da postanejo vrhunski igralci, ostanejo v povprečju zaradi slabih treningov ali slabih prehrabnih navad. V članku so na kratko obrazloženi osnovni pojmi pravilne prehrane nogometašev in navodila kako se jih držati.

Ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vlakna in voda

Hrano lahko razdelimo po skupinah: beljakovine (proteini), ogljikovi hidrati, maščobe, vlakna, vitamini, minerali in voda. Ogljikovi hidrati so osnovni energije za organizem in pomagajo pri presnavljanju proteinov in maščob. Enostavni ogljikovi hidrati hitro sproščajo energijo zaradi enostavne molekularne zgradbe ki se hitro razgrajuje, in se lahko zaužijejo (predvsem sadje) pred samim fizičnim naporom (treningom ali tekmo) zaradi dodatnega vira energije.

Kompleksni oziroma sestavljeni ogljikovi hidrati so zgrajeni s spojitvijo monosaharidov v kompleksnejše molekularne strukture. Njihova razgradnja je dolgotrajnejša in sproščanje tovrstne energije traja daljše časovno obdobje, kar ne izzove stanje nesitosti, kakor poraba enostavnih oblik ogljikovih hidratov. Med sestavljene ogljikove hidrate spadajo živila kot so riž, krompir, žitarice, semena in sadje. Priporočljivo je, da v primerjavi z enostavnimi, zaužijemo čim več sestavljenih ogljikovih hidratov. Beljakovine (proteini) so izvor gradbenega materiala za mišice, kri, kožo, lase, nohte in notranje organe kot so srce, možgani idr. Količina zaužitih proteinov za normalno populacijo je 0,8 do 1 gram na kilogram telesne teže posameznika, medtem ko za nogometaše znaša 1,5 do 2 grama na kilogram telesne teže. Organizem ne more izkoristiti več od 30 gramov proteinov v enem obroku (zato je potrebno imeti več manjših obrokov). Dobri izvori proteinov so mleko in mlečni izdelki, jajca, meso, ribe, soja idr. Pri otrocih je prav tako potrebna večja količina proteinov zaradi rasti in razvoja, potrebna količina pa je odvisna od spola in športa s katerim se otrok ukvarja. Maščobe se nahajajo v hrani rastlinskega in živalskega izvora, njihov manjko v prehrani, pa lahko privede do pomanjkanja topil vitaminov in lahko povzroči različne bolezni. Prevelika količina maščob lahko zaradi velike kalorijske vrednosti povzroči pretirano debelost in privede do upočasnitve prebave in absorbiranja hrane. Zaužitje maščob iz prehrane naj bi bilo praviloma iz hrane, ki je bogata nenasičenih maščobnih kislin. Vlakna so prav tako pomemben del prehrane saj pomagajo pri odstranjevanju odpadnih snovi iz našega telesa. Povečujejo volumen hrane ki jo zaužijemo in tako upočasnjujejo njen prehod skozi črevo, da tako pridobi več časa da izvleče in absorbira (vpije) hranljive snovi. Izvori vlaken so polnozrnata moka iz katere se izdeluje kruh in testenine, različni izdelki iz integralnega žita, rjavi riž, večina plodov oreščkov ter sadje in zelenjava. Voda nima nikakršne energijske vrednosti, vendar je bolj pomembna kot hrana in bolj uporabna od vseh ostalih napitkov.

Voda sestavlja 60-70% skupne telesne teže, važnejše funkcije vode v telesu pa so vzdrževanje telesne temperature (termoregulacija), prebava in vpijanje hrane, izločanje škodljivih snovi, prenos hranljivih snovi v telo idr. Pri športnih aktivnostih moramo paziti, da ne pride do dehidracije – to je stanja, ko telo izgubi več kot 1% telesne mase z znojenjem.

Znaki dehidracije so: suha usta, suha koža, nerazpoloženost, počasno razmišljanje in odločanje, utrujenost idr. Vpliv dehidracije na športna udejstvovanja: zmanjšana sposobnost pomnjenja, zmanjšana sposobnost računanja, zmanjšana sposobnost vizualnega spremljanja dogajanja, zmanjšana koncentracija ipd. Rehidracija je obnova ali pridobivanje izgubljene tekočine kar pomeni, da športnik s težo 75 kg, ki izgubi 2% telesne mase (1,5 kg) izgubi psihofizične sposobnosti za 20%. povprečno zdrava oseba bi morala popiti okoli tri litre vode dnevno to je približno 1 ml vode na vsako 1 kcal zaužito s hrano. Navodila in pravila za rehidracijo: pred treningom zaužiti dva kozarca vode ali na ogrevanju 5 ml/kg telesne teže, med treningom zaužiti tekočina na vsakih 10 – 20 minut, če pravila tega ne dopuščajo, je potrebno zaužiti večjo količino vode pred treningom, po treningu pa izgubljeno tekočino nadoknaditi z dvema kozarcema vode na vsakih 0,5 kg izgubljene telesne teže. Treba je vedeti, da so otroci, za razliko od odraslih oseb manj odporni na treniranje v toplih oziroma vročih pogojih. Eden izmed razlogov je tudi ta, da otroško srce doseže maksimalni pulz prej kot pri odrasli osebi.

Vitamini in minerali

Vitamini in minerali so katalizatorji telesnega metabolizma ki uravnavajo kemične reakcije znotraj telesa. Večina vitaminov so kemični produkti ki jih telo ne proizvaja, zato se morajo zaužiti s hrano. Pomanjkanje vitaminov povzroča zmanjšanje delovanja oziroma odmiranje celic. Več celic ki jih zajame pomanjkanje vitaminov, bolj je ogroženo človeško tkivo. Zaradi samega pomanjkanja vitaminov so lahko ogroženi tudi celotni organi človeka. Minerali so anorganske snovi, ki se zaužijejo s hrano in ki na različne načine pomagajo pri izgradnji telesnih struktur in vplivajo na delovanje telesnih procesov. So pomemben dejavnik za vzdrževanje fizioloških procesov organizma in ojačanje kostne strukture. Pri otrocih je potrebno še posebej biti pozoren na zaužitje zadostne količine kalcija zaradi rasti kosti, ter železa za povečanje volumna krvi in povečanje koncentracije hemoglobina. Pri deklicah je slednje še posebej poudarjeno zaradi nadoknade železa, ki se je izgubilo preko krvi pri mesečnem perilu. Pomanjkanje posameznih vitaminov se lahko opazi na osnovi različnih simptomov, enostavneje pa se lahko opravi testiranje vitaminskega statusa.

Motnje prehranjevanja

Motnje pri prehranjevanju se pogosteje dogajajo pri tako imenovanih estetskih športih kot so gimnastika, umetnostno drsanje in pri borilnih veščinah na primer pri judu, rokoborski, boksu in pri vzdržljivostnih športih kot so tek da srednje in dolge proge, kolesarjenje... V gimnastiki se pogosto zgodi, da otroci zaužijejo premalo hrane zaradi ohranjanja določene telesne teže, kar jim omogoča lažjo izvedbo določenih gimnastičnih elementov, medtem ko je pri borilnih športih razlog v samem sistemu tekmovanja saj se le ta deli glede na težo tekmovalca, zato včasih športniki v zelo kratkem času načrtno izgubljajo večje količine svoje teže.

Izguba in pridobitev telesne teže

Za primerno reguliranje telesne teže je najprej potrebno spremeniti prehranjevalne navade tako, da nam ob zaužitje zadostne količine hrane le ta omogoči, da se zadovoljijo vse dnevne potrebe organizma po ogljikovih hidratih, beljakovinah, maščobah, vitaminih in mineralih in sicer v razmerju glede na fizično in psihično aktivnost ki jo telo opravlja čez celoten dan.

Dnevni obroki

Otroci ki se ukvarjajo s športom bi morali imeti več obrokov dnevno. Najprimerneje bi bilo, da imeli 3 večje obroke dnevno (zajtrk, kosilo in večerja) in dve malici. Največkrat se problemi z lakoto pojavijo v času pouka, saj otroci dostikrat v tem času skoraj nič ne jedo, po pouku pa zaužijejo preveč hrane, pogostokrat takrat pojedjo tudi sladkarije. Vso to hrano tudi

zaužijejo prehitro. Vendar jim vsa ta hrana ponavadi ne zagotovi dosti energije, ki jo otrok potrebuje pri treningu. Če želijo spremeniti prehrabene navade je to potrebno storiti postopoma. Otroku je potrebno razložiti kaj je dobro zanj in kaj ne. Na ta način se na otroka ne izvaja prisila po zamenjavi prehrabnenih navad temveč se postopoma zamenjujejo nezdrava živila oziroma neustrezen način priprave hrane. Zajtrk je najvažnejši dnevni obrok ki ga nikakor ne smemo preskočiti. Vseboval naj bi večjo količino ogljikovih hidratov da se dopolnijo zaloge energentov in zato da bi imeli energijo za opravljanje vsakodnevnih aktivnosti. lahko se sestoji iz raznih žitaric, različnega sadja, svežega sira, koruznih kosmičev, jogurta in različnih sadnih sokov. Namen malice je zmanjšati padec energije med dvema glavnima obrokom. Zato naj bo le ta lahka in ne preveč kalorična. To je še posebej pomembno za otroke v času ko so v šoli ali na potovanju na samo tekmovanje. To so lahko različne sadne ali zelenjavne solate, kvalitetni sendviči (integralni kruh, piščančja prsa, zelenjava...) ali izdelani dodatki prehrani (proteinski ogljikovo hidratni shake, energetska čokolada...). Kosilo in večerja morata vsebovati dovolj ogljikovih hidratov (integralni riž, integralne testenine, krompir...) in beljakovin (tunina, kurja ali piščančja prsa, soja...) ter nenasičenih maščobnih kislin (olive, olivno olje, orehe, ribe...). Če je le možno, je potrebno otrokom pripraviti hrano ki jo imajo radi in pri tem paziti na načela zdrave prehrane.

Dodatki prehrani

Vitamini in minerali bi morali biti sestavni del dopolnila k hrani, saj je težko zagotoviti zadostno količino, ki je potrebna otrokom ki se ukvarjajo s športom, samo z zaužitjem hrane. Enako velja za različne izotonične napitke, ki naj bi se zaužili pred, med in po treningu. Proteini, različne aminokisliline in ogljikovi hidrati niso nujni, če je preko zaužitja hrane zagotovljena njihova zadostna količina. Dobro pa je koristiti dodatke k hrani, če otroci ki se ukvarjajo s športom zaradi različnih obveznosti ne morejo imeti redne obroke. Ti se prav tako lahko koristijo na potovanjih ali ko se želi povečati telesna teža. Pri preparatih kot so creatin je potrebno biti pozoren saj le ta nase veže ogromno količino vode. Prav tako je potrebno biti pozoren pri preparatih ki dvigujejo testosteron kot je tribestan (tribulus terrestris) ki ima lahko neke kontraindikacije pri otrocih ki ukvarjajo s športom. Zaradi tega naj bi se le ti uporabljali šele po končanju pubertete.

Doping v športu

Nobena nedovoljena sredstva kot so anabolični steroidi, psihostimulansi, krvni doping ali rastni hormon se ne bi smela uporabljati v športu, še posebej ne pri otrocih, saj se lahko resno poruši naravni sistem rasti in razvoja, prav tako lahko nastanejo resne posledice ki lahko postijo sledi pri nadaljnjem ukvarjanju s športom, kakor tudi na normalno življenje.

Zaključek

Na osnovi vsega navedenega lahko zaključimo, da bo otrok športnik, ki se drži pravilne prehrane, bolje zdržal zahtevne treninge in tekme, manj bo podvržen poškodbam, imel bo boljši imunski sistem, maksimalno se bo razvijal in rasel, imel bo več koncentracije in pozornosti, imel bo optimalno telesno težo ter druge pridobitve zaradi pravilne prehrane. Mislim da so to zadostni razlogi da se začne pozorneje ukvarjati s prehranjevalnimi navadami otrok ki se ukvarjajo s športom.

povzeto po članku: Savjeti za prehrano djece sportaša, Marino Bašić, prof.