

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΕ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΜΠΑΜΠΑΡΟΥΤΣΗ ΕΙΡΗΝΗ, PhD
Κλινική Διαιτολόγος- Αθλητική Διατροφολόγος
Επιστημονική συνεργάτης Σ.Ε.Γ.Α.Σ, Π.Γ.Σ,
Τηλ επικοινωνίας:6946882655
e-mail : eirini_mpamparoutsi@yahoo.gr

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Εφαρμογή διαιτητικών αρχών για ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης.

- Φύλο
- Ηλικία
- Σωματικό βάρος
- Τρόπος διατροφής
- Περιβάλλον
- Προπονητικό πρόγραμμα
- Είδος αγωνίσματος

ΣΤΟΧΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Κάλυψη ενεργειακών αναγκών-θρεπτικών συστατικών πριν και κατά την άσκηση.
- Αναπλήρωση χρησιμοποιούμενων θρεπτικών συστατικών μετά την άσκηση
- Βελτίωση απόδοσης

ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1.ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΣΑΣ ΜΕ ΠΡΩΪΝΟ

- Το πρωινό βοηθάει να γεμίσουν οι άδειες «δεξαμενές» του οργανισμού, μετά από μία μακρά νύχτα χωρίς φαγητό
- Έτσι δίνει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, που είναι απαραίτητα για να μπορέσετε να αποδώσετε σύμφωνα με τις δυνατότητές σας
- Θρεπτική και ιδιαίτερα πρακτική λύση για πρωινό είναι:
- Μία κούπα γάλα με δημητριακά (χωρίς ζάχαρη, κατά προτίμηση ολικής αλέσεως) και ένα φρούτο

2. ΤΡΩΤΕ ΣΕ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

- Περίπου κάθε 3 ώρες (3 μεγάλα-3 μικρά)
- Παράληψη γευμάτων → Πείνα → Υπερφαγία
- Η κατανάλωση συμπληρωματικών μικρογευμάτων (snack) είναι επιθυμητή αρκεί να μην υποκαθιστά το γεύμα
- Εξάλλου, τα μικρογεύματα αποτελούν ένα πολύ καλό τρόπο να καλύπτετε τις αυξημένες ανάγκες χωρίς να υπερφορτώνετε τον οργανισμό σας
- Παραδείγματα υγιεινών μικρογευμάτων είναι ένα σάντουιτς, ένα φρούτο, ένα γιαούρτι

3. ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΤΕ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

- Δεν χρειάζεται κάθε φαγητό που τρώτε να είναι «υγιεινό»
- Όταν τρώτε κάτι πλούσιο σε ζάχαρη ή αλάτι, επιλέξτε στο επόμενο γεύμα ένα φαγητό με χαμηλή περιεκτικότητα σε αυτά
- Εάν κάποιο γεύμα σας δεν περιέχει τρόφιμα από μία ομάδα τροφίμων, φροντίστε να περιέχει το επόμενο
- Μην ξεχνάτε ότι ο οργανισμός σας χρειάζεται όλα τα θρεπτικά συστατικά και όχι μόνο τα βασικά που έχουμε αναφέρει μέχρι τώρα

4. ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΒΑΘΜΙΑΙΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

- Δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές, ούτε κάποιος τρόπος που θα αλλάξει τη διατροφή σας σε μία νύχτα
- Επιχειρώντας να κάνετε βιαστικές αλλαγές, μάλλον αρνητικά επηρεάζετε την προσπάθειά σας
- Βήμα προς βήμα προσέγγιση

5. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΓΙΔΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΣΑΣ

- Για να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες, πρέπει πρώτα να αναγνωρίσετε πού κάνετε λάθος
- Καταγράψτε ό,τι τρώτε για 3 ημέρες
- Έπειτα μελετήστε αυτό που γράψατε και μόνοι σας θα πάρετε κάποιες αποφάσεις

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΥΔΑΤΩΣΗΣ

- Η άσκηση αυξάνει τη μεταβολική παραγωγή θερμότητας, μέσω της οξείδωσης των ενεργειακών υποστρωμάτων (υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες), προκαλώντας την αύξηση της σωματικής θερμοκρασίας.
- Κατά τη διάρκεια της άθλησης:
- Καταναλώνονται 200 έως 400 Kcal/ώρα
- Χάνονται 0.5 έως 2 λίτρα νερού/ώρα
- Ένας αθλητής υψηλού επιπέδου μπορεί να χάσει έως και 5 λίτρα νερού!
- Χάνονται μεταλλικά στοιχεία μέσω του ιδρώτα
- Η αφυδάτωση επιδρά αρνητικά στην απόδοση μετά από 45-60 λεπτά άσκησης

- Χρειαζόμαστε:
 - Να έχουμε καταναλώσει επαρκή υγρά
 - Να έχουμε ενέργεια διαθέσιμη για άμεση χρήση
 - Να αναπληρώσουμε αρκετά αποθέματα μεταλλικών στοιχείων και ειδικά νατρίου

Ένας ενδεικτικός τρόπος κάλυψης των απωλειών σε υγρά είναι ο εξής:

- Τα υγρά πρέπει να καταναλώνονται σε τακτικά χρονικά διαστήματα
- Η κατανάλωση νερού είναι ένας καλός τρόπος ενυδάτωσης σε πολλές περιπτώσεις.
- Συστήνεται η κατανάλωση του νερού στη θερμοκρασία του σώματος για να πίνεται πιο ευχάριστα.
- Το καλύτερο ποτό είναι αυτό που έχει την καλύτερη γεύση, δεν προκαλεί γαστρεντερικούς ερεθισμούς και παρέχει ενέργεια.
- Τα ενεργειακά ποτά, όπως και τα αναψυκτικά δεν προτείνονται κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος λόγω της πολύ υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες.
- Το χρώμα των ούρων και η ζυγαριά λένε πόσα υγρά χρειάζονται.
- Να πίνετε αφεψήματα ελεύθερα.
- Να μην αντικαθιστάτε το νερό με το αλκοόλ ή τον καφέ ή το τσάι
- Να μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό αφού από τη στιγμή που θα διψάσετε έχετε ήδη αφυδατωθεί κατά 1-2%.

ΤΕΛΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

- **ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕΝΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗ ΤΩΝ ΑΠΩΛΕΙΩΝ ΣΕ ΥΓΡΑ-ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ**

ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ:

- Όταν μεσολαβούν 2 αγώνες την ίδια εβδομάδα δίνεται μεγάλη προσοχή στην φάση αποκατάστασης μεταξύ αυτών.

1^Η ΦΑΣΗ

- Διερεύνηση διατροφικών συνηθειών
- Αξιολόγηση ιατρικού ιστορικού (βιοχημικές και αιματολογικές εξετάσεις)
- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης
- Αξιολόγηση σύστασης σώματος
- Αξιολόγηση προπονητικού προγράμματος

2^Η ΦΑΣΗ

- Εκπόνηση εξατομικευμένων διαιτητικών συστάσεων
- Αρχή εφαρμογής διαιτητικών αρχών για περίπου 20 μέρες

3^Η ΦΑΣΗ

- Αξιολόγηση αποτελέσματος με βάση τις αλλαγές στο σωματικό βάρος και στην σύσταση σώματος
- Επαναπροσδιορισμός θρεπτικών αναγκών-αλλαγή είδος τροφίμων

ΤΕΛΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

- Επιθυμητό σωματικό βάρος
- Επιθυμητή σύσταση σώματος
- Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες
- Βελτίωση αθλητικής απόδοσης
- Συντήρηση καλής φυσικής κατάστασης