



PREHRANSKA DOPOLNILA IN REKREATIVNI ŠPORTNIK

2. kongres klinične prehrane in presnovne podpore, Portorož,
15-17.nov. 2013
Dr. Mitja Mori

VSEBINA

- Rekreativni športnik: definicija in značilnosti?
- Kompleksnost pristopa
- Prehranska dopolnila: katera in ali sploh?
- Lastna metoda: 20 let preizkušanja in napak.
- Primer na dnevni ravni
- Osebno: priporočila
- Povzetek

REKREATIVNI ŠPORTNIK



Rekreativni športnik

Kompleksnost

Prehranska dopolnila

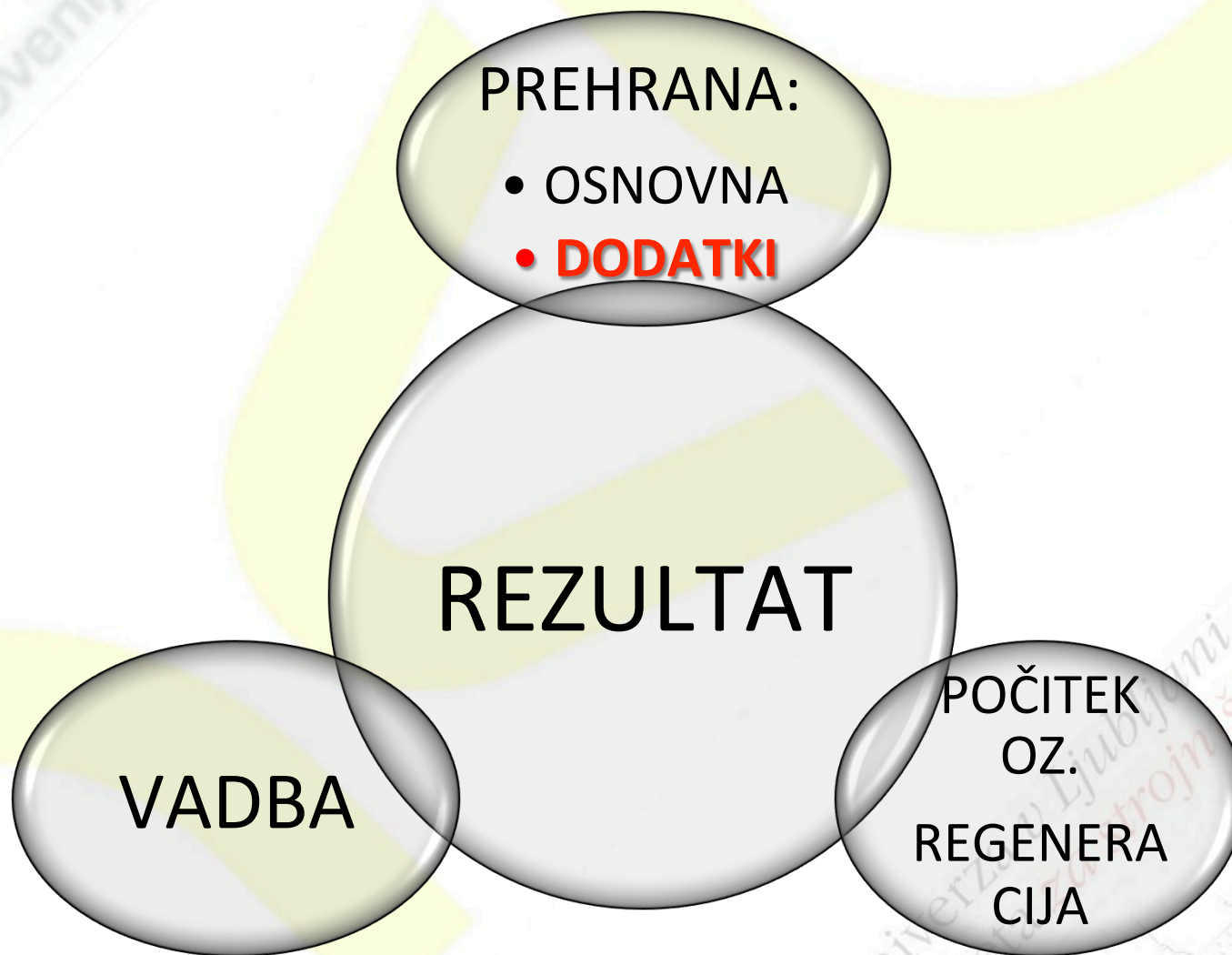
Lastna metoda

Primer

Osebnost

Zaključki

ŠPORT – KOMPLEKSNOST!



Rekreativni športnik

Kompleksnost

Prehranska dopolnila

Lastna metoda

Primer

Osebnost

Zaključki

PREHRANSKA DOPOLNILA

- Pomembnost **raznovrstne** prehrane (stroka)
- Predelana hrana ⇒ **prehranska dopolnila** (športni napitki)?
 - **enostavnejše** zagotavljanje zadostnega kaloričnega vnosa;
 - **pomoč** pri zagotavljanju ravnotežja v prehrani (beljakovine-ogljikovi hidrati-maščobe);
 - **enostavnejše** zagotavljanje dodatnih vitaminov in mineralov

- **Posredni učinki**

- Zdravje
 - Regeneracija
- Pogostnost & Intenzivnost vadbe ↑

- Nujnost uporabe prehranskih dopolnil?

- *f* (starost, frekventnost, tip, namen, intenzivnost, trajanje, del sezone, itd.)

- **UGOTOVITVE**

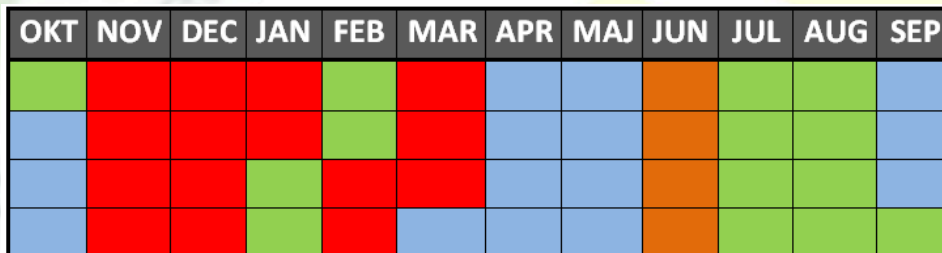
- **NI ČUDEŽNIH RECEPTOV**

- **Spisek je kratek**

LASTNA METODA – ŠIRŠI PRISTOP



Postavitev sezone in ciljev znotraj nje: tekmovanja, obdobja, vrh, priprave



Vsebnost stresa v koledarskem letu

*štiri stopenjska lestvica



- Off-session
- Začetek
- Pravilna

	prioriteta	prehransko dopolnilo	čas / vadbo	obdobje	enostavnost	cena
1		OH napitek z dodatkom BCAA, antioksidanti, whey beljakovinami	☺	pripravljalno tekmovalno	☑	☑
2		Regeneracijski napitek z vsebnostjo whey beljakovin, glutamina in BCAA	☺	pripravljalno tekmovalno	☑	☒, ☑
3		glutamin ^{1,3}	☺	vso leto	☒	☒
4		antioksidanti (C, E vitamin) ^{1,2}	☺, ☺	pripravljalno tekmovalno	☒	☑
5		kreatin ¹	☺	pripravljalno tekmovalno	☒	☑
6		multivitaminski dodatek	☺ ☺	vso leto	☒	☑
7		BCAA ^{1,2}	☺, ☺	pripravljalno tekmovalno	☒	☒, ☑

¹ velikokrat dodan že v regeneracijski napitek

² velikokrat dodan že v prehransko dopolnilo za med vadbo

³ priporočljiv dodaten vnos

PRIMER: DAN V PREDTEKMOVALNEM OBDOBJU

Čas v dnevu	Aktivnost/Prehrana/Počitek
6.00	vstajanje
7.00	zajtrk
7.00	multivitaminski dodatek*
8.00 – 12.00	sedeče/stoječe delo
10.00	energijska ploščica z večjo vsebnostjo OH*/banana/sadje
12.00-13.30	glavna vadba (prehranska dopolnila-tabela 2)*
13.30	po vadbi (prehranska dopolnila-tabela 2)*
15.00	kasneje (prehranska dopolnila-tabela 2)*
17.00	pozno kosilo z družino (zmeren obrok)
19.00	30 min vadbe (regeneracijska/giblјivost/moč)
20.00	večerja
21.00	prigrizek po večerji (bazira na beljakovinah)
22.00	spanje

Z rumeno možna prisotnost prehranskih dopolnil

ENOSTAVNOST!

*z odebeljeno označen vnos hranil

Pred (10 min pred in med)	Po (znotraj 45 min po vadbi)	Kasneje (2h po vadbi)
enostavni OH z dodatkom antioksidantov (C in E) v obliki napitka	mešanica enostavni OH – beljakovine (whey), glutamin, BCAA in antioksidanti v obliki trde hrane ali napitka	beljakovinski (whey + casein) obrok z glutaminom, BCAA, in antioksidanti v obliki trde hrane in napitka

- Predtekmovalno in tekmovalno obdobje!

ZELO OSEBNO

- ① Ne vadite na prazen želodec;
- ② Jejte 2-3h pred vadbo: enostavne OH;
- ③ Ostanite dobro hidrirani čez dan;
- ④ Takoj po vadbi: hidracijo + jejte v prve ½ ure
5. V prvih 2/3 dneva pojejte večino dnevnega vnosa hrane;
6. »Normalna« porazdelitev hranil;
- ⑦ Jejte v manjših obrokih preko dneva;

- Anemičnost
- Pretreniranost
- Hormonsko neravnovesje
- Poškodbe
- Podhranjenost

- Podhranjenost
- Poškodbe
- Hormonsko neravnovesje

- Sistematičnost načrtovanja (pomoč stroke)
- Doslednost, a fleksibilnost pri izvedbi (prehranska dopolnila)
- Evalvacija in adaptacija (iterativno, pomoč stroke)
- Obdobni ritem ⇔ rutina

NEKAJ SKLEPOV

- Prehranska dopolnila: DA
- Reducirati količino na najmanjšo možno količino
- Uporaba zaradi:
 - Hranila, ki jih potrebujemo
 - Hitrejša absorpcija
 - Pravilna sestava+ hidracija
 - Enostavnost (prenašanje, apetit po vadbi?)
- Seznam relativno kratek ⇨ dobro: cena
- Varnost dopolnil?
- Nujnost načrtovanja (obdobno, dnevno)
- Pomoč stroke

Rekreativni športnik

Kompleksnost

Prehranska dopolnila

Lastna metoda

Primer

Osebno

Zaključki

ČIM VEČ STVARI NAREDITE SPOTOMA

NAJ BO VAŠ

MOTO:

HVALA ZA POZORNOST