Az étrend-kiegészítők hatása az energia-felvételre és a sportteljesítményre

Tihanyi András, vállalkozó dietetikus (level@tihanyiandras.hu ; kapcsolat@teljesitmenyfokozo.hu)

Kulcsszavak: étrend-kiegészítés, energia-felvétel, sportteljesítmény, teljesítményfokozás

A sporttáplálkozáson, mint gyűjtőfogalmon belül fontos megkülönböztetni a szabadidő-sportolók, az egészségsportolók és a profi sportolók táplálkozását. El kell ugyanakkor fogadnunk, hogy terhelésüket, céljaikat és így étrendjüket tekintve a három csoport jelentős mértékben átfed **[1].** Ahogyan azt a nemzetközi szakirodalom viszonylag egyhangúlag megállapítja, önmagában a sporttevékenységhez, fizikai aktivitáshoz – egy bizonyos terhelésszint alatt – nincs feltétlenül szükség speciális sporttáplálkozásra **[2 , 3]**. Az energiabevitelnek egyszerűen a szükséglethez és a célokhoz (testösszetétel módosítása stb.) kell igazodnia. Ez normál testtömeg és testösszetétel mellett a fizikai aktivitással növelt napi energiaszükséglet teljes pótlását jelenti ehhez igazított makro- és mikrotápanyag-bevitellel. Heti 5–6-szor 2–3 órás vagy ezt meghaladó, illetve ennél rövidebb, de igen intenzív terhelés azonban már a sporttáplálkozás speciális, sportágspecifikus szempontjainak figyelembevételét teszi szükségessé **[2 , 4].** Az étrend-kiegészítők alkalmazásának kérdésében is a fentiek alapján javasolt eljárnunk: a lakosság különböző csoportjainak tápanyagigénye nagymértékben eltérő, ezért étrendkiegészítő-használatuk is más-más megítélés alá esik. Egészséges táplálkozás esetén a korábbi orvosi és dietetikai álláspont az volt, hogy általában véve nem indokolt az étrend-kiegészítők használata. Ezalól speciális állapotok jelenthettek kivételt, így a beteg vagy testtömegcsökkentést igénylő emberek számára fontosnak tartották a vitaminok, ásványi anyagok megfelelő pótlását. Jelenleg ezt a felfogást részben meghaladottnak tekinthetjük, például a D-vitamin pótlásának tekintetében **[5]**, a teljesítményfokozás, mint cél pedig ezt az álláspontot a teljesítménysportban szinte alkalmazhatatlanná teszi. Mindazonáltal kizárólag egyénre szabottan merülhet fel a vitamin-, ásványianyag-, fehérje-, illetőleg egyéb étrend-kiegészítés szükségessége. Teljesítménysportban terhelés alatt mérsékelt mennyiségben, verejtékezési rátát figyelembe véve folyadék (elsősorban sportital) fogyasztható. Terhelést követően például joghurt, kakaós tej, vagy étrend-kiegészítőkkel megoldott fehérjekiegészítés kerülhet alkalmazásra. Sportágtól, sportolótól, időszaktól, edzésterheléstől és a dietetikus megítélésétől függően eltérhet ezek aránya az étrendben. A legtöbb étrend-kiegészítő alkalmazása egészséges felnőtt számára a felhasználási előírások követése mellett önmagában nem jelent nagy kockázatot, de e területen jártas dietetikus vagy orvos személyes felügyelete mellett biztonságosabb. Ezek hozzájárulása a napi energia-felvételhez széles határok között változhat. Sportitalokkal, fehérje alapú készítményekkel a napi energiabevitel 0 vagy 100%-a is fedezhető lehet. Egyes regeneráló italok egyetlen adagja 800 kcal energiát is adhat, míg más teljesítményfokozó étrend-kiegészítők (kreatin, béta-alanin, koffein) alkalmazása nem járul hozzá a napi energia-felvételhez számottevő mértékben. A sport ételek- és italok teljesítményfokozó hatása becslések szerint 5-10%, míg a kifejezetten teljesítményfokozó (ergogén) étrend-kiegészítőknél ez 1-3% körüli érték **[6]**. A kornak, egészségi és pszichológiai státusznak megfelelő étrendet és étrend-kiegészítést nem lehet eléggé hangsúlyozni. A sporttevékenységgel összefüggésben kialakuló idegrendszeri elváltozások (TBI) megelőzésében is szerepe lehet az étrend-kiegészítésnek (ómega-3-zsírsavak, kreatin **[7]),** ugyanakkor nem kizárt, hogy pszichiátriai problémákra is kedvező vagy éppen kedvezőtlen hatást gyakorolhatunk **[8 , 9]**. Emellett a gyógyszer-interakciók lehetőségét is figyelembe kell vennünk. Sporttáplálkozási javaslatokat ezért kizárólag a célcsoportra – különös tekintettel a gyermekekre, nőkre – vonatkozó ajánlások és a sporttáplálkozás mélyebb ismeretében tehet a dietetikus, különben komoly ártalmakat idézhet elő tevékenységével.

Felhasznált irodalom

1. Laquale, K. M.: Nutritional Needs of the Recreational Athlete URL: http://vc.bridgew.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1024&context=mahpls_fac (2015. május 10.)

2. Kreider, R. B., Jung, Y. P.: Athlete's Diet. In: Mooren, F. C. (Ed.): Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease. Springer, Berlin, 2012.

3. Potgieter, S.: Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. S. Afr. J. Clin. Nutr., 26, 6–16, 2013.

4. Kreider, R. B., Wilborn, C. D. et al.: ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. J. Int. Soc. Sports Nutr., 7:7, 2010.

5. Takács, I., Benkő, I. et al.: Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében. Orv. Hetil., Suppl., 153, 5–26, 2012.

6. Eberle SG, Endurance Sports Nutrition, 3rd Edition, Human Kinetics, 2013, ISBN: 1450432158

7. Nutrition and Traumatic Brain Injury: Improving Acute and Subacute Health Outcomes in Military Personnel, szerk.: Trauma, and the Brain Committee on Nutrition, Institute of Medicine, Erdman J, Oria M, Pillsbury L, National Academies Press, 2011, ISBN: 0309210089

8. Roitman, S., Green, T. et al.: Creatine monohydrate in resistant depression: a preliminary study. Bipolar Disord., 9, 754–758, 2007.

9. Nemets, B., Levine, J.: A pilot dose-finding clinical trial of creatine monohydrate augmentation to SSRIs/SNRIs/NASA antidepressant treatment in major depression. Int. Clin. Psychopharmacol., 28, 127–133, 2013.