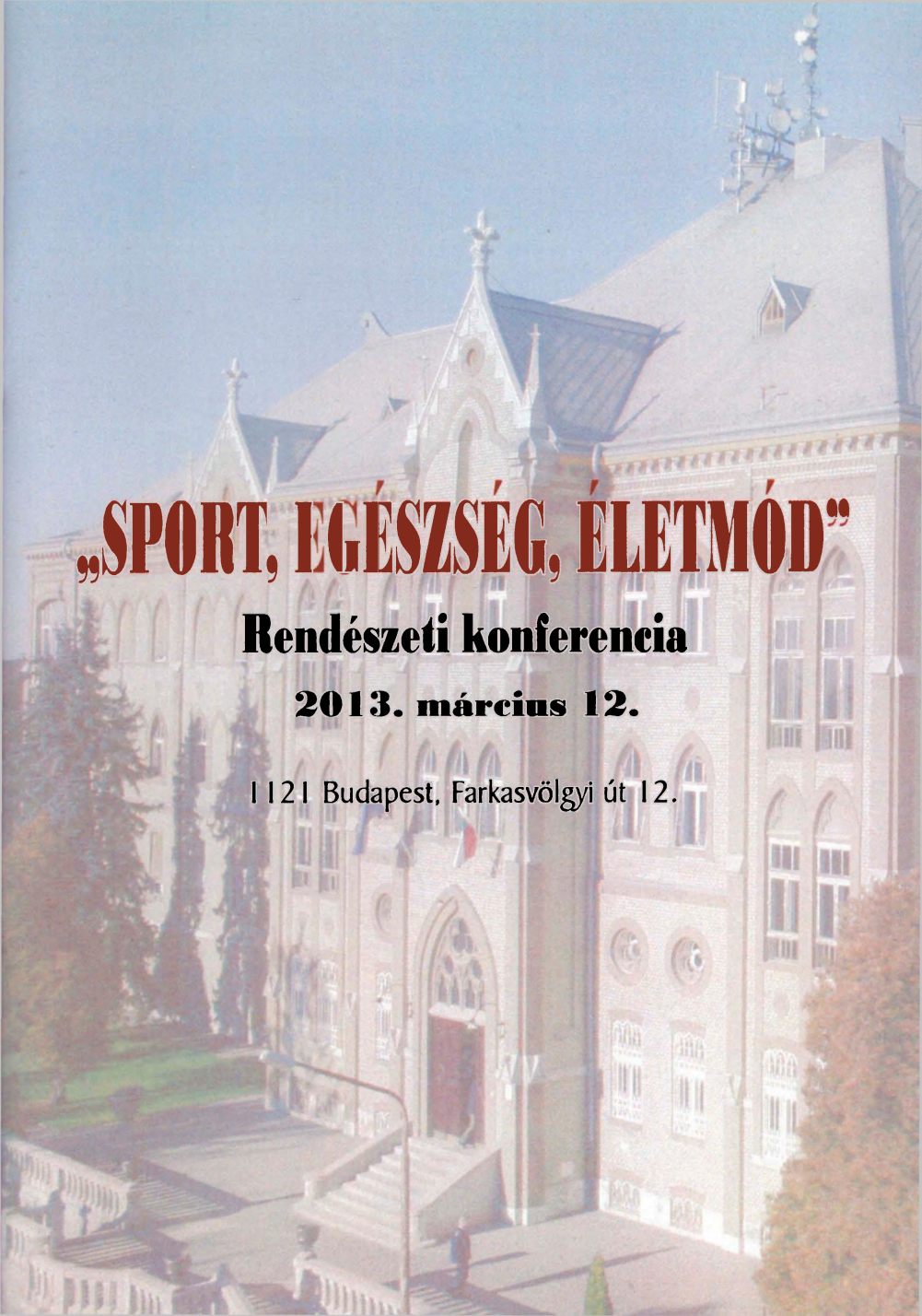

„SPORT, EGÉSZSÉG, ÉLETMÓD”

Rendészeti konferencia

2013. március 12.

1121 Budapest, Farkasvölgyi út 12.

Szerkesztette:

Kissné Ferencz Éva
Szent György SE ügyvezető elnök

Lektorálta:

Dr. Freyer Tamás
Szent György SE elnök-helyettes

Ez a kiadvány a
Nemzeti Közszolgálati Egyetem Rendészettudományi Karán 2013. március 12-én
megrendezésre került „SPORT, EGÉSZSÉG, ÉLETMÓD" rendészeti konferencia
előadásainak rövidített változatát tartalmazza.
A konferenciát a Szent György SE rendezte, a NKE RTK Testnevelési és Küzdősportok Tanszéke,
a Budapesti Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség valamint a Nemzeti Együttműködési Alap
támogatásával.

ISBN 978-963-08-6294-3

Kiadja: a Szent György SE

TELJESÍTMÉNYFOKOZÓ SPORTTÁPLÁLKOZÁS

Tihanyi András dietetikus, KREA-FITT Sporttáplálkozási Team

Gyakorló dietetikusként rendszeresen szembesülök azzal a problémával, hogy a munkakörükből adódóan extrém fizikai terhelésnek kitett emberek sok esetben tájékozatlanul és szakember ellenőrzése nélkül állítják össze étrendjüket, alkalmaznak étrend-kiegészítőket. Ennél is gyakoribb gondot jelent, hogy nincsenek megfelelően ellátva az egészségük speciális körülmények (pl.: hőség) között történő megőrzéséhez szükséges információkkal. Előadásom ezen területek kulcsfontosságú témáira hívja fel a figyelmet.

Teljesítményfokozónak (ergogénnek) tekinthetünk bármilyen módszert és anyagot, étkezési és edzési technikát, amely javítja a teljesítményt és/vagy segíti a terheléshez történő adaptációt, növelni képes a testi vagy mentális munkakapacitást. A terhelésnek kitett személy ezek hatására jobban tolerálja a kimerítő terheléseket, gyorsabban regenerálódik, egészségét meg tudja őrizni az intenzív vagy huzamos ideig tartó terhelés ellenére is. Az étrendi teljesítményfokozás alapja a szakszerűen és lehetőség szerint egyénre szabottan összeállított étrend, a körülményekhez és egyéni eltérésekhez igazított étrend-kiegészítés. Az étrendi teljesítményfokozás körébe tartozik a sportitalok fogyasztása, a szénhidrátpótlás, a koffein, kreatin, ill. egyéb táplálkozásunkban előforduló anyagok célzott bevitele. A hiányállapotok korlátozó tényezőként hathatnak a teljesítményre, a rosszul kivitelezett táplálkozás, valamint bizonyos élvezeti szerek (pl.: alkoholfogyasztás) a teljesítményt kifejezetten ronthatják, a sérülésveszélyt fokozhatják (ergolítikus táplálkozás). Kiemelten fontos a már említett folyadékpótlás megvalósítása terhelések során sportitalokkal (izo-, hipotóniás), sportgélekkel, optimálistól eltérő esetben sós ételek-italok valamint víz segítségével. A pótlás megtervezése szakember bevonását igényli a hősérülések hatékony prevenciója érdekében.

Fontos felhívni a figyelmet a rhabdomyolysis veszélyére is. Mint tudjuk az izomszövet testi aktivitás hatására sérülhet. Ez a sérülés bizonyos határig természetes, közismert, hogy az edzés izomlázat-izomfájdalmat szokott előidézni. Azonban az izomsejtek fokozott szétesésének (rhabdomyolysis) hatására a hemoglobinhoz hasonló myoglobin is nagy mennyiségben kerülhet a vérbe. A myoglobin gyorsan és könnyen károsíthatja a vesét, ami akut veseelég-

telenséget eredményez. A hirtelen, túl gyorsan bevezetett, az eddiginél lényegesen megterhelőbb testi aktivitás, fokozott folyadékvesztés, nagy melegben végzett aktivitás, viralis vagy bacterialis fertőzések és különböző gyógyszerek, étrend-kiegészítők az esettanulmányok szerint edzetlen és edzett embereknél egyaránt nagymérvű izomlázat, izomduzzanatot, sötétbarna vizeletet (myoglobinuria), a vizelettermelés drasztikus csökkenését eredményezhetik. A sötétbarna, tea vagy kóla színű vizelet gyakran ezzel függ össze, jelentkezésekor mielőbb orvoshoz kell fordulni. A rhabdomyolysis elleni védelmet a megfelelő adaptáció lehetőségének megteremtése és a kritikus tényezők kerülése jelentheti.

Kockázatot jelent az is, hogy az étrend-kiegészítők kereskedelme Magyarországon és az Európai Unió más országaiban nem kellően szabályozott és ellenőrzött. Étrend-kiegészítőként számos olyan készítményhez hozzájuthat a fogyasztó, amelyek alkalmazása önmagában vagy szakértő segítsége nélkül komoly egészségkárosodásokhoz vagy pozitív doppingtesztekhez vezethet. Példaként említhetőek azok a forgalomba kerülő aromatáz-gátló vegyületek, melyek már Magyarországon is okoztak dopping eseteket. Szintén erre figyelmeztet mindannyiunkat a 2012-es DMAA (1,3 dimethylamylamine) – botrány is, amelynek eredményeként Magyarországon is beszerezhető étrend-kiegészítők kerültek a forgalmazásból visszavonásra. Erre az Amerikai Egyesült Államok lakosságának körében jelentkező és jelentett panaszokon kívül indokot adtak katonák körében előforduló balesetek is (így például egy 26 éves, Afganisztánban szolgáló katonánál lépett fel közvetlenül a DMAA tartalmú termék elfogyasztását követően agyvérzés [haemorrhagiás stroke]). A Magyarországon szintén elterjedt, nagy mennyiségű koffeint tartalmazó terhelés előtti „edzés segítő kiegészítők" alkalmazásától is hasonló balesetek várhatóak, mivel genetikai háttértől és egészségi állapottól függően életveszélyes mellékhatásokkal is járhat alkalmazásuk. A doppingmentességet igazoló vizsgálat és ehhez kapcsolódó lista nem veszi figyelembe az összetevők hatékonyságát, és a lehetséges mellékhatásokról nem tartalmaz információkat, így ezek megelőzésére jelenleg nem alkalmas.

Megoldási javaslat: A szakemberekre háruló legfontosabb feladat az evidencia alapú, az érintett szakmákra szabott magyar nyelvű szakirodalom megteremtése volna. Ehhez széles, minden lényeges szakmai kérdésre kiterjedő példát adhatnak más országok – különösen az ebben élen járó Amerikai Egyesült Államok – szakmai anyagai. Ezeknek a magyarországi helyzetre történő adaptá-

ciója fontos és közös feladatunk. Nagy szerepe lehet a tájékoztatásban az ezen területen tevékenykedő orvosoknak, dietetikusoknak, edzőknek és más szakembereknek is – ám ehhez először biztosítani kell számukra a szükséges szakmai hátteret. Ehhez a munkához kívánunk szakmai kiadványainkkal és előadásainkkal mi is hozzájárulni.