

# A 2016. ÉVI, XXXI. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK OLIMPIKONJAIVAL VÉGZETT DIETETIKAI SZAKELLÁTÁS SZEMÉLYES TAPASZTALATAI

Somogyi-Kovács Anita jogi szakokleveles dietetikus, Tihanyi András vállalkozó dietetikus

## Absztrakt

Hazánkban az élsportolók sporttáplálkozási ellátása dietetikusok segítségével évtizedekig nagy lemaradást mutatott a nemzetközi gyakorlathoz képest. Sokáig gondot jelentett a sportolók doppingmentességet garantáló étrend-kiegészítésének megvalósítása is. Dietetikai csapatunk számos sportoló felkészülését kísérte végig a 2016-os, XXXI. nyári olimpiai játékokra. Tapasztalataink alapján összességében elmondható, hogy az olimpiakonok dietetikai ellátása és doppingmentességi garanciájú étrend-kiegészítővel való ellátása még nem volt problémától mentes, de javulást mutatott a megelőző alkalmmal összevetve. A tapasztalatokat kiértékelve a 2020. évi, XXXII. nyári olimpiai játékokra mind a sportolók dietetikus által meghatározott, egyénre szabott és garantáltan doppingmentes étrend-kiegészítővel való ellátása, mind a sportolók teljes körű dietetikai ellátása elvi szinten megvalósíthatónak látszik. Ehhez azonban még sok munkára van szükség, beleértve a sportolók és a dietetikus szakemberek oktatását is.

**Kulcsszavak:** sporttáplálkozás, étrend-kiegészítés, dopping, olimpiai játékok

## Abstract

### THE PERSONAL EXPERIENCES OF THE NUTRITION CARE CARRIED OUT FOR THE ATHLETES AT THE 2016 XXXI. SUMMER OLYMPICS

Sports nutritional care of elite athletes in Hungary, with the involvement of dietitians, showed a huge gap for decades compared with international practice. For a long time even to guarantee a doping-free dietary supplementation has been a struggle for the athletes as well. Our dietetic team has supervised the training of numerous athletes during the preparation for the 2016 XXXI. Summer Olympic Games. Based on our experiences overall we can say that the nutritional care and the guaranteed doping-free dietary supplementation of the olympic athletes has not been trouble-free, but showed an improvement compared to the previous occasions. After conclusion it seems to be achievable for the 2020 XXXII. Summer Olympic Games in principle, that the athletes get individualized and completely doping-free full supply of dietary supplements and a total nutrition care carried out by professional dietitians. To achieve this, much work is still needed, including the education and training of both professional athletes and dietitians.

**Keywords:** sports nutrition, dietary supplements, doping, Olympic Games

## Bevezetés

Hazánkban a sportolók szakszerű sporttáplálkozási ellátása dietetikus közreműködésével évtizedekig nagy lemaradást mutatott a nemzetközi gyakorlathoz képest. Az internet elterjedésével és a nemzetközi sporttáplálkozási ismeretek angol és magyar nyelven való nagyobb hozzáférhetősége által ez a tendencia szerencsére lassan változni kezdett.

Régebben egyes sportolók sporttáplálkozási ellátáshoz főként az Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI~Sportkórház) keretein belül juthattak. Manapság már erre több lehetőség is a sportolók rendelkezésére áll, amely pozitívnak tekinthető változás. Jó hír, hogy egyre növekvő tendenciával találkozunk az élsportolók dietetikussal való konzultálási igényében is. Korábban nagyobb gondot jelentett a sportolók doppingmentességét garantáló étrend-kiegészítés megvalósítása is. A 2012-es, XXX. nyári olimpiai játékokra zárt láncú termelésben előállított tápszer alkalmazásával kívánták ezt áthidalni (1). A legjobb megoldás természetesen az lenne, hogy ha kizárólag bevizsgált készítmények juthatnának az étrend-kiegészítő piacára, de ez jelen pillanatban még nem megoldható. A 2012-es olimpiai játékokat követően egy, a Magyar Olimpiai Bizottsággal (MOB) történő megbeszélésen – amelyen mi is képviseltük magunkat – az él-

sportolók az említett feltételeknek megfelelő étrend-kiegészítő termékekkel való ellátásának jövőbeli lehetőségeiről is szó esett. Az itt elhangzott javaslatoknak a 2016-os, XXXI. nyári olimpiai játékokra sok eleme meg is valósult. A dietetikai szakellátás fontosságát és az étrendi teljesítményfokozásban rejlő lehetőségeket az utóbbi években láthatóan mind jobban felismerték sportvezetői szinteken is, s a dietetikus hivatás elismertsége is erősödött ezen a szakterületen.

## Dietetikai munkánk tapasztalatai a 2016-os, XXXI. nyári olimpiai játékok kapcsán

Hazánkban jelenleg több dietetikus és dietetikus csapat foglalkozik a sportolók dietetikai szakellátásával. Azok az élsportoló klienseink, akik maximális odaadással készültek a 2016-os, XXXI. nyári olimpiai játékokra, általában legkésőbb már 2015 elejétől az olimpiára való sikeres kvalifikáció reményében kezdtek el a sporttáplálkozási csapatunkkal dolgozni. A dietetikai szakellátásunk során kialakított táplálkozási terv és időzített étrend mellett szükség szerint helyett kapott az egyénre szabott étrend-kiegészítés is. A XXXI. nyári olimpiai játékokra körvonalazódott az olimpiai kvalifikációra esélyes élsportolók doppingmentes étrend-kiegészítővel történő ellátásának központi megoldási terve. A biztonságos étrend-ki-

egésztés kérdésében nagy segítségnek látszott a MOB 2015-ös, kifejezetten úttörő együttműködése egy étrend-ki-egésztőt is forgalmazó céggel abban a tekintetben, hogy a cég minőségi garanciát vállalt saját termékeiből összeállított sportolói csomagokra. A termégyártóval kötött együttműködésen keresztül teremtettek lehetőséget sok élsportoló számára e csomagok folyamatos alkalmazására. Ezzel párhuzamosan a sportolóknak alkalmuk nyílt együttműködni több dietetikai teammal is (2), beleértve az OSEI dietetikusait is. Az első, sportolóknak tartott személyes tájékoztatást 2015. június 1-jén tartotta a MOB. E tájékoztatón a meghívott sportolókkal és csapatorvosokkal együtt mi is meghallgathattuk és véleményezhettük a sportolók által kapott szponzorációt és annak feltételeit. Érdeemes lehetett volna korra, nemre, testtömegre és egészségi állapotra tekintettel összeállítani az étrend-kiegészítő csomagot, mert így előfordulhatott, hogy nem fedezte maradéktalanul a sportolók sportágspecifikus sporttáplálkozási szükségleteit, így nem minden esetben támogatta megfelelően a teljesítményfokozási célokat. A sportolók egy része a bevizsgált termékek mellé bevizsgálatlan, egyéb termékeket is használhatott. Ez viszont fokozhatta a doppingvétség kockázatát. Elvi szinten már elérhető a külföldi forrásokból megbízható eredetű, doppingmentességi garanciájú termékek beszerzése, azonban erre nem minden sportolónak volt anyagi vagy technikai lehetősége.

A sportolók részéről kezdetben megosztott volt a fogadtatása teamünk dietetikai szakellátásának. Ennek egyik fő oka a fentiekben túl az, hogy a korrekt tanácsadáshoz komoly és általuk régebben nem tapasztalt alaposágú és mértékű előmunkát kellett a sportolóknak végezniük. Teamünk ugyanis csak megfelelő, hiteles adatok ismeretében dolgozhatott a sportolók egészségügyi állapotát is figyelembe véve. A szakmai protokoll alapján sportolók esetében is elsődlegesen az egészség megőrzését kellett és kell figyelembe vennünk. Problémának látjuk, hogy dietetikai szakellátással, megfelelő alaposágú egészségügyi szűrésekkel ételallergiák és -intoleranciák, atlétatriász és sok más probléma tekintetében sok sportoló egészen az olimpiai kvalifikációra való felkészülésig nem találkozik. Ennek egyik oka valószínűleg az emberi és az anyagi erőforrás hiánya lehet. A fentiekkel szemben érthető okokból prioritást élvezhet például a hirtelen szívhálál fokozott kockázatának kiszűrése. A kompetenciák tisztázása után az együttműködésünk csaknem optimálissá vált, a sportolók kérdéseikkel a dietetikai kontrollokon túl is gyakrabban megkerestek minket. Fontos problémaként tapasztaltuk az étrend-kiegészítők túlzott és kockázatos használatát, amelyet csak fokozatosan sikerült az érintetteknél módosítanunk. Ezt úgy kellett megvalósítanunk, hogy a sportolók pszichés állapotát és ezen keresztül teljesítményét ne befolyásolja kedvezőtlenül. Sajnálatosan az olimpiai felkészülés időszakában is folyamatosan kaptak a sportolók megkeresést különféle termékek forgalmazóitól, amelyek között doppinglistás hatóanyagot tartalmazó termék ajánlata is előfordult. Az együttműködés sikerességét a sportolók olimpia utáni együttműködési szándéka is jelzi. A sportolók mind a mai napig tovább készülnek velünk a hazai és a világversenyekre, valamint a 2020-as, nyári olimpiára is. Munkánk során törekedtünk sportolóink maximális támogatására, ennek érdekében edzőtáborok számára is dietetikai szaktanácsadást nyújtottunk a sportolók részére készítendő

ételekre vonatkozóan szóbeli és írásbeli javaslat adásával. A szakmai vezetőkkel és a sportszakemberekkel a kapcsolattartás és a kommunikáció korrekt volt, meglátásunk szerint problémáktól mentesen működött. Fontos kiemelni, hogy a dietetikai munkában a kvalifikációs versenyek, edzőtáborok és az olimpia alatt a távegészségügyi szolgáltatásoknak (TeleHealth) nagy szerepük volt.

A dietetikai szakellátásban megvalósulhatott: az egészségesebb táplálkozás kivitelezése; az időzített sportágspecifikus étrend és étrend-kiegészítés bevezetése; a szénhidrát-, a kreatin-, a béta-alanin-, a nitrát- stb. töltések egyénre és sportágra szabott megvalósítása; az egészségre veszélyes fogyasztási módszerek megszüntetése súlycsoportos sportágak sportolójánál; egyes sportolóknál az alkoholfogyasztás visszaszorítása.

### Dietetikai szempontok a küzdősportokban

A 2016-os olimpiára más jellegű sportágak mellett több küzdősport sportolóit is felkészítettük a kvalifikáció megszerzésének támogatásától kezdve az olimpiai szereplésig. Ez alatt a felkészülési időszak alatt mi is számos szakmai tapasztalattal gazdagodtunk. Ezeket az alábbiakban csak részlegesen, az érdeklődő kollégák számára kedvcsinálóként fejtjük ki. A dietetikusként feladata szakszerű ellátásához, az általános szakmai protokoll előírásain kívül is igen széles területen szükséges gyakoroltnak lennie. Ismernie kell a sportoló testösszetételét, szénhidrát-anyagcseréjének állapotát (élsportolók körében sem ritkák az inzulinrezisztenciával járó állapotok), friss laborértékeit, s ezeket rendszeresen követnie is kell. Mire kell figyelniük mielőtt egy-egy sportág sportolóját ellátjuk? Tudnunk kell, hogy szabadban vagy teremben edz-e. Így egy jellemzően zárt térben készülő küzdősportoló D-vitamin-markerértékét nyáron is fontos megismernünk, tapasztalataink szerint ugyanis körökben tavasztól ősziig sem ritka valamilyen mértékű hiányállapot. Továbbá az általános táplálkozási naplón felül ismerni érdemes a küzdősportoló részletes edzéstervét, edzőtábortervét (helyét és időtartamát, mivel így a dietetikusként segíthet például Ázsiában a doppingszennyezett húsok elkerülésében), tervezett versenyének időpontját, illetve befogyasztási és visszatöltési módszereit is, hogy az utóbbiak hibáit korrigálni tudjuk. A – sajnos – küzdősportolók körében is előforduló alkoholfogyasztás kifejezetten tiltott élsportolók számára, részben a diuretikus hatása miatt, részben a vázizomzat fehérjeszintézisére, valamint a központi idegrendszer működésére gyakorolt, kedvezőtlen hatása miatt. Erre gond esetén fontos felhívni a figyelmet. A küzdősportok egyik sajátossága a „súlycsoportok” létezése. Minden sportolónak bizonyos testtömege kell legyen a verseny előtt sportáganként változó időpontban, hogy elindulhasson az adott versenyen. Speciális tehát a táplálkozásuk. A mérlegelésre, azaz a súlycsoportban versenyzéshez szükséges testtömeg ellenőrzésére akár 2-8 kg-ot is le kell adnia testtömegéből 5-10 nap alatt. Ezt nevezük befogyasztásnak. Ez hibás előkészítés és a kiindulási valamint a céltesttömeg nagy eltérése esetén rendkívül megterheli a szervezetet. Sokféle és nemritkán akár életveszélyes befogyasztási módszerek vannak a sportolóknak. Egy kis ízelítő ezekből: drasztikus folyadék-megvonás és/vagy koplalás és/vagy szaunázás. Dietetikusként is elborzasztó,

hogy ezeknek a technikáknak az egyidejű használata milyen szenvedést és egészségügyi problémákat is okozhat. A dietetikai feladata az általános dietetikai szakellátáson felül a befogyasztáshoz és a visszatöltéshez a sportolónak egyénre szabott, egészségügyi szempontból is megfelelő, biztonságos tervet összeállítani, majd ezt a tapasztalatok alapján szükség szerint folyamatosan tovább korrigálni. Mindehhez akár 6-18 hónapra is szükség lehet. A konkrét befogyasztást követően akár néhány órán belül szükséges a mérlegelésre befogyasztott testtömeg folyadékpótlással (víz, só, szénhidrát) és ha erre lehetőség van, akkor szilárd étellel való növelése. A fő cél a víz- és a sóvesztés minél tökéletesebb pótlása, valamint a glikogénraktárak lehetőség szerinti minél jobb feltöltése. Fontos a befogyasztás alatt gyakori székrekedés megelőzése, illetve megszüntetése, valamint a visszatöltés alatt igen gyakran előforduló hasmenés megelőzése is. Ez utóbbi azért is fontos, mert nem optimális tápanyagfelszívódás esetén a befogyasztást követő visszatöltés sem lesz optimális, a küzdelmek alatt fellépő gyomor-bél rendszeri panaszok pedig a kliens számára igen kellemetlenek lehetnek. A dietetikai munkája a sportolóval nem fejeződik be a versenyzés után. Feladatunk, hogy a versenyeket követő, pihenési időszakokban étrendi javaslatokkal támogassuk a sportoló regenerálódását, s az élsport befejezése után felmerülő étrenddel befolyásolható egészségügyi problémákat elkerülhessék, vagy kialakulásuk kockázatát csökkenthessék.

### Tanulságok

Ha a sportoló csupán két hónappal az olimpia előtt gondolkodik arra, hogy dietetikussal is konzultálnia, dolgoznia kellene a siker érdekében, akkor a dietetikusnak jeleznie kell, hogy bár lépések tehetők, de a sikeres olimpiai felkészülés dietetikai szempontból is legalább 1,5-2 évet vesz igénybe. A dietetikusnak egyértelműsíteni kell a sportoló számára, hogy a sporttáplálkozás megvalósításában kizárólag a tiszta, egyértelmű kompetenciahatárokkal rendelkező dietetikai szakemberek nyújthatják azt a támogatást, amelyben a sportoló megbízhat. Megfigyelhető volt, hogy az egészségügyi szakvégeztésű dietetikusok bevonásának hiánya komoly egészségügyi problémákat is okozhat. Ezt a problémát teamünk tagjai több sportágban is tapasztalták. Jelenleg azt sem tartjuk kizárhatónak, hogy sok sportoló egyáltalán nem találkozott dietetikussal, abban a hitben, hogy már megtörtént a dietetikai szakellátása. Ha jó eredményt kíván elérni a magyar élsport, akkor a nemzetközi szintet elérő, profi élsportolói szemléletet és módszereket kell elsajátítaniuk a sportolóinknak. Ebben nem megengedhetők a dietetikai javaslatoktól való eltérések, melyek rontják a testösszetételt és a kognitív funkciókat – gondolunk itt például egyes élsportolók rendszeres alkoholfogyasztására, mint potenciálisan ergolitikus hatású kihágásra. Tapasztalataink alapján ezt a lehető legjobban vélhetően már csak a 2024-es, XXXIII. nyári olimpiai játékokra lehet megvalósítani. Természetesen négy év alatt is óriási eredmények érhetők el.

Megoldási javaslatunk:

- ❖ Az utánpótlási korú sportolók rendszeres és dietetikai általi sporttáplálkozási oktatása.
- ❖ A 2020. évi, XXXII. nyári olimpiai játékokra esélyes sportolók kiválasztása után a dietetikai ellátás biztosítása.

- ❖ Előadások és oktatások tartása a sportolók minden korosztályának a dietetikai szerepéről, a sportágspecifikus, teljesítményfokozó sporttáplálkozás és étrend-kiegészítés, valamint a hibás étrendi módszerek alapjairól és kockázatairól, továbbá a doppingvétség elkerülésének lehetőségeiről.
- ❖ Edzőknek tartott előadások és továbbképzések annak érdekében, hogy felismerjék a dietetikai támogatásra kiemelten rászoruló sportolók körét, ismerjék a gyakori problémák kikerülésének lehetőségeit.
- ❖ Az élsportolók számára a dietetikai ellátás mellett kizárólag a dopping szempontjából bevizsgált, a XXXI. nyári olimpiai játékokhoz képest szakmai szempontból bővített körű termékek, illetve hatóanyagok igénylési és ellátási lehetőségét javasolt megteremteni. A megvalósultak kezdeti lépésnek megfelelőek voltak, de az individualizált, sportdietetikai ellátást a sporttáplálkozás terén jártas dietetikai segítségével összeállított, rugalmasan változtatható összetételű és hatóanyag-mennyiségű csomagok jelenthetik.

Tapasztalataink alapján összességében elmondható, hogy a XXXI. nyári olimpiai játékokon az olimpiakonok dietetikai ellátása és étrend-kiegészítővel való ellátása ugyan még nem volt problémáktól mentes, de nagymértékű javulást mutatott a megelőző alkalmakkal összevetve. A tapasztalatokat kiértékelve véleményünk szerint 2020-ra mind a sportolók dietetikai által meghatározott, egyénre szabott és garantáltan doppingmentes étrend-kiegészítővel való ellátása, mind a sportolók teljes körű dietetikai ellátása elvi szinten megvalósíthatónak látszik.

A nyári olimpiai játékok szakmai lezárása számunkra a sportolók hazaérkezését követő személyes kontrollokkal, valamint a dietetikai szakellátásnak a sportolók és a szövetségek MOB felé történő kiértékelésével valósult meg. Az utóbbi a szakmai, etikai kötelességként alkalmazott egészségügyi titoktartás keretében történt meg, kizárólag ama sportoló klienseinknél, akik felvállalták a közös munkát. E szűk sportolói kör alapján kerültek teamünk tagjai a 2016. évi, XXXI. nyári olimpiai játékokkal kapcsolatban MOB-jutalom felterjesztésére, amelyet nagy megtiszteltetés volt megkapni a sportolókat támogató többi szakember között. Ez azért is fontos számunkra és a szakma számára, mert jelzi a dietetikai szakellátás jelentőségét és növekvő elismerését is.

*Kérjük azokat a dietetikai kollégáinkat, akik MOB-jutalmazásban részesültek, hogy jelezzék azt az MDOSZ Sportdietetikai Munkacsoport vezetőjének (Tihanyi Andrásnak)!*

### Irodalom

1. Balogh Péter a SportVitalitással való sporttáplálkozási együttműködésről. [Internet]. 2012. Elérhető URL: <http://olimpia.hu/dr-balogh-peter-a-sportvitalitással-valo-sporttáplálkozási-egyuttműködésrol>.
2. A MOB és a Scitec szerződése megnyugtató helyzetet teremt az étrend-kiegészítők veszélyes frontján. [Internet]. 2015. Elérhető URL: <http://olimpia.hu/a-mob-es-a-scitec-szerzodese-menyugtato-helyzetet-teremt-az-etrend-kiegészitok-veszelyes-frontjan>.

*Gratulálunk Somogyi-Kovács Anita és Tihanyi András kollégáinknak a 2016. évi, XXXI. nyári olimpiai játékokon részt vett, általuk dietetikai szakellátásban részesített olimpiakonokkal végzett munkájukért a többi sportszakemberrel együtt kapott állami MOB-jutalmukhoz.*