



# Sporttáplálkozás

Készítette: **Honti Péter**  
dietetikus

2015. július



Az egészséges ember  
számára  
megfogalmazott  
**táplálkozási ajánlások**  
érvényesek a  
különböző  
sporttevékenységet  
végzők számára is.



# Kiegyensúlyozott táplálkozás

## Energiát adó tápanyagok

- ❖ **Fehérje** 1g=4,1 kcal
  - állati (komplett)
  - növényi (inkomplett)
- ❖ **Szénhidrát** 1g=4,1 kcal
  - keményítő
  - cukrok
  - rost (nem ad energiát!)
- ❖ **Zsír** 1g=9,3 kcal
  - telített
  - (egyszeresen és többszörösen) telítetlen zsírsavak

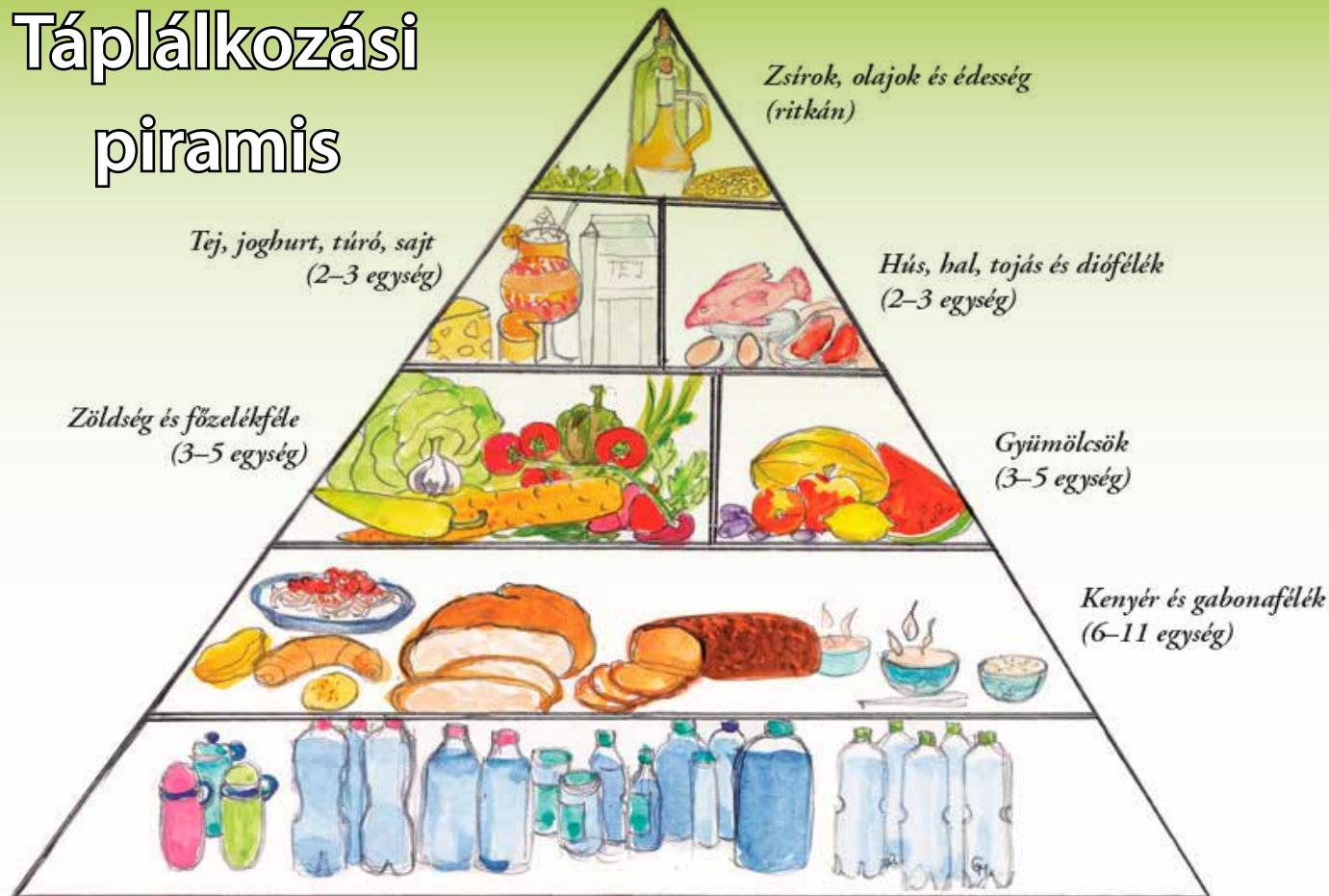
## Javasolt energiamegoszlás:

- ❖ fehérje: 12-15%
- ❖ zsír: max. 30%
- ❖ CH: 55-58%



**Szénhidrát**  
**Fehérje**  
**Zsír**

# Táplálkozási piramis



*Folyadék (ásványvíz, izotóniás ital stb.)*

# Kiegyensúlyozott táplálkozás alapja

**Gabonafélék,  
zöldségek,  
gyümölcsök,  
tejek,  
tejtermékek,  
húsok.**



**Rendszeres fogyasztásuk jelenti a táplálkozás alapját.**

# Gabonafélék, kenyerek

- ❖ *Teljes kiőrlésű lisztből* készült kenyerek, péksütemények, zabpehely, búzapehely, árpapehely, rozspehely, búzacsíra, barna rizs, Graham liszt, müzlik....
- ❖ Keményítő, rostok, B1, B6 vitaminok, inkomplett fehérjék



# Zöldségek, gyümölcsök

- ❖ Napi többszöri (5) zöldség és gyümölcs fogyasztás – (kb. 0,6-0,8 kg/nap).
- ❖ Rostok, ásványi anyagok, vitaminok, biológiailag aktív hatóanyagok.





# Zöldség-gyümölcs fogyasztás

- ❖ Szendvicsekhez: paprika, paradicsom, retek, uborka, saláta...
- ❖ a müzlibe gyümölcs,
- ❖ italnak 100%-os gyümölcslé.
- ❖ Ebédnél zöldségleves, főzelék köret, rakott, töltött főzelékek, kiegészítésül savanyúság, saláta.
- ❖ Kis étkezésekhez saláta, gyümölcs.
- ❖ Édességek: gyümölcsös sütemények.



# Tej, tejtermékek

- ❖ Fehérje (komplett)
- ❖ Tejcukor
- ❖ Kalcium
- ❖ (rejtett zsír!)



# Tej és tejtermékek

- ❖ A tej és a tejtermékek csoportja igen értékes és fontos része az egészséges táplálkozásnak, fogyasszuk belőlük minden nap: **3-4 egységet**.
- ❖ Naponta igyunk fél liter tejet, válasszuk minél gyakrabban savanyított tejterméket (aludttej, kefir, joghurt).
  - A tejsavbaktériumokat tartalmazó savanyított termékeknek kedvező hatása van az egészséges bélflóra fenntartására.
- ❖ Fogyasszuk gyakrabban sovány, vagy félzsíros túrót.
- ❖ Együnk rendszeresen sovány sajtot.



# Napi ½ liter tej, vagy annak megfelelő tejtermék

- ❖ Reggelihez tejes ital vagy sajt vagy túrókrém, körözött.
- ❖ Kis étkezésekre kefir, joghurt, gyümölcsjoghurt, tejes turmixok, tejdesszertek, túrós sütemények.
- ❖ Ételekbe tej (zöldborsófőzelék, spenót), tejföl (zöldbableves, rakott krumpli), sajt (csőben sült karfiol, milánói makaróni).



# Húsok, húskészítmények, halak

- ❖ Tejes értékű (komplett) fehérje
- ❖ Vas
- ❖ Rejtett zsír
- ❖ Belsősegek: koleszterin!
- ❖ Tengeri halak: omega-3



# Húsok, húskészítmények, halak, tojás

*Fogyasszunk rendszeresen, hetenként legalább egyszer tengeri halat!*

- ❖ A napi B12-vitamin szükséglet mintegy 70%-a hússal és húskészítményekkel kerül a szervezetbe
  - 20% tejjel, 10% tojással;  
növényi eredetű táplálékokban nincs B12-vitamin.
- ❖ A húsból és húskészítményekből a vas jól felszívódik
  - a növényi eredetű vas felszívódása elégtelen, de hús-feltét, -kiegészítés hatására a főzelékfélékből is jelentősen megnő a vas hasznosulása.



# Húsfélék

- ❖ **Sovány húsrészek, sovány felvágottak.**
- ❖ ***Zsírszegény készítési módok:***  
**párolás, sütőben, alufóliában,  
sütőzacskóban sütés a bő zsírban sütés (rántott hús) helyett.**
- ❖ **Hetente legalább egyszer halat is  
tegyünk az asztalra!**



# Hal, omega-3

**A hideg-tengeri halak húsában lévő omega-3 zsírsavak:**

- ❖ csökkenti a vérben a triglicerid szintet.
- ❖ gátolja a vérrögképződést, az aritmiás szív működés kialakulását,
- ❖ erősíti a szervezetet védő immunrendszer működését,
- ❖ gyulladáscsökkentő hatásuk van.
- ❖ Ezek a kedvező hatások heti egyszeri fogyasztás esetén már jelentkeznek,  
– szív-és érrendszeri betegségek esetén hetenként két adag javasolt.





# Só és sózás



- ❖ A túlzott konyhasó / nátrium-bevitel egyes betegségek kockázati tényezője.
- ❖ Csökkentsük a só bevitelt, különösen fontos ez a gyermekek számára, mert a gyermekkorban kialakult ízlés egész életre kihat.
- ❖ Ne sózzunk, vagy csak igen kevés sóval ízesítsük étteleinket!
- ❖ Kerüljük a sóban gazdag élelmiszereket!
- ❖ Használjuk ízesítésre a zöld és száraz fűszernövényeket, amelyekkel részben pótolható a sós íz hiánya.

# Cukor

- ❖ **A túlzott cukorbevitel egyes betegségek kockázati tényezője.**
- ❖ **Mértékletesen fogyasszunk cukrokat, cukorban gazdag édességeket és italokat.**
- ❖ **Kerüljük a hozzáadott cukorban gazdag táplálékok, italok gyakori fogyasztását.**
- ❖ **Az édesség iránti vágyat csillapítsuk gyümölcsökkel.**



- ❖ **A szomjúság oltására igyunk vizet, ásványvizet cukrozott italok helyett.**
- ❖ **A természetes forrásokból – tej, gyümölcsök, egyes zöldség- és főzelékfélék – származó cukor mennyisége elegendő az ember számára.**
- ❖ **A cukorban gazdag táplálékok az „üres kalóriák”.**
- ❖ **A rendszerint nassolás formájában elfogyasztott üres kalóriák jelentősen megnövelik az elhízás veszélyét.**



# Táplálkozás hibái, következményei

## *Hiba lehet:*

- ❖ szükséglethez képest több vagy kevesebb étel
- ❖ egyoldalú táplálkozás
- ❖ nem megfelelő étkezési időpontok

## *Ezek következményei:*

- ❖ túlsúly
- ❖ anorexia nervosa, bulimia nervosa, orthorexianervosa
- ❖ táplálkozási hiány
- ❖ teljesítmény romlás

# A sporttáplálkozás célja

- ❖ Edzéshez szükséges **energia- és tápanyagellátás** biztosítása.
- ❖ **Optimális fizikai állapot** biztosítása a meccsre.
- ❖ **Meccshez szükséges energia és tápanyagellátás** fedezése.
- ❖ Az **elfáradás, kimerülés** késleltetése.
- ❖ A **regenerációs idő** lerövidítése.



# A sportolóknak adható gyakorlati tanácsok

- ❖ az izzadás miatt: ásványvíz, gyümölcslevek, sportitalok, tea, limonádé, víz – a teljesítmény csökkenés megelőzéséhez.
- ❖ kenyér, rizs, tészta, müzlik... – a fáradtság kivédéshez
- ❖ sovány húsok, zsírszegény tej, tejtermékek, tojás, bab, borsó, lencse... – az izomépítéshez
- ❖ reggel és este egy-egy probiotikus kefir, vagy joghurt – az emésztés javításához
- ❖ napi ½ kg gyümölcs, zöldség – sokszínűből válogatva – a sejtek antioxidáns védelméhez
- ❖ étrend kiegészítés
- ❖ tejből legfeljebb 0,5–1 l/nap/kalcium
- ❖ az alkohol – vízhajtó, plusz energia



# Folyadékpótlás fontossága

- ❖ Az edzés során **megemelkedik a testhőmérséklet.**
- ❖ Ezt a **szervezet izzadással, folyadékvesztéssel tudja kontrollálni.**
- ❖ Minden liter elpárolgott izzadtság –600 kcal hőenergiát jelent.
- ❖ A vérkeringés – **szervezet hűtése, oxigén- és tápanyagszállítás, salakanyagok eltávolítása.**
- ❖ A test működéséhez (izom, agy, vér) és a **maximális teljesítményéhez alapvető a víz.**
- ❖ Az izmok csupán **2-3%-os vízvesztése**  
– **10%-os erőcsökkenést** okoz az izomrostokban,  
és **8%-os gyorsaság veszteséget** idéz elő.
- ❖ Futás közben akár 1 óra alatt  
1l folyadékot is veszíthetünk, 10°C-on.



# A kiszáradás tünetei, elkerülése

## *A kiszáradás tünetei*

- ❖ fáradtság
- ❖ étvágycsökkenés
- ❖ kipirult bőr
- ❖ fejfájás
- ❖ sötét, erőteljes szagú vizelet
- ❖ hőmérséklet intolerancia

## *A kiszáradás elkerülése*

- ❖ Minden edzés/meccs előtt 1-2 pohár folyadékot kell inni.
- ❖ A résztávok, pihenőidők alatt gondoskodni kell a folyadékpótlásról.
- ❖ 1 órát meghaladó mozgásnál 15-20 percenként ajánlott 1-2 dl vizet meginni.
- ❖ A legjobb folyadékpótló az izotóniás ital, energiát, ásványi sókat is pótlunk, és kedvező a felszívódása.





# Az optimális sportital

- ❖ **Izotóniás** ozmolaritása 280-330 mosm/l.
- ❖ A **hipertóniás** ozmolaritása 350 mosm/l feletti – a sejtekből vizet von el.
- ❖ A **hipotóniás** ozmolaritása 200 mosm/l alatti – vízmérgezést okozhat, extrém esetben szükség lehet erre is.
- ❖ **Szénhidrát forrásként** többféle (fruktóz, glukóz és maltodextrin) vegyület kombinációját tartalmazza.
- ❖ Az optimális a **6-7% szénhidrátot** tartalmazó ital, (felszívódás, energiaszolgáltatás).
- ❖ **Na-t** is tartalmaz, amely a szőlőcukorral együtt segíti a folyadék felszívódását.
- ❖ **Szénsav-és koffeinmentes**, a gyomorpanaszok és vizelethajtás (dopping) elkerülése miatt.
- ❖ 10 celsius fok alatti folyadék gyorsabban és jobban felszívódik.

# Mit ne tartalmazzon a jó sportital?

- ❖ **fehérjét és/vagy aminosavat**
- ❖ **zsírt**
- ❖ **szénsavat** (gyomor feszülés)
- ❖ **serkentőt** (koffein) – **vizelethajtó!**
- ❖ **doppinglistás anyagot**



# Természetes izotóniás italok

- ❖ 6 dl 100%-os gyümölcslé
- ❖ 4 dl szénsavmentes ásványvíz
- ❖ 1-1,5 g (1 mk) konyhasó
- ❖ 8 dl szűrt gyümölcslé
- ❖ 2 dl szénsavmentes ásványvíz
- ❖ 1-1,5 g (1 mk) konyhasó



# Naponta biztosítandó élelmiszerek, élelmiszer csoportok (37/2014 EMMI rendelet szerint)

- ❖ 0,5 liter tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejtermék.
- ❖ 6 év feletti korcsoport részére 1,5% vagy ez alatti zsírtartalmú tej.
- ❖ Négy adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában.
- ❖ Három adag gabona alapú élelmiszer, melyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.
- ❖ A szükséges folyadék biztosítására étkezések között ivóvíz, illetve ásványvíz adható.

# Kerülendő élelmiszerek

(37/2014 EMMI rendelet szerint)

- ❖ Sótartalmú ételport, sótartalmú leveskockát, sótartalmú ételízesítő krémet, pasztákat állományjavításon vagy ételízesítésen kívüli célra.
- ❖ 30%-nál magasabb zsírtartalmú húst.
- ❖ 23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítményt 15 éves kor alatti korosztály számára
- ❖ 18 év alatti korcsoport számára koffeintartalmú italt, energiasitalt, alkoholt tartalmazó élelmiszert.
- ❖ Szénsavas vagy cukrozott üdítőt, szörpöt.
- ❖ Édesség önállóan ebédként nem adható, egyéb étkezésként kizárólag a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazó édesség adható.

# 7–10 éves korcsoport, napi adagok

- ❖ Hús, vagy hal készítmények: 80–100g
- ❖ Tej: 2–2,5dl
- ❖ Kefir, joghurt: 1–2 dl
- ❖ Gyümölcsjoghurt: 1–2 dl
- ❖ Sajt szendvicshez: 30–50 g
- ❖ Túró étkezéshez: 30–40 g, ételkészítéshez: 70–100g
- ❖ Tejföl: 30–40g
- ❖ Kenőzsiradékok (vaj, vajkrém, margarin): szendvicshez: 0–20 g
- ❖ Méz: 5–20 g, cukor teában: 0–9 g
- ❖ Gabonapehely hideg étkezéshez: 30–50 g
- ❖ Tészta körethez: 50–70 g, körethez zöldséggel: 30–50 g
- ❖ Teljes kiőrlésű kenyérfélék: 40–60 g, gabonaszelet 1–2 db
- ❖ Burgonya rakott ételhez, körethez: 180–230 g
- ❖ Zöldségek nyersen salátákhoz: 70–100 g, levesekhez: 60–90 g, főzelékhez, körethez: 150–200 g
- ❖ Gyümölcsök: 70–120 g, gyümölcs alapú italok és zöldséglé: 1–2 dl
- ❖ Olajos magvak: 20–30g

# 11–14 éves korcsoport, napi adagok

- ❖ Hús, vagy hal készítmények: 90–110g
- ❖ Tej: 2-2,5dl
- ❖ Kefir, joghurt: 1–2 dl
- ❖ Gyümölcsjoghurt: 1–2 dl
- ❖ Sajt szendvicshez: 40–60 g
- ❖ Túró étkezéshez: 40–50 g, ételkészítéshez: 80–110g
- ❖ Tejföl: 30-50g
- ❖ Kenőzsiradékok (vaj, vajkrém, margarin): szendvicshez: 0–20 g
- ❖ Méz: 10–20 g, cukor teában: 0–10 g
- ❖ Gabonapehely hideg étkezéshez: 40–60 g
- ❖ Tészta körethez: 60–80 g, körethez zöldséggel: 40–60 g
- ❖ Teljes kiőrlésű kenyérfélék: 50–70 g, gabonaszelet 1–2 db
- ❖ Burgonya rakott ételhez, körethez: 200–250 g
- ❖ Zöldségek nyersen salátákhoz: 80–110 g, levesekhez: 70–100 g, főzelékhez, körethez: 180–230 g
- ❖ Gyümölcsök: 70–150 g, gyümölcs alapú italok és zöldség lé: 1–2 dl
- ❖ Olajos magvak: 20–30 g.

# 15–18 éves korcsoport, napi adagok

- ❖ Hús, vagy hal készítmények: 100–120 g
- ❖ Tej: 2–3dl
- ❖ Kefir, joghurt: 1–2 dl
- ❖ Gyümölcsjoghurt: 1–2 dl
- ❖ Sajt szendvicshez: 40–70 g
- ❖ Túró étkezéshez: 40–60 g, ételkészítéshez: 100–150g
- ❖ Tejföl: 30–60g
- ❖ Kenőzsiradékok (vaj, vajkrém, margarin): szendvicshez: 0–20 g
- ❖ Méz: 20–30 g, cukor teában: 0–10 g
- ❖ Gabonapehely hideg étkezéshez: 40–80 g
- ❖ Tészta körethez: 80–100 g, körethez zöldséggel: 50–70 g
- ❖ Teljes kiőrlésű kenyérfélék: 60–100 g, gabonaszelet 1–2 db
- ❖ Burgonya rakott ételhez, körethez: 250–300 g
- ❖ Zöldségek nyersen salátákhoz: 100–150 g, levesekhez: 80–120 g, főzelékhez, körethez: 200–250 g
- ❖ Gyümölcsök: 80–150 g, gyümölcs alapú italok és zöldség lé: 2–3 dl
- ❖ Olajos magvak: 30–40 g.