

Általánosan a sportágspecifikus
dietetikáról

MIT együnk
MIKOR együnk
HOGYAN étrend-kiegészítsünk



Kőrösi Éva

Sportágspecifikus dietetikus szakember



A SPORTTÁPLÁLKOZÁS JELENTŐSÉGE

Napok, hetek, hónapok és évek munkája amelyet lehet hatékonyan is végezni!

A megfelelő étrenddel:

- Egészség megőrzése
- Gyógyulás elősegítése (Sérülés, betegség)
- Edzésteljesítmény optimalizálása
- Terhelés utáni regeneráció elősegítése
- Adaptáció segítése

Eredményként: Versenyteljesítmény javulása

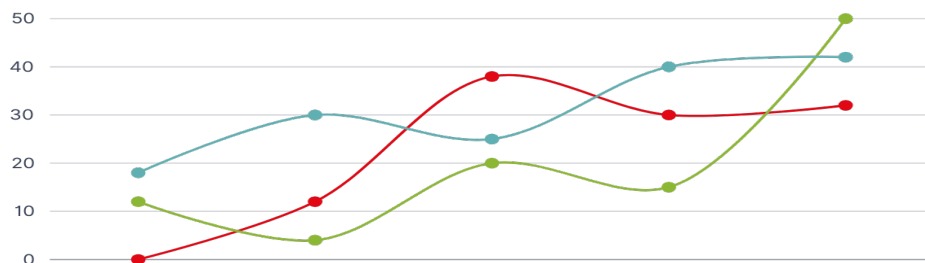


A MAI MODERN SPORT...

Segítő szakmák nélkül nem lehetséges!
Megértetni, a sok apróság jelentőségét!

Egyre magasabb szinten, egyre kevesebb a fejlődés és egyre nehezebb elérni!

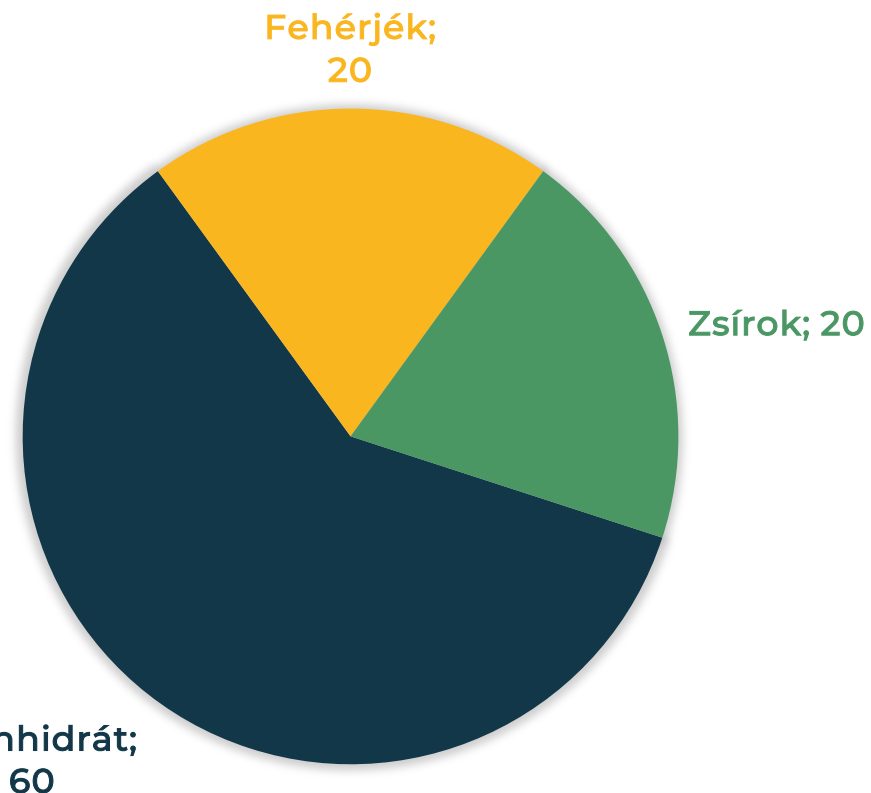
CSAPATMUNKA



SPORTÁGI SPECIFIKUMOK

Számos tényező van, amely sportáganként eltér és hatással van a sportolókra:

- Időszakok felosztása (Alapozás / versenyidőszak)
- Ruházat súlya, egyéb tényezői pl: hőmegtartás
- Kültéren – beltéren végzett mozgás
- Évszakok váltakozása
- Sorozatterhelés
- Súlyszenzitivitás
- Súlycsoportok (Mérlegelés ideje, visszamérés)
- Hidratációs protokoll
- Étrend-kiegészítők specifikumai



**A TÁPANYAGOK MEGOSZLÁSA
PERIÓDUSONKÉNT,
SPORTÁGANKÉNT ÉS
EGYÉNEKENKÉNT VÁLTOZÓ**



TÁPANYAGOK ÉS SZEREPÜK

SZÉNHIDRÁTOK

Elsődleges energiaforrás, azonnal energiává alakul a szervezetben.

FEHÉRJÉK

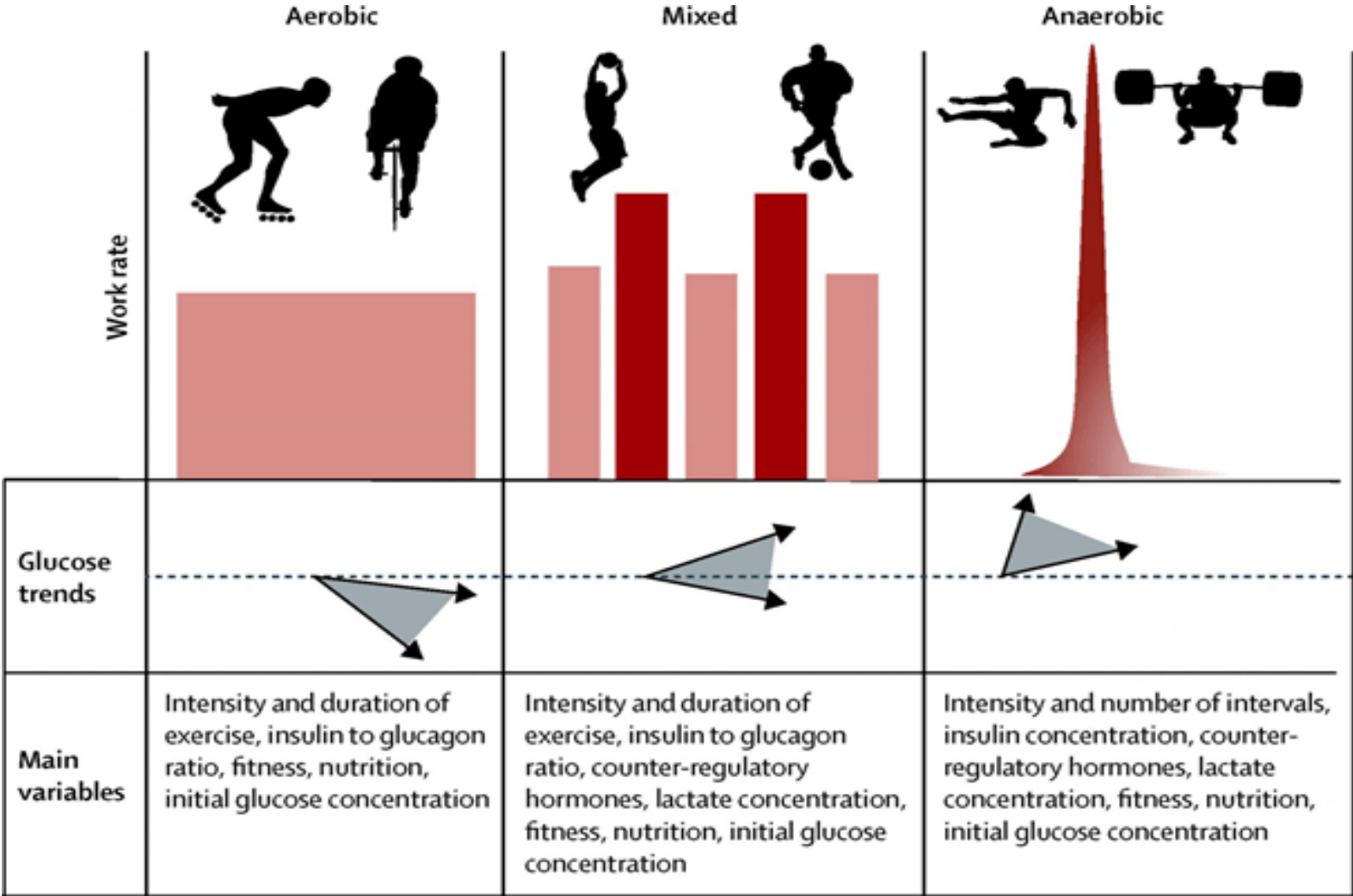
A szervezet építőelemei, nem energia hordozók.

ZSÍROK

Másodlagos energiaforrás, zsírban oldódó vitaminok és esszenciális zsírsavak.



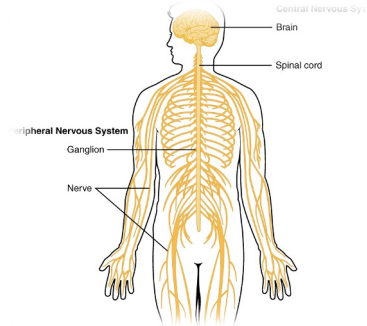
ENERGIANYERÉSI UTAK



SZÉNHIDRÁTOK SZEREPE



Agy



Központi idegrendszer



Izomzat



Látás



Egyensúly
Fókusz
Finommotorika



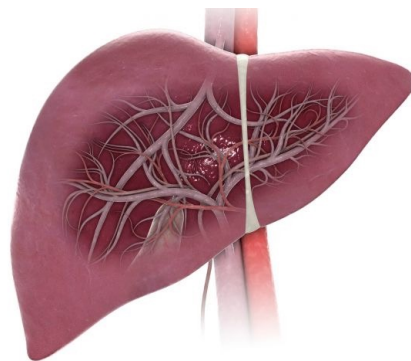
SZÉNHIDRÁTOK FORRÁSAI

Alapanyag	Szénhidrát tartalma	Jellemzők
Gabonafélék (Búza, zab, köles, quinoa, rozs, stb) Müzlík, gabonapehely Tészta, Rizs Pékárúk	50-80 g / 100 g	Magas szénhidrát tartalom Összetett szénhidrátok Lassú felszívódás
Burgonya, hüvelyesek (bab, borsó, lencse, kukorica)	20-30 g / 100 g	Alacsony szénhidrát tartalom Összetett és egyszerű szénhidrát Közepes-gyors felszívódás
Tej és tejtermékek	5g / 100 g	Alacsony szénhidrát tartalom Egyszerű szénhidrát Gyorsan felszívódó
Kristálycukor, barna cukor, méz, kukorica vagy juharszirup	90-100 g / 100 g	Magas szénhidrát tartalom Egyszerű szénhidrátok Gyors felszívódás



SZÉNHIDRÁTOK RAKTÁROZÁSA

Izomtömeg ↑ → Raktározható glikogén mennyisége ↑



100 g

GLIKOGÉN



400 g

~2000 kcal raktár – 90 percre elegendő



SZÉNHIDRÁTOK RAKTÁROZÁSA

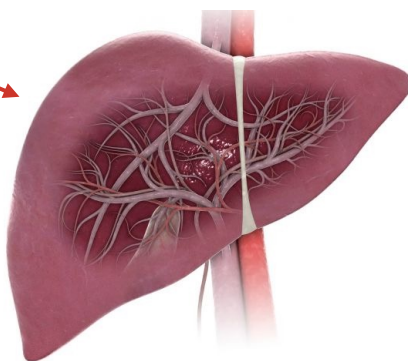


Répacukor, Nádcukor,
Kristálycukor, Méz
(Szacharóz – **Fruktóz** + **Glükóz**)



Gyümölcs-cukor
(**Fruktóz** + **Glükóz**)

Szőlőcukor (**Glükóz**)



VÉRCUKORSZINT FENNTARTÁSA

IZOMZAT ENERGIA ELLÁTÁSA



MAGAS FRUKTÓZ ÉS SZACHARÓZ TARTALMÚ TERMÉKEK

Termékek csoportja

Gyümölcsök és zöldségek

Alma, kajszi, barack, körte, nashi gyümölcs, füge, datolya, cseresznye, szilva, őszibarack, mangó, sárgadinnye, görögdinnye, agave, sütőtök

Gyümölcs- és zöldségkészítmények

Gyümölcspürék, smoothie, gyümölcslevek, gyümölcsnektárok, cukros üdítők, szörpök, befőttek, dzsemek, lekvárok, szárított és kandírozott gyümölcsök, paradicsompüré és paradicsomlé

Élelmiszeripari termékek, amelyekben fruktózt használnak édesítésre

Csökkentett szénhidrát tartalmú termékek egy része

Édességek, ízesített reggeliző pelyhek és a gyorsan fogyasztható, konyhakész édes ételek

Méz, kukoricaszirup, izocukor, invertcukor



MAGAS SZACHARÓZ TARTALMÚ TERMÉKEK

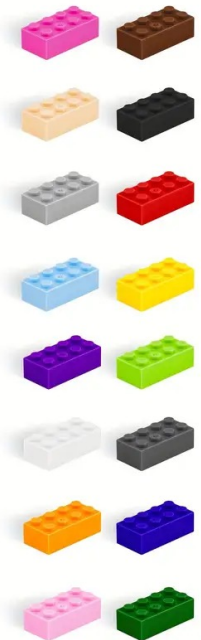


MENNYI LEGYEN A NAPI SZÉNHIDRÁTBEVITEL?

Aktivitás szintje	Napi szénhidrátbevétel szükséglet
Serdülők (14-15 éves korig)	6-8 g/ttkg
Felnőttek szükséglete	
Könnyű edzés (nagyon alacsony intenzitású vagy technikai)	Napi 3-5 g/ttkg
Közepes intenzitású (naponta nagyjából 1 óra) edzés	Napi 5-7 g/ttkg
Közepes-magas intenzitású (naponta kb. 1-3 óra) edzés	Napi 6-10 g/ttkg
Magas intenzitású (naponta több mint 4 óra)	Napi 8-12 g/ttkg



FEHÉRJÉK



Aminosavak



Fehérjék

Sportolói igény: 1,2-2 g/ttkg/nap

- Fehérjebevitel megfelelő időzítése fontos!
- Főétkezések, edzések után: 0,25 g/ttkg vagy 20-25 g
- Legfontosabb aminosav: Leucin

Forrás	Mennyiség/100g
Húsok	20-25g
Tej és tejtermék	3,5 g
Tojás	10 g
Hüvelyesek	5-25 g

A FEHÉRJE **NEM** ENERGIÁT ADÓ TÁPANYAG.



A LEUCIN ÉS AZ IZOMZAT FEHÉRJESZINTÉZISE

Élelmiszerek, amelyek 2 g leucint és 20 g fehérjét
tartalmaznak

600 ml tej

85 g Cheddar sajt

450 g joghurt

3 db tojás

85 g vörös vagy fehér hús

100 g hal

17 g tejsavó por





Élsportolók testzsír értékei:

Férfiak: 5-20%

Nők: 12-20%

Sportolói étrend 20-35%-át alkothatja.

Növényi olajok fogyasztása javasolt.



EA: „energy availability”

Felnőttek megfelelő energiaellátottsága

- Zsírmentes testtömeg kg-onként 45 kcal (FFM/45 kcal)

Minimum beviteli érték

- Nők: FFM/30 kcal

FFM: „fat free mass”

- Izomzat
- Szervezet vízterei
- Csontrendszer



„RELATÍV ENERGIAHIÁNY” (RED-S)

Károsodott fiziológias funkciók:

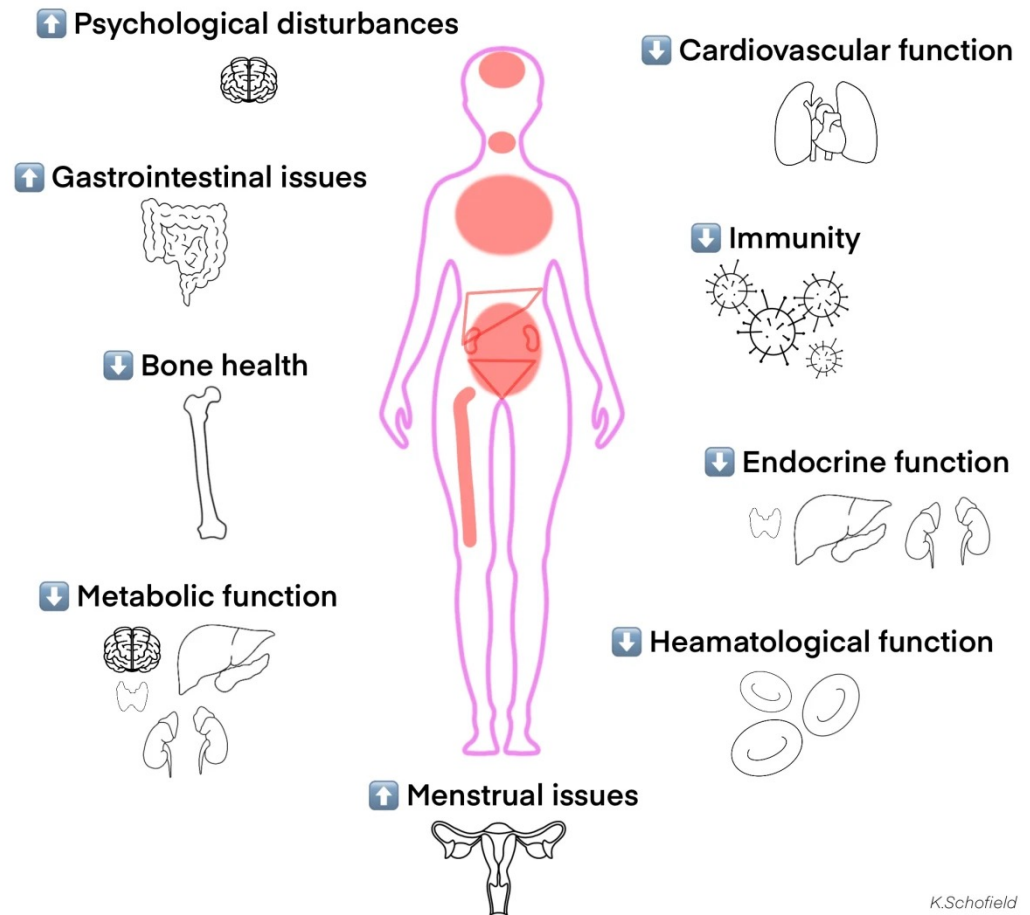
- Anyagcsere
- Menstruáció
- Csontozat egészsége
- Immunrendszer
- Fehérjeszint
- Szív- és érrendszer állapota

Female Athlete Triad:

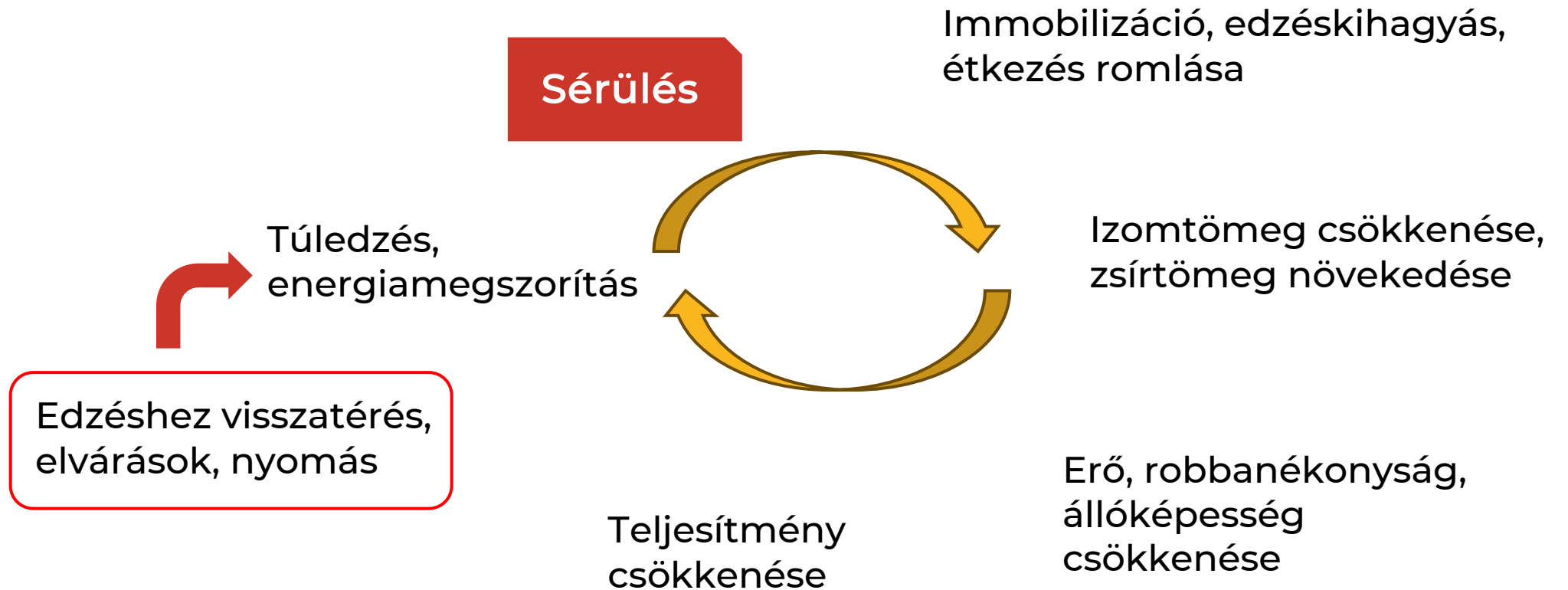
- Szabálytalan menstruációs ciklus
- Csontsűrűség csökkenése
- Rendszertelen étkezés (energia rendelkezésére állásának csökkenése)



Health Consequences of RED-S



A SÉRÜLÉSEK KÖRE



SPORTOLÓI TÁNYÉR KÖNNYŰ EDZÉSNAPOK

(Alacsony intenzitású edzésnap, szálkásítás, súlycsökkentés vagy a sportág specifikuma miatti alacsonyabb energiabeviteli igény esetén alkalmazandó)

Gabonafélék és egyéb szénhidrát források 25%

Tésztafélék
Rizsfélék
Müzli, granola
Pékáru
Burgonya
Hüvelyesek
Egyéb gabonafélék

Zsírszegény fehérjeforrások 25%

Csirke
Marha / Bárány / Sertés
Halfélék
Tojás
Zsírszegény tejtermékek
Szója (Tofu, tempeh)
Hüvelyesek / Olajos magvak*

Zöldségek és gyümölcsök 50%

Friss gyümölcsök
Nyers zöldségek
Főtt változataik

Hidratáció

Víz
Tej vagy tejes italok
Hígított gyümölcslevek
Ízesített italok (csökkentett vagy zero)
Kávé/Tea

Zöldségek és gyümölcsök 50%



Gabonafélék és egyéb szénhidrát források 25%



Zsírszegény fehérjeforrások 25%



Zsíradék források

Avokádó Magvak
Olajok Sajtok
Mogyorófélék Vaj

Ízesítéshez

Só / piros paprika Salsa
Zöldfűszerek Mustár
Fűszerek Ketchup
Ecet



MÉRSÉKELT EDZÉSNAP

(Közepes intenzitású edzésnapon vagy két edzést tartalmazó napokon, akkor is ha az egyik edzés technikai, a másik pedig állóképességi jellegű)

Gabonafélék és egyéb szénhidrát források 35%

Tésztafélék
Rizsfélék
Müzli, granola
Pékáru
Hüvelyesek
Egyéb gabonafélék

Zsírszegény fehérjeforrások 25%

Csirke
Marha / Bárány / Sertés
Halfélék
Tojás
Zsírszegény tejtermékek
Szója (Tofu, tempeh)
Hüvelyesek / Olajos magvak*

Zöldségek és gyümölcsök 40%

Friss gyümölcsök
Szárított gyümölcsök
Konzervált gyümölcsök
Nyers zöldségek
Főtt változataik

Hidratáció

Víz
Tej vagy tejes italok
Hígított gyümölcslevek
Ízesített italok (csökkentett vagy zero)
Kávé/Tea

Gabonafélék és egyéb szénhidrát források 35%



Zsírszegény fehérjeforrások 25%



Zöldségek és gyümölcsök 40%



Zsíradék források

Avokádó Magvak
Olajok Sajtok
Mogyorófélék Vaj

Ízesítéshez

Só / piros paprika Salsa
Zöldfűszerek Mustár
Fűszerek Ketchup
Ecet



*A hüvelyesek és az olajos magvak önmagukban nem teljes értékű fehérjeforrások. Ahhoz, hogy megfelelő hatásukat kifejtsék, különféle gabonafélékkel szükséges együtt fogyasztani.

NEHÉZ EDZÉS NAP

(Magas intenzitású edzésnap vagy amikor két magas intenzitású edzésed van, illetve versenynapokon)

Gabonafélék és egyéb szénhidrát források 50%

Tésztafélék
Rizsfélék
Müzi, granola
Pékáru
Egyéb gabonafélék

Zsírszegény fehérjeforrások 25%

Csirke
Marha / Bárány / Sertés
Halfélék
Tojás
Zsírszegény tejtermékek
Szója (Tofu, tempeh)
Hüvelyesek / Olajos magvak*

Zöldségek és gyümölcsök 25%

Friss gyümölcsök
Szárított gyümölcsök
Konzervált gyümölcsök
Nyers zöldségek
Főtt változataik

Hidratáció

Víz
Tej vagy tejes italok
Hígított gyümölcslevek
Ízesített italok (csökkentett vagy zero)
Kávé/Tea

Gabonafélék és egyéb szénhidrát források 50%



Zsírszegény fehérjeforrások 25%



Zöldségek és gyümölcsök 25%

**Zsíradék források**

Avokádó Magvak
Olajok Sajtok
Mogyorófélék Vaj

Ízesítéshez

Só / piros paprika Salsa
Zöldfűszerek Mustár
Fűszerek Ketchup
Ecet



*A hüvelyesek és az olajos magvak önmagukban nem teljes értékű fehérjeforrások. Ahhoz, hogy megfelelő hatásukat kifejtsék, különféle gabonafélékkel szükséges együtt fogyasztani.



EMÉSZTÉS

Az emésztőcsatorna részei

Szájban: Egyszerű szénhidrátok felszívódása

Gyomorban: Egyszerű szénhidrátok, gyógyszerek, alkohol

Vékonybél: Szénhidrát, fehérje, zsír

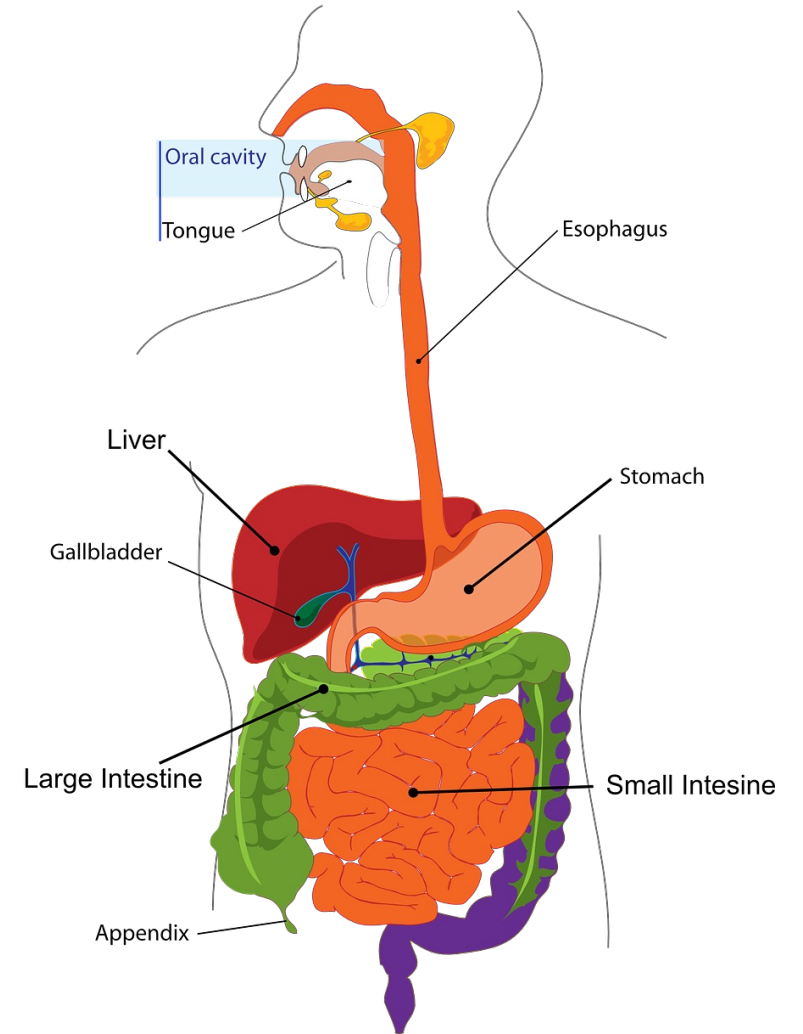
Vastagbél: Ásványi anyagok, nyomelemek, víz

Felszívódás sebessége:

Folyadékok 8 perc

Püré 20 perc

Szilárdabb 40 perc +

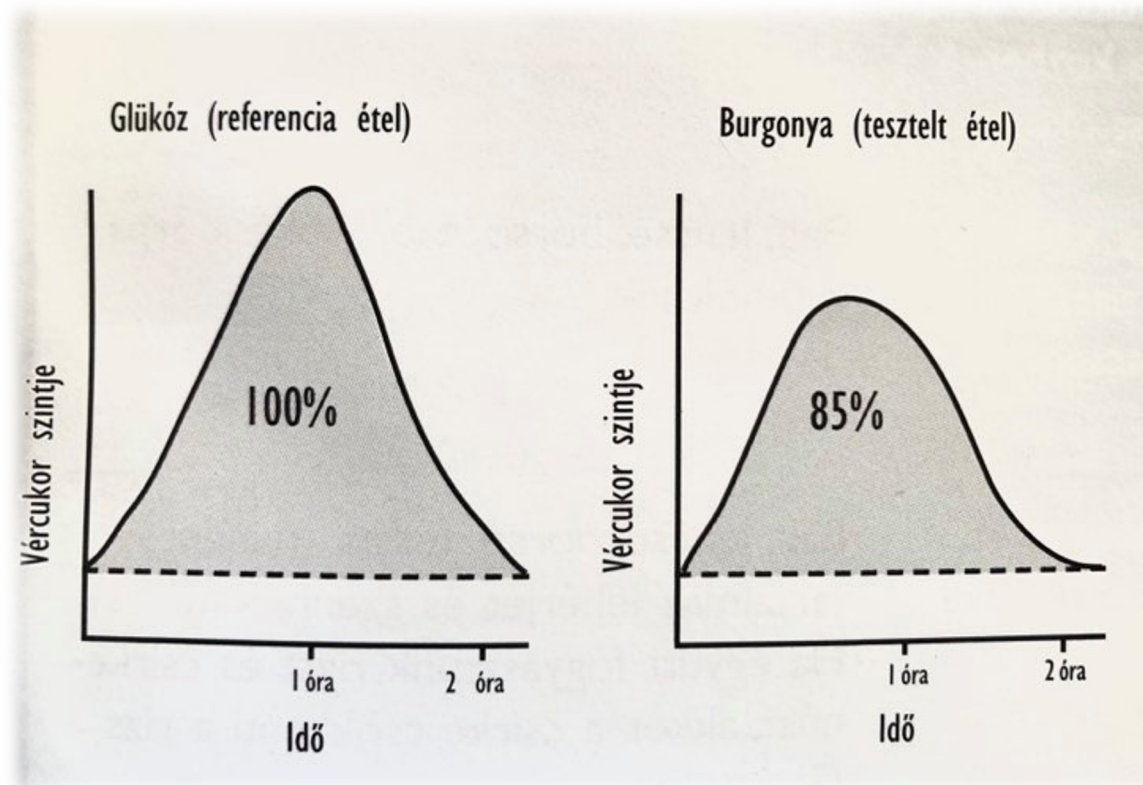


A GLIKÉMIÁS INDEX (GI)

Az élelmiszerek vércukorszint emelő képessége a szőlőcukorhoz viszonyítva!

„Milyen gyorsan emésztődik meg és alakul át glükózzá az adott élelmiszer?”

→ Gyors glikogénpótlásra
MAGAS GI-ű szénhidrátok!



A GLIKÉMIÁS INDEX

A szénhidrátok vércukor emelő hatása, a glükóz vércukor emelő hatásához képest.

Low GI (<55), Medium GI (56-69) and High GI (70>)

Grains / Starchs		Vegetables		Fruits		Dairy		Proteins	
Rice Bran	27	Asparagus	15	Grapefruit	25	Low-Fat Yogurt	14	Peanuts	21
Bran Cereal	42	Broccoli	15	Apple	38	Plain Yogurt	14	Beans, Dried	40
Spaghetti	42	Celery	15	Peach	42	Whole Milk	27	Lentils	41
Corn, sweet	54	Cucumber	15	Orange	44	Soy Milk	30	Kidney Beans	41
Wild Rice	57	Lettuce	15	Grape	46	Fat-Free Milk	32	Split Peas	45
Sweet Potatoes	61	Peppers	15	Banana	54	Skim Milk	32	Lima Beans	46
White Rice	64	Spinach	15	Mango	56	Chocolate Milk	35	Chickpeas	47
Cous Cous	65	Tomatoes	15	Pineapple	66	Fruit Yogurt	36	Pinto Beans	55
Whole Wheat Bread	71	Chickpeas	33	Watermelon	72	Ice Cream	61	Black-Eyed Beans	59
Muesli	80	Cooked Carrots	39						
Baked Potatoes	85								
Oatmeal	87								
Taco Shells	97								
White Bread	100								
Bagel, White	103								



HIDRATÁCIÓ



MEGFELELŐ FOLYADÉKBEVITEL

Folyadékbeviteli ajánlások	
Edzés kezdetén	EUHIDRÁCIÓ
A teljes nap alatt	1,5-2 liter
Terhelés előtti 2-4 órában	5-10 ml/ttkg
Terhelés előtti 60 percben	150-200 ml
Terhelés alatt	Óránként max 800 ml vagy 15 percenként 100 ml
Terhelés után	Az elveszített mennyiség 1,5x-esének pótlása az első 3-5 órában
Össz napi folyadékigény	Akár a 4-6 litert is elérheti



Folyadékvesztés becslése:

Edzés előtti és utáni mérlegelés

Évszakonként kialakított egyéni hidratációs protokoll!

A TEJ MINT REGENERÁLÓ ITAL



- Glikogénraktárak feltöltése
- Fehérjeszintézis
- Hidratáció
- Izomtömegnövekedés
- Jobb rehidratáló, mint a víz vagy a sportital
- Enyhíti az izomkárosodás tüneteit

Sportitalhoz képest

- Nagyobb aerob kapacitás
- Csökkent testzsír
- Emelkedett FFM



UTAZÁSOK ÉS VERSENYEK ÉTKEZÉSE

Mikor kezdődik a verseny?

Amikor elindulunk!

Nem a verseny tényleges napján!



SPORTOLÓK ÉTKEZÉSE UTAZÁSKOR

Ételek, italok és rágcsálnivalók tervezése

Megfelelő mennyiségű folyadék

Magas szénhidráttartalmú ételek fogyasztására biztatás (pl.: tészta)

Ne most próbálja ki új, ismeretlen ételeket

Leggyakrabban problémát okozó ételek kerülése!

- Csirkehús
- Tenger gyümölcsei
- Húsos ételek
- Langyosan felszolgált ételek

Étvágytalanság esetén

- Gyümölcslevek
- Smoothiek
- Joghurtitlok
- Turmixok



HARAPNIVALÓK AZ ÚTRA

- Csirkés vagy tonhalas szendvicsek
- Sajtos szendvicsek
- Banán
- Teljes kiőrlésű keksz
- Granola vagy gabonapehely
- Palacsinta
- Joghurtital

- Kis zacskó olajos mag
- Friss gyümölcs, pl.: alma, szőlő
- Szárított gyümölcsök
- Gyümölcsszelet
- Főtt tojás



MIT NE VIGYÜNK

- Csokoládé
- Csokoládés édesipari termékek
- Chipsek
- Rántott hús/Sajt
- Lángos
- Fánk
- Bundáskenyér
- Pékáruk kelt vagy leveles tésztából
- Ízesített pékáruk



A koncentráció megőrzése

Fizikai és mentális fáradtság megelőzése

Edzés és verseny adaptáció

Megfelelő szénhidrát biztosítása nem csak az izomzat, de az idegrendszer számára

Vércukor ingadozások elkerülése

Megfelelő regeneráció

EDZÉSTERV kialakítása

Megfelelő pihenőidő

Képernyőmentes



Mi befolyásolja, hogy mennyire képes a sportoló kontrollt gyakorolni az izmai felett?

Hiányos energia bevitel

Izomzat ereje

Koffein fogyasztás

Cukor fogyasztás

Nikotin fogyasztás

Gyógyszerek

Alvás/Pihenés

Hidratáció

Sorozatterhelés

Hosszú versenynapok

VERSENYTERV kialakítása



ÉTREND-KIEGÉSZÍTÉS

- Izotóniás italok, gélek
- Fehérje készítmények – terhelések után

- Magnézium
- Omega-3
- Multivitamin
- D3-vitamin
- B12, B6, B1 – finommozgások segítése, nyugtalanság csökkentése
- Vas
- Probiotikum
- Antioxidánsok? (Állóképességet csökkenthetik)

- Béta-alanin, Nitrát, Bikarbonát

Vitamin kiegészítés?
Felnőtt lakossághoz képest 3-5x!

D-vitamin és vas pótlás labor alapján!

Dopping vétség veszélye!

- Glicerin – hidratáció
Terhelés előtt: 1-1,5 g/ttkg
Terhelés alatt 400-800 ml 5% oldat

- Kreatin – idegrendszeri hatások és izomzat ereje
- Koffein – **kellő tudatossággal!**

FONTOS BEJELENTÉS

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
ÁLTAL BEVIZSGÁLT TERMÉK

PRODUCT TESTED BY
HUNGARIAN UNIVERSITY OF SPORTS SCIENCE

Bevizsgált termék védjegyet hoztunk létre az élsportolók biztonságáért!
Keressétek az étrend-kiegészítőkön!

TOVÁBBI INFÓK

A teljes Dopping-Free lista elérhető:
<https://sporttaplalkozas.tf.hu/dopping-free>

Kérdés esetén:
sporttaplalkozas@tf.hu



ÉTREND-KIEGÉSZÍTÉS

Tartalom	1 kapszula	Napi adag (2 kapszula)
A-Vitamin	232 µg (28% NRV*)	464 µg (58% NRV*)
B1-vitamin	0,8 mg (72% NRV*)	1,6 mg (145% NRV*)
B2-vitamin	1,16 mg (82% NRV*)	2,32 mg (165% NRV*)
Niacin	5,8 mg (36% NRV*)	11,6 mg (72% NRV*)
Pantoténsav	2,17 mg (36% NRV*)	4,34 mg (72% NRV*)
B6-vitamin	1,5 mg (107% NRV*)	3 mg (214% NRV*)
Folsav	145 µg (72% NRV*)	290 µg (145% NRV*)
Biotin	52 µg (104% NRV*)	104 µg (208% NRV*)
B12-vitamin	3,6 µg (144% NRV*)	7,2 µg (288% NRV*)
C-vitamin	29 mg (36% NRV*)	58 mg (72% NRV*)

Hatóanyagok

Multivitamin & Multimineral (1 tableta)

Hatóanyagok	1 csomag	NRV ³
A-vitamin	1600 µg	200%
D-vitamin	50 µg	1000%
E-vitamin	27 mg	225%
K2VITAL [®] K2-vitamin	40 µg	53%
Tiamin	6,0 mg	545%
Riboflavin	6,0 mg	429%
Niacin (mint nikotinamid)	30 mg	188%
B6-vitamin	4,0 mg	286%
Folsav (mint kalcium-L-metil-folát)	400 µg	200%
B12-vitamin	18 µg	720%



FIATAL SPORTOLÓK TERHELÉS ELŐTTI ÉTKEZÉSE

Edzés előtti harapnivalók

30-40 perccel mozgás előtt egy pohár vízzel érdemes elfogyasztani

- Friss gyümölcs és egy pohár tej
- Kisebb teljes kiőrlésű szendvics csirkével, mogyoróvajjal vagy humusszal
- Gabonaszelet vagy szárított gyümölcs
- Egy bögre gyümölcsjoghurt és friss gyümölcs
- Egy marék aszalt gyümölcs
- Zabkása tejjel
- Zabpogácsa sajttal
- Házi készítésű muffinok, sütemények

Edzés előtti harapnivalók

2-3 órával mozgás előtt egy pohár vízzel érdemes elfogyasztani

- Szendvics/bagel/wrap csirkével, hallal, tojással, mogyoróvajjal és salátával
- Héjában sült burgonya babbal, sajttal, tonhallal, káposztasalátával vagy csirkével
- Paradicsomos tészta sajttal, zöldségekkel
- Csirkemell rizzsel és salátával
- Zöldséges, csirkés vagy garnélás tészta
- Rizs, hal, zöldség
- Babfőzelék burgonyával
- Rakott burgonya csirkével és zöldséggel
- Tejes zabkása
- Teljes kiőrlésű gabona tejjel vagy joghurttal
- Hal és burgonyapite



EDZÉS ELŐTTI ÉTELEK (1-2 ÓRÁN BELÜL)

- Friss gyümölcs
- Joghurt
- Shake
- Energiaszelet
- Gabonaszelet
- Palacsinta
- Pirítós mézzel vagy lekvárral
- Kása teljes kiőrlésű gabonából, tejjel

EDZÉS ELŐTTI ÉTELEK (20-40 PERCCSEL)

- Szárított gyümölcsök
- Gyümölcspüré
- Gélek
- Smoothiek
- Banán



FIATAL SPORTOLÓK TERHELÉS ALATTI ÉTKEZÉSE

Edzések vagy versenyek rövid szünetében fogyasztandó harapnivalók

- Víz, hígított gyümölcslé vagy sportital
- Banán
- Friss gyümölcs (pl. szőlő, alma, körte, mandarin)
- Szárított gyümölcsök
- Zabkekszek vagy rizskekszek banánnal
- Tekercsek, szendvicsek, mini palacsinta
- Gyümölcs, gabona, energiaszelet



FIATAL SPORTOLÓK TERHELÉS UTÁNI ÉTKEZÉSE

Regenerációt elősegítő étkezések

Ha több mint 1,5 óra áll rendelkezésre a következő terhelés előtt, minden étel mellé víz vagy hígított gyümölcslé és 1-2 adag saláta fogyasztása

- Héjában sült burgonya, bab, tonhal vagy sajt
- Paradicsomos tészta sajttal
- Csirke, rizs, zöldségek
- Halas pite
- Toast kenyér, sült bab
- Falafel burgonyával

Regenerációt elősegítő harapnivalók

Terhelés után

- Tej vagy tejalapú ital
- Friss gyümölcs, pl.: banán, szőlő, alma
- Szárított gyümölcsök
- Diófélék és mazsola
- Joghurt
- Joghurtital
- Smoothie
- Kifli agy bagel mézzel vagy jammel
- Mini palacsinta
- Zabkeksz
- Házi alma-, répa-, gyümölcstorta



A TÁNYÉR MODELL



GABONAFÉLÉK (3-4 ADAG/NAP)

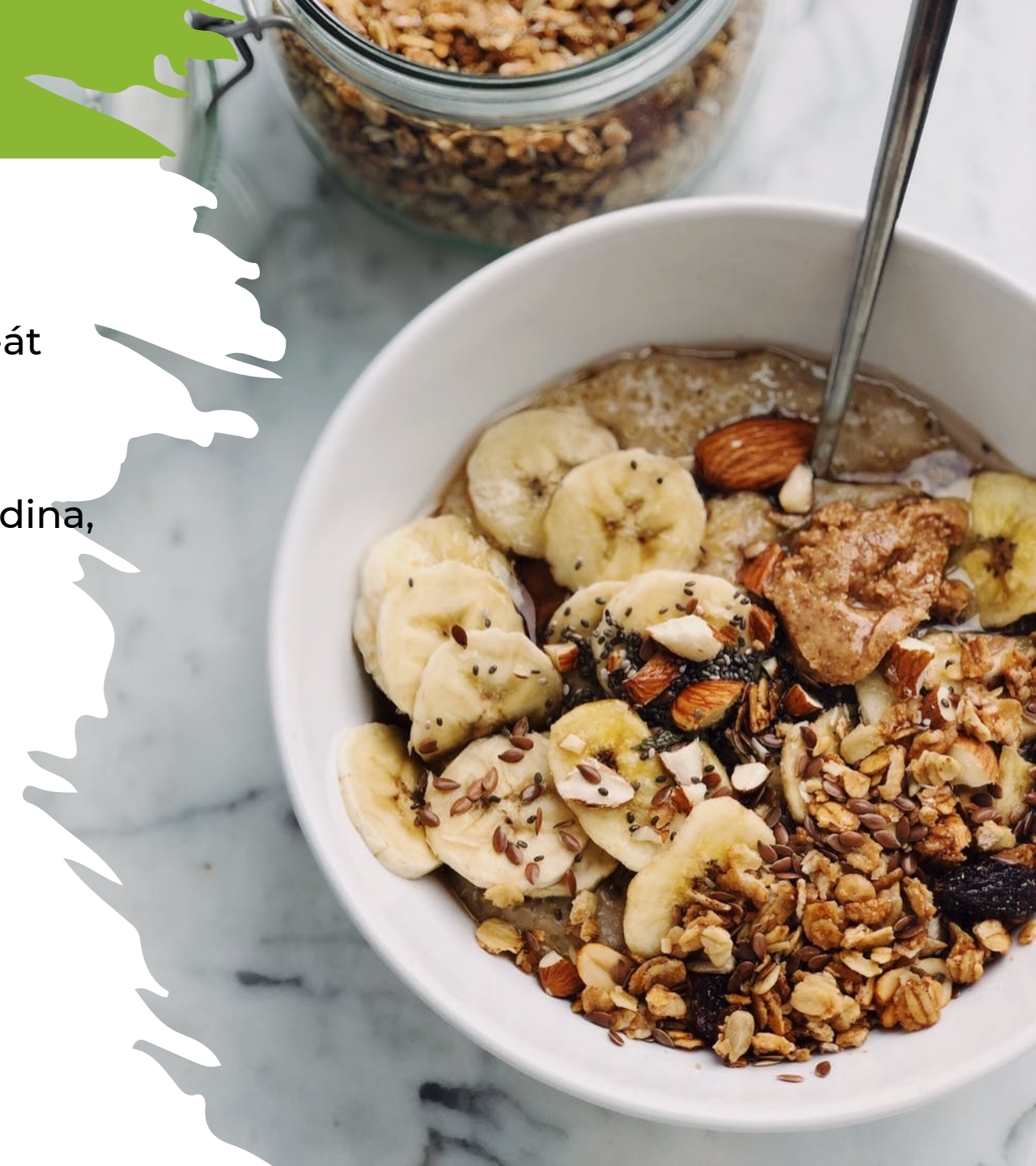
Étkezéseink alapja, a tányérunk legalább 1/3-át teszi ki

Teljes értékű gabonafélék:

- Barnarizs, bulgur, köles, zabpehely, hajdina, quinoa
- Teljes kiőrlésű lisztből készült pékáruk

Egészségügyi előny:

- Jó minőségű szénhidrátforrás
- Rostforrás
- Inkomplett, de magas fehérjetartalom
- B1-, B2-, B3-,...vitaminok



GYAKORLATI TIPPEK A GABONAFÉLÉK ÉTRENDBE VALÓ BEILLESZTÉSÉHEZ

1. Válaszd a telje értékű gabonaféléket a finomítottak helyett!
2. Reggelire jó megoldás a zabkása, teljes értékű gabonafélét tartalmazó müzli vagy a teljes kiőrlésű lisztből készült pékáru akár szendvics formájában.
3. Tízórára vagy uzsonnára válasszunk teljes értékű gabonát tartalmazó, rostús kekszet, ami lehetőség szerint hozzáadott cukrot nem tartalmaz. A müzliszelet, zabszelet vagy szendvics hasonlóan jó megoldás lehet kiegészítve teljes értékű fehérjeforrással, zöldséggel vagy gyümölcssel.
4. Ebédre és vacsorára teljes értékű gabonát tartalmazó köretet (pl. barna rizs, bulgur, stb.) válasszunk!



ZÖLDSÉGEK- ÉS GYÜMÖLCSÖK (NAPONTA 4-5 ADAG, AMIBŐL 2 ADAG GYÜMÖLCS)

Pihenőnapokon tányérunk fele, edzésnapokon 1/3-a

Célszerű idényi gyümölcsöket és zöldségeket választani a legmagasabb vitamintartalom bevitele miatt:

- Minden évszak rendelkezik 1-1 jellemző idényi jellegű gyümölccsel
 - Tavasz: retek, újhagyma, saláta, endívia, eper, rebarbara.
 - Nyár: őszibarack, cseresznye, meggy, áfonya, ribizli, sárgadinnye, sárgabarack, cukkini, zöldborsó, zöldbab, főzőtök, sárgarépa
 - Ősz: körte, alma, szilva, cékla, sütőtök, füge.
 - Tél: káposzta, narancs, citrom, banán, burgonya, bab- és lenmag

Egészségügyi előny:

- Rostforrás
- Folyadék
- Vitaminok, ásványi anyagok
- Bioflavonoidok, antioxidánsok
- Hüvelyesek: jó minőségű fehérjeforrás
- Olajos magvak: telítetlen zsírok, omega-3 zsírsav



GYAKORLATI TIPPEK A ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK ÉTRENDÜNKBE VALÓ BEILLESZTÉSÉHEZ

1. Legyenek színek a tányérodon! Minél többféle, többszínű gyümölcsből, zöldségből válogatsz, annál több vitamint, ásványi anyagot, antioxidánst juttatsz a szervezetedbe!
2. Ha nincs lehetőséged friss gyümölcsöt, zöldséget enni, válaszd a mirelit, szárított, tartósított fajtákat. Tartósított lehet a savanyúság (pl. csalamádé, csemegeuborka), a befőttek (pl. meggybefőtt) vagy a konzervfélék. Arra figyelj, hogy minél kevesebb sót, cukrot és zsiradékot tartalmazzon a konzerv/befőtt/savanyúság.
3. A szárazhüvelyesek is zöldségnek számítanak, bár jóval alacsonyabb víztartalommal, ugyanakkor magasabb rost-, szénhidrát és fehérjetartalommal rendelkeznek. Válaszd őket is bátran!
4. A 100%-os gyümölcslevek szintén jó megoldást jelentenek, de ne helyettesítsd ezzel a friss gyümölcsbevitelled! A gyümölcslevek felszívódása ugyanis sokkal gyorsabb, mint a nem kifacsart, sok rostot tartalmazó gyümölcscsésé.
5. Gyümölcsnek számítanak az olajos magvak is, viszont ezekből csak heti 2-3x egyél 1-1 marékkaal, ugyanis igen magas zsírtartalommal rendelkeznek!



GYAKORLATI TIPPEK A ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK ÉTRENDÜNKBE VALÓ BEILLESZTÉSÉHEZ

6. A zöldségek az étrendünkben szerepelhetnek nyers formában 1-1 szendvics kiegészítőjeként vagy salátaként, lehetnek zöldségkrémek (pl. padlizsánkrém, ajvár), rágcsálnivalók, zöldségköretek (pl. grillezett, párolt zöldségek), főzelékek vagy rakott, töltött ételek kiegészítői.
7. A gyümölcsöket frissen fogyaszthatjuk pl. a zabkásához vagy tízóráira natúr joghurttal és rostdús keksszel, zabpalacsinta mellé, pitékbe, süteményekbe töltve vagy kompót, esetleg házi lekvárok formájában. A cél az, hogy minél kevesebb hozzáadott cukrot tartalmazzon 1-1 feldolgozott gyümölcstermék. Használjuk ki a gyümölcs zamatát és természetes édességét!
8. Válaszd a szezonális gyümölcsöket, ezáltal is csökkentve az ökológiai lábnyomodat! Ezzel viszont nem csak a környezetet véded, hanem mindig olyan zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztasz el, ami az adott időszakban a legtöbb vitamint tartalmazza.
9. Banánból, szőlőből, datolyából és aszalt gyümölcsökből a magas energiatartalmuk (főleg cukor) miatt kevesebbet együnk. Időzítsük ezeknek a gyümölcsöknek a fogyasztását az edzés előttre, amikor gyorsan felszívódó szénhidrátokra lesz szükségünk!
10. A burgonyát és az édesburgonyát táplálkozásélettani szempontból nem soroljuk a zöldségfélék közé, ugyanis jóval magasabb keményítőtartalommal és kevesebb rosttartalommal és víztartalommal rendelkeznek a többi zöldséghez képest, így ők a szénhidrátigényünket elégítik ki.



TEJ, TEJTERMÉKEK

Naponta fél liter tej vagy ennek a kalciumtartalomnak megfelelő tejtermék bevitele ajánlott.

- Általában tehéntej, de lehet juh-, kecske-, bivalytej is
- Teljes értékű fehérjeforrás, tányérunk 1/3-át teheti ki
- Tejtermékek: joghurt, kefir, skyr, túró, sajtok, aludtej

Egészségügyi előny:

- Teljes értékű fehérjeforrás
- Folyadék
- Kiemelkedően magas kalcium tartalom
- Foszfor
- A-, B12-, D-vitamin
- Savanyított tejtermékek: savas közeg kedvez a kalcium felszívódásának és a bélflóra sokszínűségének



GYAKORLATI TIPPEK A TEJ- ÉS TEJTERMÉKEK FOGYASZTÁSÁRA

1. Mindig a zsírszegényebb változatokat válaszd, pl. 1,5%-os zsírtartalmú tej, 1,5%-os joghurt vagy kefir, zsírszegény/sovány túró, 10%-os tejföl, stb.
2. Törekedj arra, hogy a hozzáadott cukrot nem tartalmazó tejtermékeket vegyük le a boltok polcairól, ugyanis ezek csak plusz kalóriát tartalmaznak, az étrendbe így nehezebben illeszthetők be! Egyszer-egyszer engedhetünk a csábításnak, de általánosságban ne a cukrozott tejdesszertek kerüljenek előtérbe! Sokkal jobb megoldás, ha a natúr joghurthoz friss idényi jellegű gyümölcsöt adunk. Ha nem elég édes, tovább édesíthetjük banánpürével, banánkarikákkal vagy esetleg 1-1 kiskanálnyi mézzel, így jóval kevesebb lesz a cukorbevitelünk, mintha az eleve cukrozott változatokat választottuk volna.
3. A szendvicsekbe tehetünk sajtokat, sajtkrémeket, zöldfűszeres túrókrémet, cottage cheeset, körözöttet.
4. A reggeli folyamán vagy nap közben 1-1 pohár tejet, kakaót, házi joghurtitalt, tejes turmixot, tejeskávét is elfogyaszthatunk.
5. Zabkásához, müzlihez is adjunk tejet vagy joghurtot, de kiegészíthetjük túróval vagy skyrrel (magas fehérjetartalmú zsírszegény joghurtsajt) is.
6. Tízórára vagy uzsonnára 1-1 pohár joghurt/kefir friss gyümölccsel és teljes értékű gabonát tartalmazó keksszel jó megoldás lehet.
7. A főétkezésekre is készíthetünk túrós-sajtos ételeket, zsírszegény túróból, sajtokból, pl. túrógombócot, joghurtos csirkemellet, joghurtos-kefíres salátákat, főzelékeket joghurttal, kefirrel habarva stb.
8. Edzés után jó megoldás 1-1 túrót/skyrt/joghurtot/kefirt/tejet tartalmazó gyümölcsturmix elfogyasztása, így biztosíthatjuk a megfelelő izomregenerációt.



HÚSOK-, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, HALAK, BELSŐSÉGEK

Nem szükséges napi szinten fogyasztani, de ne zárjuk ki a kreatin, vas- és cinkbevitel miatt!

- Teljes értékű fehérjeforrás, tányérunk 1/3-át teheti ki
- Zsírszegény húsfélék közül válogassunk:
 - Csirkemell, pulykamell, sertéscomb, sertéskaraj, borjúhús

Egészségügyi előny:

- Teljes értékű fehérjeforrás
- Halak: jó minőségű, telítetlen, omega-3 zsírok
- Kalciumforrás: csontjaikkal együtt fogyasztott halak (pl. szardínia)
- B12-vitamin, D-vitamin
- Vas, cink

Kreatin



GYAKORLATI TIPPEK A HÚSOK, HALAK BELSŐSÉGEK ÉTRENDI BEVITELÉHEZ

1. Válasszuk a zsírszegényebb változatokat, mint a csirkemell, pulykamell, sertéskaraj, sertéscomb, sertésszűz, marhahús! A magas zsírtartalmú húsfélék ugyanis a telített zsírsavtartalmuk miatt rossz hatást gyakorolnak a szív- és érrendszer működésére. A látható zsírt mindig távolítsuk el a húsokról, a csirkecombot lehetőleg bőr nélkül fogyasszuk!
2. A halak és tengergyümölcssei a magas omega-3 zsírsavtartalmuk miatt előtérbe helyezendők!
3. A feldolgozott hústermékeket próbáljuk kerülni, ugyanis nagyon magas a sótartalmuk, ami miatt a vérnyomás szempontjából rossz hatásúak lehetnek! Inkább házi felvágottakat, húskrémeket készítsünk, amelyeket kedvünkre ízesíthetünk (pl. zöldfűszerekkel)!
4. A zsírosabb felvágottakból, húskészítményekből, mint pl. szalámifélék, olaszfelvágott, turista felvágott, májkrém, kolbász, stb. minél kevesebbet fogyasszunk!
5. Ebédre, vacsorára 1-1 tenyérnyi szelet hús feltétként fogyasztható, pl. sült hús, raguk formájában.
6. Húsmentes étkezés esetén hüvelyesekkel is helyettesíthetünk 1-1 ragut (pl. lencsével a bolognai ragut), de figyeljünk rá, hogy mellette teljes értékű fehérjeforrást (pl. sajtot) is fogyasszunk!



TOJÁS

- Nincs korlátozás
- Teljes értékű fehérjeforrás, tányér 1/3-át teheti ki
- Főtt, lágy, rántotta, buggyantott, tükörtojás, tojáskrém

Egészségügyi előny:

- Teljes értékű fehérjeforrás
- Jó minőségű zsírsavösszetétel
- Vitaminok-, ásványi anyagok: B12-vitamin, D-vitamin, foszfor



GYAKORLATI TIPPEK A TOJÁSFOGYASZTÁSHOZ

1. Nincs korlátozás, de kerüljük az extrémítást.
2. Lehet főétkezéseknél feltét is (pl. főzelékekhez tükörtojás, főtt tojás, rántotta) vagy reggelire/vacsorára tojásételként is fogyaszthatjuk.
3. A szendvicsbe tehetünk tojáskrémeket vagy főtt tojást.
4. Salátákat kiegészíthetjük főtt tojással is.
5. Dúsíthatjuk az ételeket plusz fehérjével úgy, hogy reszelt tojást, esetleg tojáshabot adunk hozzá.



- **Főzés:** vízben, zöldséglében.
- A párolásnál 2-5 g/adagnál több olajat nem használhatunk fel. (5 ml/adag)
- **Sütés** során azokat a változatokat részesítsük előnyben, amelyekhez zsiradékra nincs szükség (grill, teflon, alufólia, mikrohullámú sütő, agyagedény, sütőzacskó, sós sütés).
- **Sűrítés:** az ételek állományának kialakítása mellett jelentősen megnövelheti energiatartalmukat, ezért ahol lehet, sűrítés nélkül készítsük az ételeket. Amennyiben mégis szükséges, a rántást elkészíthetjük zsiradék nélkül (száraz rántás), habarásnál egyszerű habarást használhatunk, vagy a tejfölt, tejszínt kefirrel, joghurttal, sovány tejjel helyettesíthetjük.
- **Lazítás:** zöldségfélével, tojással, zabpehellyel, zabkorpával, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, barna rizzsel.





Héraklész Program

 **Discord csoport**

discord.com/invite/ppXEwh7DrD

KÖSZÖNÖM
A MEGTISZTELTŐ
FIGYELMET!



 eva.korosi@nsu.hu

 +36705426016



@herakleszprogram

 NSÜ
NEMZETI
SPORTÜGYNÖKSÉG ZRT.

 HM SPORTÉRT FELELŐS
ÁLLAMTITKÁRSÁG

 További hasznos tartalmakért csatlakozz!



Kőrösi Éva
Sportágspecifikus
dietetikus szakember