

Питание спортсменов. Использование биологически активных добавок

Бабикова Анастасия Сергеевна

к.м.н., доцент кафедры гигиены и экологии ФГБОУ ВО «Уральский
государственный медицинский университет»,

Врач по гигиене детей и подростков Центра охраны здоровья
детей и подростков

Тенденции в спорте

- Рост интенсивности тренировочных нагрузок
- Повысился удельный вес упражнений силового характера
- Изменилась структура построения тренировочного занятия
- Увеличилась продолжительность соревновательного периода.

Уровень энерготрат зависит от:

- Основного обмена
- Возраста
- Пола
- Тренировочный процесс
(интенсивность частота, объем тренировки, вид спорта, спортивная специализация)

Задачи питания

- Восполнение энерготрат
- Оптимальное поступление микро- и макронутриентов
- Оптимизация построгогрузочного восстановления
- Улучшение переносимости тренировочных нагрузок
- Регуляция водно-солевого обмена и терморегуляции
- Коррекция массы тела

Группы видов спорта [3]		Олимпийские виды спорта (спортивные дисциплины) [2]		Энерготраты, ккал		
		Летние	Зимние	Средние [2]	Мужчины (МТ 70 кг) [3]	Женщины (МТ 60 кг) [3]
I	Шахматы, шашки			-	2800–3200	2600–3000
a / II	Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	Бадминтон, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (ациклические виды), парусный спорт, прыжки в воду, прыжки на батуте, стрельба (из лука, пулевая, стендовая), настольный теннис, фехтование	Бобслей, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, скелетон, сноуборд, фигурное катание на коньках, фристайл	3750	3500–4500	3000–4000
b / III	Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	Баскетбол, бокс, вольная борьба, греко-римская, водное поло, волейбол (в т.ч. пляжный), гандбол, дзюдо, легкая атлетика (сложнокоординационные виды, многоборье), теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол, хоккей на траве	Керлинг, хоккей с шайбой	4750	4500–5500	4000–5000
v / IV	Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	Велоспорт (шоссе, трек, маунтинбайк), гребля (академическая, на байдарках и каноэ), легкая атлетика (циклические	Биатлон, лыжное двоеборье, лыжные гонки, скоростной бег на коньках,	5500	5500–6500	5000–6000
V	Велогонки на шоссе, марафон, лыжные гонки, и другие виды спорта при исключительном напряжении тренировочного режима и в период соревнований			-	до 8000	до 7000

Мероприятия направленные на коррекцию лактатного метаболизма

- Снижает скорость накопления продуктов обмена - янтарная кислота (кисломолочные продукты, яблоки, свекла, квашеная капуста)
- Усиление протекания метаболических процессов – железо, фосфор, магний, кобальт (мясо, бобовые, темные крупы, сыр)
- Улучшение работы печени
- Препараты цинка снижают активность перекисного окисления липидов (ячневая крупа, говядина, бобовые)

Специализированные продукты питания

- Дополнительные продукты, содержащие определенные вещества, включаемые в рацион в случае выявления их дефицита
- Имеют заданный химический состав, состоит из комплекса продуктов, которые повышают адаптивные возможности человека к физическим и психо-эмоциональным нагрузкам
- Обладают определенной калорийностью и БЖУ
- ГОСТ 34006-2016 Продукция пищевая специализированная. Спортивное питание.

Биологически активные добавки

- Природные и/или идентичные природным биологически активные вещества, а также пробиотические микроорганизмы, предназначенные для употребления с пищей
- Витамины, минералы, органические кислоты, ферменты

Пример БАД как источника В1, В6, В12 и фолиевой кислоты

В порядке убывания массовой доли

1. лимонная кислота (регулятор кислотности E330),
2. магнезия карбонат (магний),
3. гидрокарбонат натрия (разрыхлитель E500ii),
4. магнезия цитрат (магний),
5. карбонат натрия (регулятор кислотности E500i),
6. натриевая соль цикламовой кислоты (подсластитель E952),
7. ароматизатор(лимон-грейпфрут),
8. крахмал картофельный (загуститель),
9. сахарин и его натриевая соль (подсластитель E954),
10. пиридоксина гидрохлорид (витамин В6),
11. цианокобаламин (витамин В12),
12. тиамин гидрохлорид (витамин В1),
13. фолиевая кислота, натриевая соль рибофлавин-5-фосфат (краситель E101ii)

Когда употреблять БАД ?

- Изучение фактического питания (дневник питания- это анализ 3-х рабочих дней и выходных дней)
- Оценка пищевого статуса (есть ли какие-либо дефициты)
- Лабораторные показатели

Правила употребления продуктов перед соревнованиями

- Исключить из рациона незнакомые продукты
- Полноценный прием пищи за 2-2,5 часа
- Пища богатая углеводами
- За 1-1,5 до старта сладкий чай с лимоном около 100 мл

Режим питания

Первый завтрак15%

- *Утренняя тренировка*

Второй завтрак25%

- *Дневная тренировка*

Обед.....30%

Полдник5%

- *Вечерняя тренировка*

Ужин25%

Спасибо за внимание!