

Legyen egészséges, sportoljon és egyen!

Írta: Katona Sára, Dr. Lichthammer Adrienn, Veresné Dr. Bálint Márta

Hypertonia Magazin 2015/2

kategória: Életmódváltás, tanácsok

Létezik egy „csodaszer”, amelynek számos jó hatása van az egészségi állapotunkra. Többek között csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás, valamint egyes rosszindulatú daganatok kialakulásának kockázatát. Ezen állapotok kezelésében gyakran önállóan, vagy egyéb kezelési módok kiegészítőjeként is eredményes lehet. Karbantartja testsúlyunkat, fitt és vonzó külsőt eredményez, és jókedvünket is biztosítja. Ez a csodaszer pedig nem más, mint a testmozgás.

Magas vérnyomás és testmozgás

Magas vérnyomás esetén gyakran elsőként választandó gyógymód a mozgás. Ma már bizonyítékokkal alátámasztott, hogy a személyre szabott és rendszeresen végzett sporttevékenység a nyugalmi vérnyomás felső (szisztolés) értékét 10, míg az alsót (diasztolés) 5–8 Hgmm-rel csökkenti. További jótékony hatása, hogy általa testsúlyunk is normalizálódhat, ami további vérnyomáscsökkenést eredményez. Fontos azonban, hogy a sporttevékenység alatt 220/120 Hgmm fölé ne emelkedjen a vérnyomás, valamint hogy 180/120 Hgmm nyugalmi érték esetén semmiképpen nem szabad elkezdni az edzést.

A fitnesztermek népszerűsége

Testmozgás céljából napjainkban sokan keresnek fel fitnesztermeket. Népszerűségük oka minden bizonnyal az, hogy a különböző céllal érkezők (pl. testtömegcsökkentés, izomtömeg-növelés, egészségmegőrzés, állóképesség-fejlesztés, rehabilitáció stb.) egy helyen találják meg a számukra megfelelő lehetőségeket. Az sem elhanyagolható szempont, hogy mindig rendelkezésre áll egy személyi edző, akivel meg lehet beszélni, kinek milyen típusú program megfelelő. Az egyébként gyakran egyhangú edzéseket változatosabbá lehet tenni különféle eszközök használatával (pl. step pad, gumikötél, homokzsák), vagy akinek segítséget jelent, csoportos mozgásprogramot is választhat.

Váltsunk életmódot!

Legelső lépésként tűzzünk ki magunk elé egy reális célt, pl. pár felesleges kiló leadása, esetleg az izomtömeg növelése vagy „csak” az egészség megőrzése. Ennek megvalósításához a mozgás mellett a táplálkozásra is nagy hangsúlyt kell fektetni. Ez utóbbi is akkor lesz valóban hatásos, ha szakember segít bennünket, hiszen nem azonos az energia- és tápanyagigénye egy állóképesség-fejlesztés céljából sportolónak vagy egy fogyni vágyónak.

Fogyni vágyók vagy alakformálók figyelmébe

A testtömegcsökkentés alapja, hogy kevesebb energiát kell elfogyasztani, mint amennyire testünknek szüksége van, így a hiányzó mennyiséget a szervezet főleg a lerakódott zsírból fogja fedezni, ami fogyást eredményez. Sokan elkövetik azonban azt a hibát, hogy a cél érdekében megpróbálnak ideig-óráig koplalni. Az éhezést a testünk stresszként éli meg, melyre vészreakcióként elkezdi raktározni, sőt még kízó éhségérzet is párosul hozzá. Ahhoz, hogy ezeket elkerülhessük, napi öt-hatszori kis mennyiségű étkezés ajánlott, ami nem kényszeríti szervezetünket raktározásra. Biztosítja továbbá, hogy minden szükséges tápanyaghoz hozzájussunk, és nem alakul ki falásrohamokhoz vezető éhségérzet sem.

Az optimális testsúly eléréséhez a napi szükséglethez képest csupán 10-20 százalékkal csökkentendő az energiabevitel, ami nem túlzottan megterhelő a szervezet számára. A drasztikus megszorításokon alapuló diétákkal szemben ez lassabb módszer ugyan, de hosszú távon betartható. Az étrend megváltoztatásával és testmozgás segítségével átlagosan napi 500–1000 kcal energiadeficit hozható létre.

Testsúlycsökkentés céljából étrendünkből hagyjuk ki a cukrot. Válasszunk lassan felszívódó, a vércukorszintet lassan emelő (alacsony glikémiás indexű), rostban gazdag élelmiszereket (pl. zöldségeket, gyümölcsöket, teljesőrlésű gabonakészítményeket). Emellett legalább napi 2-3 liter energiamentes folyadék (víz, ásványvíz, cukormentés tea, zöldséglé) fogyasztása ajánlott. Vásárláskor keressük a zsírszegény termékeket, ételkészítéshez is csak egy teáskanálnyi olajat használjunk adagonként. Az izmaink védelmében bátran fogyasszunk sovány húsokat, zsírszegény tejtermékeket.

Izomtömegnövelés túlzások nélkül

Bármilyen testi gyarapodáshoz, így az izomtömeg növeléséhez is több (napi 200–500 kcal) energiára van szüksége szervezetünknek. Ahhoz, hogy ez a többletenergia ne zsírként raktározódjon, hanem valóban izomgyarapodást okozzon, természetesen megfelelő edzésterhelést is kell végezni. Az izomépítésnél kiemelt szerep jut a táplálék fehérjetartalmának, melyet a húsok, húskészítmények, hal, tojás, tej és tejtermékek mellett a hüvelyes növények (pl. bab, borsó, csicseriborsó, lencse) tartalmaznak jelentős mennyiségben. Sportolók esetében a fehérjék fő szerepe az izomrostok edzésterhelés miatti károsodásának helyreállítása, ami az izomkeresztmetszet növekedését okozza. A szükséges fehérje mennyisége az edzés céljától függ. Az izomtömeget megtartó edzőmunka mellé az egészségmegőrző táplálkozásban ajánlottól alig valamivel több (1–1,2 g/ttkg), míg izomtömeggyarapodás céljából férfiaknak ennek másfélszeresére, nőknek ennél kicsit kevesebb fehérjére van szükségük.

Az élet forrása, a víz

Szervezetünk több mint 60 százaléka víz, ezért folyamatosan gondoskodni kell ennek pótlásáról, az egyensúlyi állapot fenntartásáról. A testmozgás fokozott izzadással jár, amivel vizet (és ásványi anyagokat) veszítünk. Általános szabályként ezért elmondható, hogy mozgás előtt egy órával 0,5-1 liter, majd a sporttevékenység alatt 15-20 percenként átlagosan 1,5–2,5 dl folyadék (pl. ásványvíz, hígított gyümölcslé) fogyasztása javasolt. Hosszan tartó, megterhelő sporttevékenység esetén az izotóniás italok (sportitalok) számítanak jó választásnak.

Mit együnk testedzés előtt?

Általánosan elmondható, hogy edzés előtt 2-3 órával a magas szénhidrát-, mérsékelt fehérje, viszonylag alacsony zsír- és rosttartalmú ételt érdemes fogyasztani. Ilyenek például a banán, a zabpehely, a müzliszelet. Az alacsony zsír- és rosttartalom elősegíti a gyomor gyors ürülését, ezáltal megelőzi a gyomor- és bélrendszeri panaszok kialakulását testmozgás közben. A magas szénhidráttartalom pedig az izmok működéséhez szükséges energiát biztosítja.

Mit együnk testedzés után?

Sportolás után a legfontosabb feladat a szervezet mihamarabbi helyreállításának biztosítása. A táplálék szénhidráttartalma lehetővé teszi a máj- és az izomtartalék tápanyagának (glikogénraktárak) újratöltését, a fehérjebevitel pedig az izomsejtek regenerálását, illetve az izomfelépítést. Az edzés vagy verseny utáni étkezésnél tehát törekedni kell egy komplex menü elfogyasztására: pl. rizs csirkemellel és salátával; tonhalsaláta; túró teljes kiőrlésű kenyérrrel, uborkával; vagy edzés utáni turmix.

Az étrend-kiegészítők szerepe

Az étrend-kiegészítők száma évről évre nő, a sportolók körében pedig egyre népszerűbbé válnak ezek a készítmények. Céljuk a különböző készítmények használatával leggyakrabban a tápanyagigény fedezése, a sportteljesítmény javítása, az egészségmegőrzés, a sporttevékenység káros hatásainak ellensúlyozása, a regeneráció idejének csökkentése, valamint a testösszetétel kedvező irányban való megváltoztatása. Használatuk előtt mindig érdemes azonban dietetikussal konzultálni. Előfordulhat ugyanis, hogy az adott összetevőt a szükséges mennyiségben étkezéssel teljes mértékben bevisszük, így lehet, hogy felesleges készítményt vásárolunk. Gondot jelenthet a nem megbízható összetételű, esetleg egészséget veszélyeztető vagy nem hatásos termékek kiválasztása is. Egy jól összeállított, vegyes étrend mellett szabadidőben sportolóknál általában nincs szükség kiegészítésre.

Étrend-kiegészítők választéka

A boltok polcain, az interneten számos étrend-kiegészítő terméket találunk, ezeket több szempont szerint csoportosíthatjuk. Hatóanyagok szerint beszélhetünk fehérjéről, aminosavakról, zsírsavakról, zsírsavcserére ható szerekről, vitaminokról, ásványi anyagokról. Funkciójukat tekintve lehetnek testtömegnövelők (fehérjét és szénhidrátot is tartalmazó komplex készítmények), testtömegcsökkentők (zsírsavcserére ható étrend-kiegészítők), regeneráló hatású készítmények (antioxidánsok, vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak, glükóz), ízületivédők (glükózamin, kondroitin, MSM), potencianövelők, stresszoldók, az idegrendszer működését támogatók (L-arginin, ginzeng, Ginkgo-ki-vonat), kényelmi termékek (energiaszeletek, étkezés- helyettesítők).

Mit kell tudni az étrend-kiegészítőkről?

Az étrend-kiegészítőket állandó vizsgálatoknak vetik alá, hogy megállapítsák, valóban hatékonyak-e. Az eredmények alapján többféle kategóriába sorolhatók. Amennyiben a kutatások többsége döntően igazolja a hatást, bizonyítottan hatásosnak tekintjük őket.

Érdemes csak ilyen készítményeket vásárolni. Idesorolhatók például a vitaminok, ásványi anyagok, antioxidánsok, kombinált, szénhidrátokat és fehérjéket tartalmazó készítmények, aminosavak, regenerációt elősegítők, ízületivédők, koffein. Az étrend-kiegészítőket valószínűleg hatásosnak tekintjük, ha a tapasztalatok alapján hatásosnak tűnnek, de kutatásokkal még bizonyítani kell eredményességüket. Ilyen például a BCAA (elágazó szénláncú aminosavak), glutamin, HMB (béta-hidroxi-béta-metil-vajsav), diétás rostok, létfontosságú (esszenciális) zsírsavak, probiotikumok, melatonin. A kutatások és tapasztalatok számos készítményről, összetevőről döntően igazolják, hogy nincs teljesítményfokozó hatásuk. Idetartozik például az L-karnitin, króm, CLA (konjugált linolsav), HCA (hidroxci-trómsav), koenzim Q10, ginzeng, oxigénnel dúsított víz. Néhány készítmény viszont egyenesen veszélyes, egészségkárosító, ezek használata minden esetben kerülendő (például szteroidok, efedrin, kolosztrum, minden doppinglistán szereplő hatóanyagot tartalmazó szer).