

Согласительное Положение МОК по спортивному питанию

Основы рационального питания атлетов

Согласительное положение МОК по спортивному питанию 2010

IOC Consensus Statement on Sports Nutrition 2010

- Питание оказывает большое влияние на спортивную результативность
- Рекомендуется потребление продуктов и напитков, содержащих 15-25 г высококачественного протеина, после каждой тренировки
- За несколько часов/ дней перед соревнованиями, которые длятся более часа, спортсмен должен потреблять продукты, богатые углеводами, чтобы восполнить их запас в организме
- Потребление даже незначительного количества углеводов может увеличить физическую результативность во время соревнований, длящихся один час


- При увеличении длительности соревнований увеличивается количество потребляемых углеводов
- Если соревнования длятся более 3 ч, необходимо обеспечить потребление углеводов (не менее 90 г/час), потребляя спортивные напитки и питание, которое максимально увеличивает всасываемость в кишечнике и минимизирует риск расстройств ЖКТ
- Обезвоживание негативно влияет на результативность во время соревнований в местах с жарким климатом и на большой высоте. Охлаждающие напитки помогут улучшить работоспособность при тренировках в жарком климате
- Спортсменам нужно следить за тем, чтобы не повышать свою массу тела вследствие потребления большого количества жидкости

- Следует исключить потребление натрия при тренировках, которые вызывают обильное потоотделение, особенно если тренировки длятся более 2 часов
- После тренировки восстановление жидкости должно включать восполнение водой и солями. Если спортсменам приходится участвовать в нескольких соревнованиях за короткий период времени, важно выработать подходящий план питания для ускорения возмещения жидкости и энергии
- Нужно избегать дефицита энергии, т.к. он негативно влияет на мозг, репродуктивную функцию, метаболизм и состояние костей

Молодым спортсменам запрещается голодать!

- Укрепление иммунитета можно достичь правильным питанием, достаточным количеством сна и отсутствием стресса
- Необходимо особенно следить за поступлением кальция, железа, витамина Д; однако, потребление большого количества микроэлементов может также навредить
- В случае возникновения нарушений пищеварения необходимо незамедлительно обращаться к врачу
- Применение БАД **не эффективно** при неправильном выборе и неадекватном объеме продуктов питания; однако они могут быть полезны при перелетах и *по другим причинам*

- Пищевые добавки, содержащие витамин Д, необходимо принимать, если уровень солнечного воздействия недостаточен
- Из большого числа пищевых добавок очень незначительное количество может улучшить результативность
- Спортсмены должны учитывать их эффективность, цену, риски для здоровья и допинга
- Необходимо препятствовать использованию БАД молодыми спортсменами
- *Главное внимание следует уделить потреблению богатой микроэлементами пищи, правильно подобрать план питания, чтобы ускорить рост при сохранении правильного состава тела*



**Принципы рациональной коррекции питания и
применения БАД -
резерв улучшения медицинского обеспечения в
спорте высших достижений**

1. Атлеты должны потреблять достаточное количество энергии.

Снижение энергопотребления приводит:

- потере мышечной массы,*
- менструальной дисфункции,*
- снижению плотности кости,*
- риску развития травм и заболеваний,*
- замедляет восстановление*
- дефициту микронутриентов*



Энергозатраты спортсмена

- *основной обмен +*
- *энергозатраты ФН +*
- *термический эффект ФН +*
- *термический эффект пищи +*
- *энергозатраты бытовые*

2. Рекомендуемое потребление углеводов – 6-10 г/кг в зависимости от вида спорта, пола, внешних условий, объёма физнагрузок

«Углеводное окно» – первые 30-45 мин + каждые 2 ч 1-1,5г/кг углеводов до 6 ч

Основные БАД-источники в спорте = углеводные напитки и гейнеры, а *не газировки, соки, уирі...*

3. Рекомендуемое потребление белков – 1,2-1,7 г/кг

- *чем больше силовой компонент, тем больше белка в рационе*
- *«теоретический дефицит» – 15-42%*
- *высокопротеиновые диеты оправданы при наращивании мышечной массы*
- ***NB! качество белка (соя, яйцо, молоко)***
- *избыточный протеин (3,3 г/кг) – нагрузка на печень и почки*

4. Дегидратация (потеря жидкости $\geq 3\%$) снижает работоспособность!

- *адекватное потребление жидкости необходимо до, во время и после тренировки*
- *каждый грамм потери веса после тренировки требует восполнения жидкостью с коэффициентом 1-1,5*
- *1 мин аэробных тренировочных ФН = 10 мл воды*



5. Перед тренировкой снэк замедляет дегидратацию, защищает ЖКТ от «спортивного» стресса. Снэк должен содержать высокое содержание углеводов, умеренную дозу протеина, хорошо переноситься атлетом

Оптимально - хлебо-булочные изделия из муки низких сортов (хлебцы, крекеры), йогурт, цитрусовый фреш, хлопья с 0-2% молоком


ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЗАВТРАК ДОЛЖЕН БЫТЬ БОЛЬШИМ!

6. Спортсмены-вегетарианцы имеют значительный риск дефицита белков, витаминов В 12 и Д, железа, кальция, цинка, рибофлавина

NB! высокий риск развития железодефицитной анемии

Следует проводить постоянный мониторинг уровня железа, особенно во время периода быстрого роста (подростковый период)

NB! Важно обучать вегетарианцев планированию меню, комбинациям высококачественных растительных белков и источников животной пищи (молочные продукты, яйца), а также продуктов, обогащенных важными питательными веществами (кальций, витамин D, В₁₂, рибофлавин, железо и цинк)



7. Если атлет правильно питается необходимости в дополнительных витаминах и минералах нет; БАД витаминов и минералов в таких случаях на работоспособность не влияют

*Тем не менее, **рекомендуется** применять добавки при индивидуальных показаниях (при дефиците нутриентов; при болезни; в восстановительный период после травмы и др.)*

БАДы в спорте:

- ❖ **безусловно необходимы!**
- ❖ *высокий риск нарушения АДП ВАДА*
- ❖ *невысокие знания микронутриентологии*
- ❖ *«нефармакологическая» регламентация производства*
- ❖ *агрессивный маркетинг, финансовая поддержка*
- ❖ **отсутствие единой системы применения в спорте**

***NB: до 80% БАД и «спортивного питания»
рассчитаны на фитнес!***



Осторожно:

“muscle building – наращивание мышц”

“fat burner – сжигатель жира”

*“thermoenergy, termogenezator -
термоэнергизаторы”*

Обозначения типа **“herbal - растительные”** или **“natural - натуральные”** не равнозначны **“безопасные”!**

Основная группа риска – юношеский спорт!

Основная причина – интернет-терапия!

Учет индивидуальных особенностей

- *Аллергический статус*
- *Субъективная самооценка*
- *Лабораторный и ЭКГ-контроль*
- *ЭПД*
- *Динамика веса*
- *«Фармакологический стаж»*



Просветительская, воспитательная работа со спортсменом и тренером!

- **регулярность применения** (хондропротекторы, аминокислоты, креатин...)
- **разъяснение целесообразности приема препаратов** (восстановление энергозатрат, восполнение дефицита микроэлементов, целевое назначение фармакоррекции...)
- **не «панацея» и «суперэффект», а помощь в скорейшем восстановлении**

Таблетка не заменит тренировочный процесс!

Признаки здорового «живота»

- **непривередливость в еде**
- **отсутствие аллергических реакций/гиперчувствительность**
- **способность к самоконтролю питания**
- **стабильность массы тела**
- **гармоничное физическое развитие/ композиции тела**
- **состояние кожных покровов**

Основа: генотип + сформированная рациональным воспитанием культура питания атлета

Все будет хорошо!



www.medsport.by