

Mataræði íþróttafólks

Elísabet Margeirsdóttir, Birna Varðardóttir og Anna Sigríður Ólafsdóttir skrifar 1.6.2017
10:08

Næring og fæðuval er mörgum hugleikið viðfangsefni enda getur mataræði haft áhrif á heilsu, holdafar, líðan og líkamlega afkastagetu. Í síðustu viku fjallaði Kastljós um kolvetnaneyslu íþróttafólks sem eflaust vakti athygli margra. Í þættinum var gefið í skyn að þolíþróttamenn neyti yfirleitt óhóflegs magns af einföldum kolvetnum og sykri og jafnframt gefið til kynna að háfitu lágkolvetnamataræði væri betra til árangurs. Flestir sem stunda íþróttir vita að heilsusamlegt mataræði skiptir máli, bæði fyrir góða heilsu og til að hámarka afköst á æfingatímabilum og í keppni. Við mikla áreynslu t.d. í hröðum hlaupum, kýs líkaminn að nýta kolvetni sem orkugjafa og fitu í minna mæli. Íþróttafólki hefur því verið ráðlagt að borða ríflegt magn af kolvetnaríkum mat til að fylla á takmarkaðar kolvetnabirgðir líkamans á milli æfinga til að stuðla að skjótari endurheimt. Endurheimt felur í sér þann tíma sem líkaminn þarf til að vera aftur tilbúinn í átök. Hröð endurheimt skiptir máli ef stífar æfingar eða keppni eru fleiri innan sama dags eða marga daga í röð og afkastageta á að viðhaldast.

Kolvetni og íþróttir

Kolvetnabirgðir líkamans eru takmarkaðar og umfram magn kolvetna sem við borðum breytist í líkamsfitu ef við notum þau ekki sem orkugjafa við áreynslu. Á hinn bóginn þurfa íþróttamenn sem æfa vel yfir tíu klukkutíma á viku og jafnvel nokkrum sinnum á dag að passa að borða nóg af kolvetnum til að halda í birgðirnar. Í aðdraganda keppni eða stífra æfinga getur þurft að slaka á áherslum um gróft og trefjaríkt fæði þar sem mikið magn grófmets og trefja reynist oft erfitt í meltingu við áreynslu. Það sama má segja um mikla fituneyslu og er það ástæðan fyrir því að þeir sem hyggja á keppni í úthaldsíþróttum halda oft fitu- og trefjaríkum matvælum í lágmarki á lokametrum undirbúningsins. Líkaminn þarf ekki að hafa eins mikið fyrir því að brjóta niður einfaldari gerðir kolvetna auk þess sem þær veita skjóta orku sem getur nýst vel við mikið líkamlegt álag. Í daglegu lífi og með tilliti til heilsu er hins vegar æskilegt að takmarka sykri og önnur einföld kolvetni sem mest og velja grófmeti og trefjaríka kolvetnagjafa í staðinn, en slíkt felur þó ekki endilega í sér minna magn kolvetna. Það er því munur á því hvað æskilegt er að borða alla jafna eða á klukkustundunum rétt fyrir, á meðan og strax eftir keppni.



Birna Varðardóttir

Háfitu lágkolvetna mataræði

Líkaminn nýtir fitu í meira mæli sem orkugjafa þegar áreynsla eða ákefð er minni og varir í nokkrar klukkustundir og þarf þolíþróttafólk að reiða sig á hæfni líkamans til að brenna fitu á löngum úthaldsæfingum og í keppni. Þessa hæfni má þjálfa upp bæði með sérhæfðum æfingum og mataræði. Á síðastliðnum árum hafa nýjar hugmyndir komið upp um hvort það geti leitt til betri árangurs fyrir þolíþróttamenn að sneiða hjá kolvetnum og borða mjög fituríkt fæði í þeim tilgangi að breyta orkuefnaskiptum líkamans og stuðla að því að nýta fituforðann betur sem orku fyrir þolþjálfun. Rétt að er að taka fram að hér er eingöngu verið að fjalla um getu í íþróttum en ekki heilsufarsleg áhrif. Rannsóknir sýna að íþróttamenn sem fara á slíkt háfitu lágkolvetna mataræði geta brennt töluvert meira magni af fitu á mínútu en þeir sem borða hefðbundið kolvetnaríkt fæði. Hins vegar hefur ekki verið hægt að sýna fram á að háfitu lágkolvetna mataræði bæti afköst þolíþróttamanna undir keppnisálagi í samanburði við kolvetnaríkt mataræði. Háfitu lágkolvetnamataræði getur því verið takmarkandi fyrir einstaklinga sem vinna markvisst að því að bæta afkastagetu og hraða á ákveðnum æfingatímabilum. Einnig eru vísbendingar um að geta líkamans til að brenna kolvetnum skerðist við langvarandi skort kolvetna í vöðvunum. Einstaklingar sem sleppa kolvetnum dags daglega yfir æfingatímabil geta því ekki vænst þess að nýta kolvetnin eins vel í keppni þrátt fyrir að borða kolvetnaríkan mat dagana fyrir eða í keppni.

Tímabilaskipting mataræðis

Matarvenjur og næringarráðleggingar íþróttamanna hafa breyst smátt og smátt með tilkomu fleiri og betri rannsókna á þessu sviði. Það er engin ein formúla sem virkar fyrir alla og hæfilegt magn kolvetna í mataræðinu getur verið mjög breytilegt á milli íþróttamanna og veltur það helst á æfingamagni og -ákefð dag hvern. Þá má ekki gleyma að viðhorf, tiltrú og matarsmekkur einstaklinga geta haft talsvert að segja um upplifunina af eigin getu og árangri í tengslum við fæðuval. Í stað þess að sleppa öllum kolvetnum í fæðunni í lengri tíma til að hraða fitubrennslu líkamans við álag virðist vera hentugra og skila betri árangri að tímabilaskipta kolvetnaneyslu til að virkja bæði kolvetna- og fitubrennslu yfir styttra tímabil. Þannig getur íþróttamaður stólað á bæði kerfin í langri keppni og á auðveldara með hraðaukningar og álagsbreytingar með

aðstoð kolvetna. Þessi sveigjanleiki til að nýta orku úr mismunandi efnaskiptakerfum virðist samkvæmt núverandi þekkingu vera lykillinn að hámarks árangri.



Elísabet Margeirsdóttir

Markmið íþróttamannsins og útlitskröfur

Oft er lítill greinarmunur gerður á þeim sem hafa þyngdarstjórnun að markmiði og þeim sem stefna á árangur í íþróttum. Þá tengja margir grannt eða vöðvastælt útlit við aukinn árangur en varast skyldi að setja samasem merki þar á milli. Margt íþróttafólk finnur fyrir pressu til að vera í ákveðinni líkamsþyngd eða uppfylla ákveðnar útlitskröfur og getur neikvæð líkamsímynd ýtt undir hegðun sem setur heilsu og farsælan feril í hættu.

Skyndilegt þyngdartap íþróttamanns getur leitt til bætinga í stuttan tíma en áhættan sem fylgir því getur reynst dýrkeypt meðal annars með auknum líkum á meiðslum, ofþjálfun, óeðlilegri matarhegðun og tap á styrk. Íþróttafólk ætti að spyrja sig hvaðan það fær þá orku og næringu sem það þarf til að ná og viðhalda árangri og heilbrigðri þyngd til lengri tíma. Með því að sneiða hjá kolvetnum eykst hættan á að íþróttafólk nái

ekki að uppfylla orkubörf sína. Það er lykilatriði að tryggja líkamanum næga orku til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi og eiga næga orku í það álag sem fylgir þjálfun og keppni. Ennfremur þarf að tryggja næga orku til vaxtar og þroska hjá ungu íþróttafólki sem ekki hefur tekið út fullan líkamsvöxt og því brýnt að sá hópur fái viðeigandi ráðleggingar og stuðning.

Íþróttakonan

Rannsóknir á gagnsemi lágkolvetnafæðis fyrir íþróttafólk hafa svo til eingöngu tekið til karla og skyldi því farið varlega í að ráðleggja slíkt fæði fyrir íþróttakonur. Ávextir, grænmeti, kornvörur og fleiri fæðutegundir sem innihalda kolvetni eru rík af næringarefnum sem skortir oft í fæði íslenskra kvenna á barneignaaldri, samkvæmt rannsóknum. Mikilvægt er að metnaðarfullar íþróttakonur vanmeti ekki þörf sína fyrir orku og næringarefni. Sumum þeirra getur reynst erfitt að fóta sig í svarthvítri umræðu samfélagsins um mataræði og útlit. Þá ber að hafa í huga að fleira krefst orku en æfingarnar sjálfar og má þar nefna grunnstarfsemi líkamans, athafnir daglegs lífs, endurheimt og uppbyggingu vöðva. Yngri íþróttakonur þurfa að taka eðlilegan vöxt og þroska með í reikninginn á meðan þær eldri þurfa að gæta þess að ekki verði röskun á eðlilegum tíðarhring. Of lítil orkuinntaka ein og sér eða skortur á mikilvægum næringarefnum getur leitt til þess að blæðingar verði óreglulegar eða jafnvel stöðvist alveg. Slíkt skyldi lítið alvarlegum augum þar sem viðvarandi tíðateppa er ógn við heilsu til lengri og skemmri tíma. Má þar nefna auknar líkur á álagsbrotum og beinþynningu síðar á lífsleiðinni.

Kolvetni eru ekki öll eins!

Í þessari umræðu skiptir miklu máli að leggja ekki allar tegundir kolvetna að jöfnu. Huga skyldi að gæðum kolvetna dags daglega og velja þá frekar flóknari og trefjaríkari tegundir. Íþróttamönnum, líkt og öðrum, er ráðlagt að takmarka verulega neyslu á fínunnum kolvetnum, þá sérstaklega viðbættum sykri og sætum drykkjum. Þær breytingar á mataræði sem stuðlað geta að heilsufarslegum ávinningi fela í sér að auka neyslu kolvetnagjafa á borð við grænmeti, belgjurtir, hnetur, fræ, ávexti og ber og skipta fínunnum kornvörum út fyrir heilkornavörur. Má í því samhengi sérstaklega nefna rúg, hafra og bygg sem góða valkosti.

Trefjaríkir kolvetnagjafar veita langvarandi orku sem losnar hægar út í blóðið og innihalda ríkulegt magn nauðsynlegra næringarefna. Flestir ættu ekki að hafa áhyggjur af því að neyta ríflegs magns trefjaríku kolvetnagjöfum og síst þeir sem hreyfa sig reglulega. Niðurstöður rannsókna gefa til kynna að vænlegast sé að hneigjast frá hinni svarthvítu hugsun sé markmiðið að bæta tíma eða hámarka árangur.

Elísabet er fjalla- og utanvegahlaupari og aðjúnt í næringarfræði við íþrótt- og heilsufræðibraut á Menntavísindasviði Háskóla Íslands en Birna er langhlaupari og meistaranemi í íþróttanæringarfræði. Anna Sigríður er prófessor í næringarfræði við íþrótt- og heilsufræðibraut á Menntavísindasviði Háskóla Íslands