

# Sporttáplálkozás alapjai

Készítette:  
Gubicskóné Kisbenedek Andrea

# A sportolók energia bevitelét befolyásoló tényezők

- ✓ Nem
- ✓ Kor
- ✓ Sportág
- ✓ Aktuális edzettségi szint
- ✓ Edzés-, versenykörülmények
- ✓ Felkészülés vagy verseny időszak
- ✓ Súlycsoporthoz kötött sportágnál az edző és versenysúly határozza meg.

# A sportolók étrendjének összeállításának alapjai



- Alacsony sótartalmú élelmiszerek, élelmi anyagok kiválasztása
- Magas komplett fehérje tartalmú élelmiszerek
- Alacsony zsírtartalmú élelmiszerek
- Magas vitamin és ásványi anyag bevitel, akár kiegészítők segítségével
- Speciális étrend kiegészítők

# Sportolók tápláltsági állapotának jellemzésére használt indexek


- Quetelet index:  $TT(g)/TM$  (cm)
- Kaup index:  $TT$  (g)/  $TM^2$  (cm)
- BMI:  $TT(kg) / TM^2$  (m)
- Rohrer index :  $TT$  (g)/  $TM^3$  (cm) \* 100

# Energiaszükséglet

	Átlag E/h Kcal/kg	Átlag E/h KJ/ kg	Bruttó E/d Kcal	Bruttó E/d MJ	Sportágak
I.	3,2	13,4	6000	25,2	Evezés, kajak-kenu, öttusa, kerékpár, közép és hosszútávfutás
II.	2,9	12,1	5600	23,6	Labdarúgás, tenisz, kézilabda, kosárlabda
III.	2,8	11,7	5000 7000	20,7 29,3	Birkózás, gimnasztika, lovassport, atlétikai dobások
IV.	2,7	11,3	4600	19,5	Rövidtávfutás, gátfutás, ökölvívás, műkorcsolya
V.	2,6	10,9	5000	21,2	Sportlövés, vívás, tekézés, asztalitenisz, vitorlázás

# Fehérjeszükséglet

Csoportok	Fehérjebevitel		Sportágak
	%	g/tskg	
I.	12-14	1,4-1,6	Közép-, és hosszútávfutás, triatlon, kerékpár
II.	14-16	1,6-1,8	Pályakerékpár, vitorlázás, úszás
III.	16-18	1,8-2,0	Torna, birkózás, karate, atlétika, ugrószámok
IV:	20 ≤	2,0-2,5	Súlyemelés, testépítés



Szénhidrát szükséglet  
glikémiás index

Folyadékbevitel

Zsírbevitel

# Sportolók ásványi anyag szükséglete

Napi ásványi anyag szükséglet	
NaCl	ES: 10-15g ÁS: 15-25 g
K	ES: 4-6g ÁS: 4-6g
Ca	ES: 1,5-2,5 g ÁS: 1-2 g
Mg	ES: 500-600mg ÁS: 400-500mg
Fe	ES: 18-25 mg ÁS: 25-32 mg
Cr	ES: 300-400 µg ÁS: 200-300 µg



# Napi vitaminszükséglet

Napi vitaminszükséglet	
B <sub>1</sub>	4-8 mg
B <sub>2</sub>	4-6 mg
B <sub>6</sub>	8-10 mg
B <sub>12</sub>	0,002-0,005 mg
Folsav	1-5 mg
C	200-500 mg