



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

INFORMACIJSKI CENTAR

PREHRANA MLADIH SPORTAŠA

DOC.DR.SC. GORDANA KENĐEL JOVANOVIĆ, DIPL.ING.NUTR.

ZDRAVSTVENE DOBROBITI TJELESNE AKTIVNOSTI

UTJECAJ NA

- tjelesnu masu i stanje uhranjenosti
- mišićni, koštani, srčano-žilni i drugi tjelesni sustavi - smanjuje se rizik od srčano-žilnih i metaboličkih bolesti, nekih tipova raka
- psihofizički status - smanjuje simptome stresa, anksiozne i depresivne poremećaje, podiže raspoloženje i samopoštovanje
- sveukupno značajno poboljšava kvalitetu života i produljuje životni vijek

BAVLJENJE SPORTOM OD DJETINJSTVA

- podiže samopouzdanje, bolju tjelesnu kondiciju, unapređuje vještine, uči vrijednostima timskog rada, temelj za cjeloživotne navike tjelesne aktivnosti



VAŽNOST PREHRANE U SPORTU

- mnogi čimbenici doprinose uspjehu u sportu: talent, trening, motivacija, organizacija, zdravlje
- tijekom natjecanja razlika između pobjede i poraza obično mala, ALI detalji čine vitalnu razliku
- prehrana - ključni element pripremljenosti sportaša
- sportaši moraju biti svjesni važnosti prehrane i odabrati svoju strategiju prehrane za postizanje svojih ciljeva
- utječe na zdravlje, stanje uhranjenosti, ishod treninga, smanjuje rizik od bolesti ili ozljeda, izvedbu u natjecanjima, izdržljivost, oporavak
- sportaši svi različiti - ne postoji jedinstvena prehrana koja u svakom trenutku zadovoljava potrebe svakog sportaša
- sportaši moraju biti prilagodljivi na svoje individualne potrebe koje se mijenjaju ovisno o životnim navikama, zdravlju i obavezama



PREHRANA MLADIH SPORTAŠA

RAST I RAZVOJ

potrebna odgovarajuća prehrana kako bi osigurali optimalan tjelesni i mentalni razvoj

ENERGIJA ZA TRENINGE I NATJECANJA

pravilna prehrana osigurava dovoljno energije za intenzivne treninge i natjecanja - postizanje rezultata

OPORAVAK I PREVENCIJA OZLJEDA

proteini pomažu u oporavku mišića nakon treninga, dok vitamini i minerali igraju važnu ulogu u održavanju zdravlja kostiju i zglobova, čime se smanjuje rizik od ozljeda

IMUNITET

uravnotežena prehrana jača imunološki sustav, važno za održavanje zdravlja i sprječavanje bolesti koje bi mogle ometati treninge i natjecanja

MENTALNA KONCENTRACIJA

hrana bogata nutrijentima može poboljšati mentalnu koncentraciju i fokus, što je važno za taktičke aspekte sporta

DUGOROČNE NAVIKE

usvajanje zdravih prehrambenih navika u mladosti pomaže sportašima održati zdrav način života u odraslo doba

- zdrav način života - ispunjavanje potreba, obrazovna uloga usvajanja zdravih životnih navika - svi koji rade s mladim sportašima naglašavati obrasce prehrane koji su u skladu s poželjnim tjelesnim, fiziološkim i psihosocijalnim razvojem te dokazanim načelima sportske prehrane
- piramida sportske prehrane razvijena kao vodič za sportaše u odabiru namirnica kako bi se osigurao dobar prehrambeni unos svih potrebnih nutrijenata – pristup „Food first“
- odgovarajuća količina hranjivih tvari (proteini, masti, ugljikohidrati, voda, vitamini, minerali, fitonutrijenti) iz cjelovite hrane (žitarice, voće, povrće, mliječni proizvodi, meso, ribe, jaja, sjemenke), minimalan unos prerađene hrane
- izazovi - usklađivanje vremena i obaveza školovanja, treninga i društvenih odnosa te sazrijevanje emocija i osobnosti, uključeni i vršnjaci i okolina
- što veći izazov za tijelo, to važnija prehrana
- savjeti vezani za sport i individualnu prehranu od educiranog sportskog nutricionista korisni su za rješavanje određenih ciljeva treninga i natjecanja – stručna i pouzdana podrška, temeljena na dokazima

PREHRANA SPORTAŠA



KLJUČNE SMJERNICE

URAVNOTEŽENA PREHRANA

- dobro organizirana, planirana, raznovrsna prehrana u više obroka – složeni ugljikohidrati (kruh od cjelovitog zrna, tjestenina, žitarice), proteini (meso, riba, jaja, mliječni proizvodi, mahunarke) i zdrave masti (maslinovo ulje, orašasti plodovi, sjemenke, avokado), izbjegavanje prerađene hrane - optimalna prehrana ovisi o sportskom cilju i razini izvedbe, sportskoj disciplini, svakodnevnom programu treninga i prehrambenim preferencijama

OBROCI PRIJE I POSLIJE TRENINGA

- važno vrijeme i raspodjela obroka tijekom dana, najbolje vrijeme za obrok prije, tijekom i nakon vježbanja
- prije treninga - obrok bogat ugljikohidratima daje potrebnu energiju
- nakon treninga - kombinacija proteina i ugljikohidrata pomaže u oporavku energije i mišića
- izbjegavanje prerađene i brze hrane - treba ograničiti jer mogu negativno utjecati na zdravlje, energiju, oporavak i performanse

HIDRATACIJA

- redovito pijenje vode, osobito prije, tijekom i nakon treninga - dehidracija može značajno smanjiti sportske performanse i povećati rizik od ozljeda

VITAMINI, MINERALI, FITONUTRIJENTI

- hranom unositi dovoljno vitamina i minerala, fitonutrijenta - voće, povrće, cjelovite žitarice, sjemenke, izvori proteina i masti
- sportski dodaci i specijalizirana sportska hrana – stručna procjena stanja i podrška stručnjaka - samo ako je potrebno

UGLJIKOHIDRATI (UH)

- količinu i vrstu UH te način konzumiranja prilagoditi dnevnim potrebama potrošnje energije, karakteristikama i intenzitetu sporta
- raznovrsna hrana biljnog porijekla, voće, povrće, grahorice, žitarice, sjemenke
- udjel UH od 50-60 % cjelodnevno energetskog unosa (3-5 g ugljikohidrata/kg tjelesne mase)
- povećani unos UH
 - trening oko 1 sat dnevno - hrana s 5-7 g UH/kg tjelesne mase
 - do 3 sata – hrana s 6-10 g/kg tjelesne mase (natjecanja i intenzivniji trening, vrijeme oporavka)
- tijelo može pohraniti samo ograničenu količinu UH - važno u svakom obroku imati dobar izvor složenih UH kako bi nadopunili potrošenu energiju
- jesti hranu koja sadrži složene UH (integralne žitarice, povrće, mahunarke, voće, orašasto voće i sjemenke)
- izbjegavati industrijske, prerađene proizvode s jednostavnim UH (grickalice, pekarski proizvodi, keksi, kolači, slatkiši, zaslađeni napitci i sl.)



MASTI

- važan dodatni izvor energije uz ugljikohidrate - važne za određene sportove
- pravilan rast i razvoj, dobro zdravlje, važni za vitamine topljive u mastima (A, D, E, K)
- raspon od 20 do 35% ukupnog dnevnog unosa energije
- ne više od 10% od zasićenih i trans masti - npr. masnoće u mesu, mliječni proizvodi, pržena hrana, očvrsnute biljne masti, margarin, industrijski prerađeni proizvodi, keksi, pekarski proizvodi
- više nezasićenih masti (omega-3 masne kiseline) - maslinovo ulje, orašasto voće, sjemenke lana, chie, suncokreta i buće, plava riba, avokado, namaz od orašastih plodova ili kikirikija
- smanjiti unos zasićenih masti - svinjska mast, maslac, masno meso, masni mliječni proizvodi – zreli sir



VITAMINI, MINERALI I FITONUTRIJENTI

- važni za održavanje dobrog rasta i razvoja, zdravlja, imuniteta i sportskih izvedbi te odgovarajućeg oporavka
- mladi sportaši trebaju nešto više željeza, magnezija, kalcija, cinka i vitamina D - prehrana bogata mliječnim proizvodima, mesom, ribom, jajima, mahunarkama, orašastim voćem, povrćem i voćem, sjemenkama te integralnim žitaricama daje dovoljnu količinu – dovoljan unos raznovrsnom i dobro planiranom prehranom
- **VITAMIN D** regulira apsorpciju i metabolizam kalcija i fosfora - održanje zdravlja kostiju, funkcija mišića i imunskog sustava - nedostatak uzrokuje povećan rizik od loma kostiju, kronične mišićno-koštane boli i slabije imunosti
- **ŽELJEZO** - prijenos kisika, njegov nedostatak može utjecati na izvedbe i oporavak (djevojke veće potrebe)
- **KALCIJ** - za rast, održavanje i popravak koštanog tkiva, regulacija kontrakcije mišića, živaca i normalno zgrušavanje krvi (mlijeko i mliječni proizvodi – zamjene i nadomjestak u slučaju alergije/nepodnošenja)
- **MAGNEZIJ** - za rad mišića i živaca, pomaže u izgradnji kostiju, oslobađanje energije iz hrane (mlijeko, cjelovite žitarice, zelenolisnato povrće, mahunarke, manje masno meso i riba, orašasti plodovi, sjemenke, banane)
- **CINK** - imunost, reprodukcija, zacjeljivanje rana, razvoj kostiju, probavni sustav, sinteza proteina i stanica (manje masno meso, ribe, perad, mlijeko i mliječni proizvodi, cjelovite žitarice, orašasto voće i mahunarke)
- procjena potreba - utvrditi kakvoću prehrane, zdravstveni status - potrebe za dodatnim unosom - najbolje ostvariti prehranom a ne dodacima prehrani

POTREBE NA TEKUĆINI

- brzi pokazatelj za hidrataciju = boja urina – tamniji nego obično je pokazatelj dehidracije, osim ukoliko uzima multivitamine/minerale što može obojati urin
- moguće popiti previše tekućine i razviti hiponatremiju = kada se prekomjerna količina tekućine konzumira tijekom nekoliko sati, izuzetno rijetka među mladim sportašima
- ako neprestano odlazi u WC i ima svjetliji urin, možda treba smanjiti unos tekućine, osobito pred spavanje kako bi se izbjegao prekinuti san

DOBRA HIDRATACIJA

- spriječili dehidraciju koja može negativno utjecati na trening
- voda dovoljna da zadovolji potrebe za hidratacijom tijekom treninga
- dugotrajni ili ljetnih trening (> 1,5 sat) - pravilno korištenje sportskih napitaka - istodobno daju tekućinu, ugljikohidrate za rad mišića zajedno s elektrolitima za hidrataciju - prekomjerno korištenje sportskih napitaka treba izbjegavati (zdravlje zubiju, previše dodataka, šećera)
- nije potrebno kupovati sportske napitke:
 - 2dl prirodnog soka naranče ili limuna razrijediti s 5dl vode ili negazirane mineralne vode te dodati 0,5g soli i 1-2 žlice šećera
 - u 2dl smiksano voća (najbolje naranče) dodati 8dl vode ili negazirane mineralne vode, 0,5-1g soli i 1-2 žlice šećera



SMJERNICE ZA HIDRATACIJU

PRIJE TRENINGA

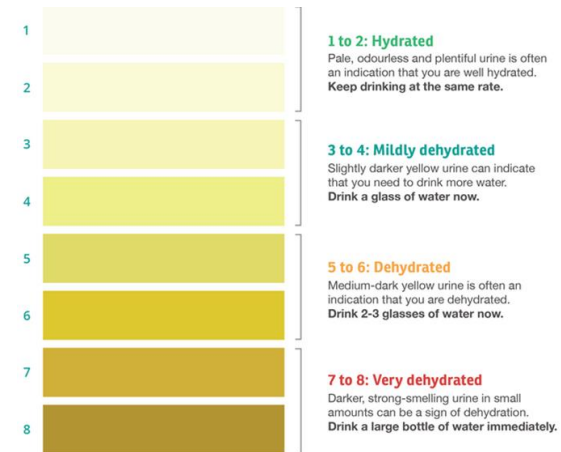
- važno piti prije treninga ili utakmice, nekoliko sati prije, veliki gutljaji, tijekom dana u školi i kod kuće
- podsjetiti i poticati piti tekućinu - elektroliti u hrani (štapići, juha) zadržavaju voda za optimalnu hidrataciju
- potrebna količina tekućine individualna! - piti pomalo i stalno, pratiti boju urina, blijedo žute boje
- mokrenje jednom u 1,5 - 2 sata dobar pokazatelj stanja hidriranosti
- praćenje tjelesne mase (vaganje prije i poslije aktivnosti) = količina znoja + unos tekućine

ZA VRIJEME TRENINGA

- piti pomalo i često, svakih 20 min po 20 gutljaja (oko 2,5-3 dl), izbjegavati preslatka ili gazirana pića kako bi se smanjilo rastezanje želuca
- spriječiti žeđ – žeđ = dehidracija i pad performansi
- rashlađena tekućina za veći unos i pomogli pri hlađenju - na treninzima i natjecanju ljeti hladnjak - sve boce za piće na jednom mjestu kako bi olakšale stanke za piće i bolja kontrola hidratacije

NAKON TRENINGA

- voda, mlijeko, čokoladno mlijeko, povrtno-mesna juha – ovisno o treningu
- ne piti gazirana pića prije, tijekom i nakon vježbanja – NE kolu, kave, čaj i energetske napitke (kofein, dodaci)
- sportska pića s malim količinama ugljikohidrata i elektrolita mogu potaknuti veći unos tekućine i bržu apsorpciju – trening dulji od 1,5 sat - nisu potrebna tijekom redovitog umjerenog treninga



For every 20 minutes of play, a young athlete should drink about 10 gulps of water.

1 gulp = 1/4 oz. of fluid

A teen should drink about 20 gulps.

PREHRANA ZA TRENING

- redoviti obroci tijekom dana - 4-6 obroka ovisno o obavezama (svaka 3-4 sata)
- hranjiva, cjelovita hrana – gorivo, izgradnja i obnova, imunitet
- zadnji obrok do 1,5-2 sata prije treninga: mliječni napici, fermentirani mliječni proizvodi - jogurt, svježi sir, sirni namaz, voće, sendviči sa integralnim kruhom i sjemenkama, zobene pahuljice, domaći kolači, orašasti plodovi, müsli pločice, kokice, namaz od mahunarki, kikirikija, slanutka, krekeri
- ako treba jesti u kratkom vremenu prije treninga, 15-30 minuta prije: manja količina hrane koja se malo brže probavlja npr., sendvič od bijelog kruha ili krekeri od riže s pekmezom, medom ili bananom, pereci/štapići, voćni sok
- apetit govori koliko i koliko često treba jesti - teži i dugotrajniji trening može privremeno umanjiti apetit - kasnije tog ili sljedećeg dana viša razina gladi - dovoljno ugljikohidrata za nadoknadu i oporavak

PREHRANA TIJEKOM TRENINGA

- nije neophodna za tjelesnu aktivnost koja traje kraće od 1 sat
- voda, voće (banana), suho voće, štapići, muesli pločica, sportski napitak, ugljikohidratni gel

PREHRANA NAKON TRENINGA

- oporavak, popravak i nadoknada - nema "najbolje" opcije, različitost u preferencijama i navikama

PREHRANA ZA OPORAVAK TREBA

- biti bogata ugljikohidratima za nadoknadu energije u mišićima (glikogen)
- imati proteine iz manje masnih izvora kako bi potakla popravak i rast mišića
- imati dovoljno tekućine i elektrolita za rehidraciju
- imati obrok s ugljikohidratima u trostruko većoj količini od proteina (30g UH i 10g proteina)
- manje masno mlijeko i mliječni proizvodi poput jogurta, smoothie s voćem ili voćni jogurt - sadrže ugljikohidrate, proteine, tekućinu, elektrolite, minerale i vitamine
- pirjani/prženi pileći ili pureći file s povrćem, kruhom i salatam, muesli s jogurtom i voćem, grčki jogurt s voćem (banana i šumsko voće), grčki jogurt s granola žitaricama, orašastim i suhim voćem, tjestenina s malo masnim umakom bolognaise, tjestenina i salsa, tjestenina s umakom od tune, jogurt i voćni muesli pločica, krekeri s namazom od sira s orašastim voćem ili sjemenkama, domaći biskvit/muffin slani (sir)/slatki (voće) s oraš. voćem i sjemenkama, tjestenina/riža s mesom i povrćem, namaz od slanutka/kikirikija i integralni kruh

MALI OBROCI BOGATI HRANJIVIM TVARIMA KOJI SE MOGU JESTI NA PUTU DO TRENINGA

- jogurt i voće (shake, zobene pahuljice, lan, chia, suncokretove sjemenke, orašasto voće)
- domaći voćni kolači (voće, svježi sir, suho i orašasto voće, sjemenke lana, chia)
- čokoladno ili obično mlijeko sa integralnim krekerima
- sendviči s šunkom/ sirom/ jajima/ namazom od mahunarki ili tune s povrćem i sjemenkama
- voćni smoothie (voće, zeleno-lisnato povrće, voda, lan, chia)

PUTOVANJE NA NATJECANJE

- dobra priprema za putovanje na velike udaljenosti ili trebate rano započeti jesti prije natjecanja
- obroci koji se brzo i lako pripremaju i jedu – hrane s manje biljnih vlakana (manje povrća, bez grahorica i integralnih žitarica)
- doručak: mlijeko niske masnoće, žitarice / peciva sa namazom / jogurti s dodacima ili riža/proso na mlijeku / voćne žitarice (pločica) / svježije voće ili manji voćni biskvit/muffin
- ne preporuča se osloniti na ponudu hrane u restoranima, grickalice, industrijske gazirane napitke i slično

ULOGA TRENERA U PREHRANI SVOJIH SPORTAŠA

- razgovor sa sportašima o njihovoj prehrani i o sportskoj prehrani – praćenje ponašanja
- koristiti informacije od educiranih nutricionista ili znanstveno-utemeljenih priručnika o prehrani sportaša, suplementima, nedopuštenim sredstvima
- organizirati edukaciju o sportskoj prehrani za roditelje i/ili sportaše
- postaviti prehrambene ciljeve za sportaše i timove
- potražiti sportskog nutricionistu - personalizirane preporuke za promjene sastava tijela za sportaše s prioritetom očuvanja zdravlja

PRIMJERI DOBRE PRAKSE

- stvaranje redovitih pauza za trening ili pronalaženje prilika za piće tijekom
- pomoći planirati pravilnu prehranu kod kuće, u školi, u društvu i dok su na putu
- planirati zdrave obroke, grickalice i pića potrebne za prije, tijekom i nakon treninga ili natjecanja kao i ona potrebna za putovanja
- razgovarati o prehrani, o idejama za zdrave obroke i piće tijekom timskih razgovora ili na početku ili na kraju treninga, tijekom putovanja
- obratiti se restoranima ili hotelu domaćinu u vezi obroka za sportaše (npr. s visokim udjelom ugljikohidrata i malo masnoće prije utakmica tijekom turnira ili natjecanja; nizak udio vlakana i masti (za lakšu probavu); jela poznata sportašima)



RAZMIŠLJANJA I RADNJE KOJE TREBA IZBJEGAVATI

- preporučavanje specifičnih dijeta, preskakanje obroka, poticanje praćenja unosa hrane (kalorija) ili promicanje krutih pravila prehrane (unatoč pozitivnom osobnom iskustvu)
- izbacivanje hrane/skupine hrane (primjerice pšenica, mlijeko)
- upotreba implicitnog razgovora prosuđivanja u vezi s hranom/pićima ili aktivnostima – npr. trom, težak, loš, nestašan, pogrešan/ispravan, zabranjen, osjećaj zadovoljstva, bez krivnje, čist, nezdrav
- komentiranje odabira hrane ili tijela sportaša ili drugog člana tima, primjerice, "Je li ti to stvarno potrebno?" "Vau, baš si gladan danas"

RAZMIŠLJANJA I RADNJE KOJE TREBA PROVODITI

- budite svjesni i nikada ne pretpostavljajte da je vaš sportaš uvijek "dobro" na treningu - slušajte, razgovarajte i razgovarajte pozitivno sa svojim sportašima, roditeljima i ostalim članovima tima
- pitajte; "Jeste li jeli hranjiv obrok za dovoljno energije za trening?"; "Znate li koje su vrste namirnica prikladne za obrok prije treninga, za energiju?"; "Jeste li se sjetili ponijeti međuobrok za između/poslije treninga?"; "Je li vam prehrana važna za sportski učinak, za energiju ili za građu/izgled tijela?"
- stvorite okruženje koje je sigurno, daje podršku i promiče pozitivne odnose prema slici tijela i prehrani važnoj za zdravlje ali i za sportsku izvedbu

RODITELJI MOGU POMOĆI TAKO DA

- omogućće djeci bavljenje razliĉitim odgovarajućim tjelesnim aktivnostima ili sportom prilagođene njihovom uzrastu - ne moraju ići na neki sport, mogu se svakodnevno igrati, trĉati, biciklirati i sl., a pri tome mogu i zajedno se igrati, trĉati, voziti bicikl...
- učine bavljenje sportom ili aktivnosti zabavnim, tada će djeca tražiti još aktivnosti, lakše će i sa većom voljom usvojiti navike bavljenja sportom ili redovitom tjelesnom aktivnosti
- pomognu uspostaviti redoviti raspored za tjelesnu aktivnost, sport ili aktivnu igru
- provode zdraviji naĉin života, pozitivan uzor – uravnotežena, planirana prehrana i bavljenje nekom tjelesnom aktivnosti

POMOĆ OKO PREHRANE

- složeni ugljikohidrati za energiju - cjelovite žitarice (zob, int. pšenica, riža, proso, jeĉam, kvinoja, itd.)
- proteini za rast, oporavak, imunitet: perad, riba, mahunarke, jaja, jogurt i mlijeko
- masti za mozak, imunitet, zdravlje, energija: orašasto voće, sjemenke, maslinovo ulje, avokado
- voće i povrće za razvoj, imunitet, zdravlje, oporavak: 2-4 porcije voća i 3-5 porcija povrća dnevno

PLANIRAJTE OBROKE, ČESTI OBROCI

- mladi sportaši trebaju 5-6 uravnoteženih obroka i međuobroka svaki dan (svaka tri sata), međuobroci -mješavina složenih ugljikohidrata, nemasnih proteina i zdravih masti (kriške jabuke s orašastim voćem, jogurt s granolom ili šaka orašastih plodova sa suhim voćem, domaći keks ili kolač)

OBROK PRIJE TRENINGA

- osigurajte obrok bogat složenim ugljikohidratima, nemasnim proteinima i zdravim mastima nekoliko sati prije bilo kakve sportske aktivnosti (trening/natjecanje/putovanje)

HIDRATACIJA

- potaknite pijenje vode tijekom dana, osobito prije, tijekom i nakon vježbanja, provjera boje urina, izbjegavajte slatka i gazirana pića

PREHRANA NAKON VJEŽBANJA ZA OPORAVAK

- kombinacija proteina i ugljikohidrata pomaže u oporavku energije i mišića - ako nije moguće poslije treninga konzumirati topli obrok od žitarica, povrća, mesa/ribe/jaja/mliječnog, onda primjerice voćni smoothie s jogurtom, integralni sendvič s piletinom, sirni namaz i integralni kruh, čokoladno mlijeko i integralni keksi

DODACI PREHRANI

- dodaci vitamina i minerala općenito nisu potrebni kod dobro organizirane i raznovrsne prehrane
- dodaci prehrani namijenjeni poboljšanju sportskih izvedbi ne preporučuju se mladim sportašima - nema dovoljno pouzdanih istraživanja o sigurnom unosu, unatoč dokazima i protokolima uzimanja nekih dodataka u odraslih sportaša, ili tuđih iskustava

TIJEKOM DANA DOBRO SE PRIDRŽAVATI OVIH SAVJETA

- ne piti previše (ili uopće ne) čaja, zaslađenih i kola napitaka tijekom dana – diuretici, potrebna rehidracija
- nositi bocu s vodom i piti redovito za dobru hidriranost (provjeravati boju urina)
- jesti integralne žitarice, voće, orašasto voće, sjemenke tijekom dana za dovoljno energije
- imati hranjivi, dobar ručak i obrok prije treninga
- ne jesti ništa 30 minuta prije vježbanja a vodu piti do 15 minuta prije treninga
- tijekom treninga nadoknađivati izgublenu tekućinu vodom ili izotoničnim napitkom ukoliko trening traje dulje od 1 sat
- obavezno hranjiv obrok (voda, ugljikohidrati i proteini) nakon treninga za nadoknadu izgubljene energije i oporavak
- organiziranost: ako putujete ravno iz škole na trening, spremite obroke, shakeove i vodu za prije, za vrijeme i nakon treninga
- cijela obitelj ima organiziranu pravilnu prehranu - dobra prilika za poticanje pravilne prehrane (prilagođeno dobi i razini tjel. aktivnosti), planirati jelovnike i obroke unaprijed, čitati deklaracije, pretražiti Internet za recepte
- dodaci, oprez - potražite savjet: antioksidansi (A, C, E, fitonutrijenti), nedostatak željeza, cinka, kalcija, vitamina D ako ne jedu određenu i/ili raznovrsnu prehranu – namirnice život. porijekla (meso, ribe, jaja, mliječne namirnice)

- jesti kada se ogladni
- prestati jesti kada se osjeti sitost
- uživanje u hrani i obrocima
- raznovrsna prehrana, neograničavanje i neodbijanje hrane
- pozitivna slika tijela

ZDRAVE PREHRAMBENE NAVIKE

POREMEĆAJ HRANJENJA

- opsjednutost težinom i izgledom tijela
- neprestano na dijeti
- ograničavanje unosa hrane/energije
- preskakanje obroka
- strah i nelagoda zbog hrane/obroka
- kompenzacijsko ponašanje (ograničavanje, čišćenje povraćanjem/laksativima, prekomjerno vježbanje), zabrinutost oko slike tijela

- Anoreksija Nervosa
- Bulimija Nervosa
- kompulsivno prejedanje
- ostali specifični poremećaji hranjenja ili prehrane (OSFED)
- poremećaj izbjegavanja i restriktivnog hranjenja (ARFID)

POREMEĆAJ PREHRANE

ZNAKOVI POREMEĆAJA HRANJENJA I PREHRANE KOD SPORTAŠA

- gubitak tj. mase, otpor na ponovno dobivanje
- tj. masa niža od potrebne za najbolje izvedbe
- zabrinutost slikom/oblikom tijela, preokupacija/usredotočenost/kritički pogled na tj. masu i oblik
- pretjeran trening (i u dane odmora), prekoračenje preporuka trenera
- odlazak na WC nakon jela (povraćanje)
- prejedanje
- strog odnos/uvjerenja prema (određenoj) hrani i prehrani, rituali oko objedovanja
- akutni znakovi: nesvjestica, vrtoglavica i dehidracija, usporen rad srca, nizak tlak
- smanjene performanse, koordinacija, koncentracija
- povećan broj ozljeda (uganuća, istegnuća, frakture)
- povučenost, apatija, promjene raspoloženja, razdražljivost, itd.

Warning Signs and Symptoms: Eating Disorders

Charlotte Heinrich



SLIKA TIJELA

- unatoč tome što sport često ima važnu ulogu u razvoju zdravog samopoštovanja, važno prepoznati da u sportu zbog naglašavanja mršavosti za optimalnu izvedbu ili estetske svrhe ili mišićavosti postoji povećan rizik od poremećenih prehrambenih stavova i ponašanja
- roditelji, skrbnici i treneri imaju važnu ulogu u zagovaranju razvoja pozitivne slike kod mladih
- koristiti stručne savjete ako sportaši pokazuju opsesivne ili iracionalne stavove ili ponašanja prema svojoj slici tijela
- edukacija o prehrani za mlade sportaše treba biti usmjerena na dugoročno zdravlje, važno da sportaši razumiju da je sastav i građa tijela samo jedan od čimbenika koji doprinosi sportskoj izvedbi – bez pritiska
- izbjegavati strategije prehrane i treninga koje su isključivo osmišljene za manipuliranje tjelesnom građom neovisno o izvedbi – radije potražiti stručnjaka
- ne uspoređivati se, prepoznati svoje pozitivne kvalitete, vještine i talente koji mogu pomoći prihvatiti i cijeniti samog sebe



GDJE POTRAŽITI DODATNE INFORMACIJE, POMOĆ I EDUKACIJU?

- VAŽNO - promicati zdravlje i dobrobit, smanjiti naglasak i pritisak na tjelesnu masu i izgled tijela, educirati o pravilnoj prehrani namijenjenoj aktivnoj populaciji, spriječiti nezdravo (sportsko) okruženje i pritiske kolega sportaša, roditelja, vršnjaka, trenera
- ispravno znanje o prehrani omogućuje sportašima ostvariti odgovarajući način prehrane - postizanje potreba za energijom i hranjivim tvarima za zdravlje i izvedbe, važno za zdravlje u odraslo doba
- pozitivan stav prema prehrani i tijelu motivira na usvajanje i održavanje dobrih prehrambenih i životnih navika
- pristup pouzdanim, znanstveno-utemeljenim informacijama o sportskoj prehrani, savjetovanje i podrška nutricionista s iskustvom u sportskoj prehrani te sportskog psihologa – ravnoteža specifičnih životnih navika
- razgovarati sa sportašima o njihovoj prehrani, hrani za sportaše, dodacima prehrani, nedopuštenim sredstvima - koristiti znanstveno-utemeljene informacije - sport.uniri.hr/prehrana-i-zdravlje/ i skolica-prehrane.rijeka.hr/tjelesna-aktivnost/
- [Savjetovalište za zdrave životne navike](#) – razgovor/pregled/edukacija/savjetovanje s nutricionistom
- razumjeti kako najučinkovitije pristupiti sportašu koji je u potencijalnom riziku – [ERASMUS+ projekt SCAED](#)





HVALA!
PITANJA?



SCAED



Co-funded by
the European Union