

Egzersiziz yapanlar ve sporcular için beslenme yaklaşımları

Prof. Dr. Gülgün Ersoy



1977 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun oldu. Aynı yerde doktora eğitimini tamamladı, 1988 yılında doçent, 1996 yılında profesör oldu. Ülkemizde spor beslenmesi alanındaki çalışmalara öncülük yaptı. Spor beslenmesine ilişkin basılmış kitapları, makaleleri, dergi, kitap editörlükleri ve yayın kurulu üyelikleri bulunmaktadır. Akademik yaşamını 2018 yılından itibaren İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı olarak sürdürmektedir.

Beslenme; sağlık, egzersiz ve spor performansını etkileyen önemli bir faktördür. Kişi ister sağlık için egzersiz ister müsabaka için antrenman yapsın, çeşitli besinleri içeren dengeli bir diyet ile yeterli sıvı tüketmek en doğru yoldur. Fiziksel olarak aktif olmanın ve düzenli egzersiz yapmanın sağlık için birçok yararı vardır. Müsabaka sporcusu olmak için işe; iyi genler, doğru antrenman ve doğru planlanmış bir diyet gerekir. Üst düzey performans için doğru beslenme bilgisi de önemlidir. Yanlış beslenme bilgisi, sporcuya iyi beslenmenin sağlayacağı yarar kadar zarar verebilir. Sağlık için egzersiz yapan bir kişi (örneğin haftanın çoğu günü 30-40 dk) dengeli bir diyet tüketerek, antrenman ve müsabakalara katılan sporcular ise beslenme gereksinimlerini karşılamak için besin alımlarını artırarak günlük gereksinimlerini karşılayabilir. Temel beslenme gereksinimleri aşağıda özetlenmiştir.

Karbonhidratlar

Karbonhidratlar önemli bir yakıt kaynağıdır. Kompleks (kuru baklagiller, patates, sebzeler, tam tahıllı ürünler) ve basit (meyveler, süt, bal ve şeker) karbonhidratlar olarak iki ayrı formdadır, karaciğer ve kaslarda glikojen olarak sınırlı miktarda depolanır. Yüksek karbonhidrat içeren bir diyet, kas glikojen depolarını artırır. Artan kas glikojen depoları, 90 dakikadan uzun süren dayanıklılık egzer-

sizleri için enerji sağlar ve yorgunluğu geciktirir. Sporcular, kas glikojen depolarını artırmak için "karbonhidrat yüklemesi" uygulaması yapabilir. Bu uygulama; egzersizden önceki hafta antrenmanları azaltmayı ve egzersizden önceki gün dinlenmeyi içermektedir. Azalan antrenman yoğunluğu ile diyetle karbonhidrat miktarı artırılır. Ancak, sürekli olarak yüksek karbonhidratlı bir diyet tüketilmesi önerilmez. Bunun nedeni, yakıt için vücudun yağlardan elde edilen yağ asitlerini değil, karbonhidratları kullanmaya yönelmesidir. Fazla alınan karbonhidratlar, yarı dolu bir depoya yakıt eklemekten daha fazla yardımcı olmaz, arabayı daha hızlı hareket ettirmez.

Proteinler

Protein; et, kümes hayvanları, balık, yumurta, yağlı tohumlar (fındık, ceviz, fındık...), süt, yoğurt, peynir, kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek...) gibi besinlerde bulunur. Yağ ve karbonhidratlarla karşılaştırıldığında, vücudun enerji gereksinimine minimum düzeyde katkıda bulunur. Egzersizden sonra protein tüketmenin kas protein sentezini desteklediği, ancak fazla tüketmenin daha fazla yarar sağlamadığı ve enerji için parçalanarak yağ olarak depolandığı bilinir. Artan protein gereksinimi, sporcuların amino asit veya protein desteklerine gereksinimi olduğu anlamına gelmez. Fazla protein alımı, sporcunun daha verimli yakıt kaynakları almasını engeller, prote-

in yıkım ürünleri idrarla atılarak, vücuttan su kaybını ve dehidrasyon riskini artırır.

Yağlar

Yeterli yağ alımını sürdürmek, esansiyel yağ asitleri ve yağda çözünen vitamin gereksinimlerini karşılamak için çok önemlidir. Düşük vücut ağırlığı için baskı altında olan sporcular, yağ kısıtlamasına yönelmektedir. Yeterli yağ alımı gerekli olmakla birlikte yüksek yağlı, düşük karbonhidratlı bir diyetin de spor performansını geliştirdiğini öne süren iddialar araştırmalarla desteklenmemiştir.

Vitaminler ve mineraller

Vücutta yeterli vitamin ve mineral düzeylerini korumak, vücut fonksiyonları, egzersiz ve spor performansı için önemlidir. Bir kişinin egzersiz düzeyi arttıkça, farklı vitamin ve minerallere olan gereksinimi de artabilir. Ancak bu gereksinim, çeşitli yiyecekleri içeren dengeli bir diyetle kolaylıkla karşılanabilir. Çeşitli besinlerden sağlanandan daha fazlasını tüketmenin performansı artıracığına ait bir kanıt yoktur. B grubu vitaminleri, diyetteki yakıt kaynaklarından enerji üretmek için gereklidir, karbonhidrat ve protein içeren besinler bu vitaminlerin iyi kaynaklarıdır. D vitamininin vücutta birçok işlevi vardır ve kalsiyum emilimi için çok önemlidir. Uzun süre kapalı alanda antrenman yapan sporcular, yeterli kan D vitamini düzeyine (>30 ng/mL) sahip olduklarından emin olmalıdır.

Egzersiz, vücuttaki oksidatif stresi artırarak antioksidan etkiye sahip olan C ve E vitaminlerine olan gereksinimi artırır. Yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E ve K) ise aşırı tüketilmesinin toksik etkileri olabilir. Yoğun egzersizler vücudun sodyum, potasyum, demir ve kalsiyum gereksinimini etkiler. Sodyum, egzersiz sırasında ter yoluyla kaybedilir bu nedenle spor içecekleri fazla terlemeden sonra oluşan kayıpları giderir. Sporcular, kaybedilen sodyumun yerine egzersizden sonra tuzlu bir atıştırılmalık yemeyi de seçebilir, ancak yeterli su içmek de göz ardı edilmemelidir. Antrenman sırasında ve müsabakadan sonra portakal, muz ve patates gibi potasyumdan zengin besinler yeterli potasyum sağlar.

Demir, oksijeni kan yoluyla vücuttaki tüm hücrelere taşır. Demir eksikliği yorgunluğa neden olarak performansı engelleyebilir. Kırmızı et, vücut tarafından kolay emilen zengin bir demir kaynağıdır. Yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, kuru meyveler, zenginleştirilmiş tahıllar, pekmez demir kaynaklarıdır. Ancak, bitkisel besinlerden alınan demir, vücut tarafından hayvansal kaynaklardan alınan demir kadar kolay emilmez. Hayvansal kaynaklarla veya portakal, domates gibi C vitamini açısından zengin besinlerle birlikte tüketilerek, demir emilimi artırılabilir.

Kalsiyum kemik sağlığı ve kas fonksiyonunu için önemli bir mineraldir. Kemik gelişiminin bozulması, stres kırıkları riskini artırabilir ve spor performansına zarar verebilir. Sporcuların kalsiyumu (süt, yoğurt, kefir, peynir gibi süt ve süt ürünleri) yeterli miktarda tüketmeleri önemlidir. Kalsiyum ayrıca koyu yeşil yapraklı sebzelerde, zenginleştirilmiş ekmeklerde ve tahıllarda ve kalsiyum takviyeli meyve sularında bulunur.

Sıvı Desteği

Egzersiz vücut sıcaklığının artmasına neden olmakta, bu sıcaklığın vücuttan uzaklaştırılması terleme ile gerçekleşmektedir. Terleme ile oluşan su kaybı; kas gücünü, dayanıklılığını, koordinasyonunu azaltabilir ve kramp riskini artırabilir. Egzersizden önce ve sonra tartılmak, idrar rengini izlemek (açık sarı renk) ter yoluyla kaybedilen vücut suyu miktarını belirlemenin kolay yoludur. Egzersiz sırasında kaybedilen her bir kilo vücut suyunu yerine koymak için, 2 su bardağı su ve/veya sıvı tüketmek gerekir. Egzer-

sizden önce sıvı alımına ilişkin önerilerde; egzersize iyi hidrate başlamak için egzersizden birkaç gün önce fazladan su içmek, egzersizden 2-3 saat önce 2-3 su bardağı su ve egzersizden 15-20 dakika önce 1-2 su bardağı ek olarak su/sıvı tüketilmelidir. Egzersiz sırasında sık sık az miktarlarda (1/2 su bardağı) serin/soğuk içme suyu tüketilmelidir. Soğutulmuş sıvıların daha hızlı emildiği ve vücut sıcaklığını düşürmeye yardımcı olduğu göz ardı edilmemelidir.

Bir saatten az süren egzersiz yapan çoğu kişi için, içme suyu tüketmek yeterlidir. Terle kaybedilen sodyum ve diğer mineraller diyetle sağlanabilir. Ticari spor içecekleri, sıcaklık ve nemin yüksek olduğu ortamlarda bir saatten fazla egzersiz yapanlar için yararlı olabilir. Vücutta, %6-8 oranında glikoz ve az miktarda sodyum içeren spor içecekleri kolay emilir. Bu içecekler mide kramplarına neden olmadan kan şekerini korumaya yardımcı olur. Spor içeceği ev koşullarında da kolaylıkla hazırlanabilir (bir litre suya 6 yemek kaşığı şeker ve 1/3 çay kaşığı tuz eklenir, soğutulmuş servis edilir).

Egzersiz veya Müsabaka için Beslenme Önerileri

Müsabakadan önceki birkaç gün için özel diyet uygulaması önceki aylarda veya yıllarda sürdürülen yetersiz beslenmeyi telafi edemez, doğru alışkanlıklar yaşam boyu sürdürülmelidir. Doğru beslenme uygulamalarını iyi bir antrenman ve kondisyon programı ile birleştirmek, egzersiz yapan kişiler ve sporcuların performansını en üst düzeye çıkarmasını sağlar.

Egzersiz veya müsabakadan önce:

Egzersiz ve müsabakadan önce öğün tüketmek, aç durumda egzersiz yapmaya kıyasla performansı artırır. Tüketilen yiyecekler kan şekerini yükseltmeye, enerji sağlamaya, mideyi rahatlatmaya yardımcı olabilir. Yüksek karbonhidratlı yiyecekler kan şekerinin korunmasına yardımcı olabilir. Basit karbonhidratların tüketilmesi, bazı kişilerde kan şekerinde hızlı bir artışa yol açar, ardından kan şekerinin düşmesine neden olabilir. Bu istenmeyen bir durumdur. Yüksek yağ, yüksek protein veya lif gibi sindirimi uzun süren, mide veya bağırsak sorunlarına neden olan besinlerden (kuru baklagiller, çiğ sebze ve meyveler, yağlı ve baharatlı yiyecekler) uzak durulmalıdır. Yiyeceklerin sindirilmesi için yeterli süre olmalıdır.

Genel kural; ana öğünün sindirimi için en az 3-4 üç, ara öğün için 2-3, sıvı bir öğün için 1-2 saat, küçük bir atıştırma için 1 saatten az bir süreye gerek duyulmaktadır. Neyin ne zaman tüketileceği daha önce denenmeli, özellikle müsabaka öncesi yeni denemeler yapılmamalıdır.

Egzersiz veya müsabaka sırasında:

60 dakikadan kısa süren müsabakalarda, müsabaka sırasında karbonhidrat tüketmek genellikle önerilmese de 60-90 dakikadan uzun süren egzersizler için, her saat için az miktarda sıvı ve karbonhidrat (vücut ağırlığı başına 0.5 g karbonhidrat) tüketmek yorgunluğu geciktirebilir. Antrenman sırasında bu uygulama denenmeli, müsabaka sırasında ilk kez karbonhidrat tüketmeye çalışılmamalıdır.

Egzersiz veya müsabakadan sonra:

Antrenman veya müsabakadan sonra otuz dakika içinde tüketilen küçük bir öğün çok faydalıdır. En önemli öncelik, terleme yoluyla kaybedilen vücut suyunu yerine koymaktır. Egzersiz veya müsabakadan sonraki 15-30 dakika içinde karbonhidrat oranı yüksek, az miktarda protein içeren, yağ ve lif oranı düşük az miktarda içecek ve yiyecek tüketmek kas glikojen depolarının yenilenmesine yardımcı olur. Protein sentezi, yapılan bir antrenmanın hemen ardından en yüksek düzeydedir ve karbonhidratlar, azalan glikojen depolarının doldurulmasına yardımcıdır. Yiyecekleri 30 dakika içinde tüketmek sporcular için zor olabilir. Bu zorluğu gidermek için karbonhidrat ve protein içeren içecekler (smoothie, çikolatalı süt, spor içecekleri) veya meyve, kraker, dondurma gibi besinler tüketilebilir.

Kaynaklar

Ersoy N. Ersoy G. Sağlığın Korunmasında Fiziksel Aktivite ve Spor Beslenmesi Temel İlkeler. Ankara Nobel Tıp Kitabevi, Ankara, 2020

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2015

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014