

Specifičnosti prehrane djece športaša

Mr.ph. MIMI VURDELJA nutricionist
HRVATSKI OLIMPIJSKI ODBOR
ZAGREB
Trg Krešimira Čosića 11

SAŽETAK

Sustav interdisciplinarne skrbi za zdravlje, specifičnu prehranu, odnos opterećenja i energetske potencijala organizma djeteta i svih drugih bitnih sadržaja, koji s jedne strane djeluju preventivno, a s druge pridonose maksimalnom rastu i razvoju djeteta važno je osigurati.

Svakodnevna prehrana najviše utječe na rast i pravilan razvoj djeteta. Optimalna je prehrana potrebna za zadovoljenje potreba metabolizma, zahtijeva radu u školi i športskoj aktivnosti te zahtijeva samog razvoja djeteta i njegova odrastanja. Struktura ishrane, u smislu količine, kvalitete i snage obroka, vrlo je važna ukoliko se želi izvući maksimalna korist zdravog razvoja djeteta. Relativna zastupljenost ugljikohidrata, bjelanjčevina te masti i vode u dnevnoj ishrani ovisna je o njihovim pojedinačnim učincima na organizam djeteta.

Djeci je važno osigurati unos dovoljne količine neophodnih ugljikohidrata, bjelanjčevina, masti, vitamina i minerala te balastnih tvari tj. vlakana. Ishrana mora biti primjerena: spolu djeteta, starosnoj dobi, genetici, konstituciji, navikama, klimi, stupnju djetetove športske vještine, kao i podneblju gdje se djetete rodilo i gdje živi.

Pogreške u ishrani, bilo u vidu manjkavog ili u vidu prekomjernog uzimanja hrane, odnosno njezinih određenih sastojaka, djeluju tako da znatno umanjuju rast i razvoj djeteta. Pogrešna je prehrana često uzrok preranom umaranju djeteta i zakazivanju u njegovim dnevnim aktivnostima – igri, športu, učenju, plesu...

Stoga se u nastojanju da se postigne ljepši, kvalitetniji i ZDRAV razvoj djeteta i poželjni športski rezultat ISHRANI DJECE danas daje sve veće značenje. Naime, ukoliko djetetovo bavljenje športom prati i odgovarajuća prehrana djetete će tijekom i nakon svoje športske karijere očuvati svoje ZDRAVLJE, prije svega.

HRANJIVI SASTOJCI

Djeca kao i odrasle osobe moraju putem svojih dnevnih obroka unijeti u organizam sve nužno potrebne hranjive tvari: ugljikohidrate, masti i bjelanjčevine uz primjerenu količinu vode. Kako djeca športaši ustvari rade dva posla idu u školu i treniraju a uz to i rastu i razvijaju, njihove su potrebe za hranjivim tvarima znatno veće. Vrlo je važno naglasiti da ono što, glede prehranbenih navika djecu naučimo od najmanjih nogu biti će zalog njihova ZDRAVLJA u kasnijim odraslim godinama života. Dakako uz unos tzv. makronamirnica: masti, bjelanjčevina, vode i ugljikohidrata, od posebne je važnosti dovoljan unos vitamina i minerala jer djeca, zbog još nedovoljne razvijenosti svojih probavnih organa iz hrane ne mogu uzeti (apsorbirati i iskoristiti) sve ono što je nužno potrebno. Ukoliko djeca ne jedu programirano uz optimalan unos svih nužno potrebnih namirnica mogu biti zaključna za tvari koje organizam ne može sintetizirati uz vitamine (osim vitamina D) i minerale riječ je o esencijalnim aminokiselinama i esencijalnim mastima.

Zadnjih godina prehrani se daje sve više pozornosti. Hrana je značajan čimbenik u rastu i razvoju djeteta, ona omogućava kvalitetan rast i razvoj, fiziološke i kemijske procese u tijelu i oslobađanje energije nužno potrebite za rast, razvoj te mentalne i fizičke napore. Kvalitetno izbalansirani dnevni obroci u mnogomu mogu doprinjeti boljem, ljepšem i kvalitetnijem razvoju i odrastanju djeteta, te učinkovitijem treniranju i radu u školi.

SVU MUDROST ODGOVARAJUĆE PREHRANE ČINE SAMO DVIJE RIJEČI: PRAVA MJERA i RAZNOVRNOST.

Dijete koje se hrani RAZNOVRNO i sa pravom MJEROM pravilno se hrani.

UGLJIKOHIDRATI

Stručnjaci za prehranu savjetuju djeci da 55-60% njihove unijete hrane budu ugljikohidrati. Ukoliko je unos ugljikohidrata veći, i to u vremenima kada dijete nije mentalno i fizički aktivno doći će do njihove pretvorbe u mast i gomilanja masnih naslaga.

Nutricionisti sugeriraju da dijete učimo konzumiranju kompleksnih ugljikohidrata, poput škroba u voću i povrću, kruhu, integralnoj

riži i tjestenini. Riječ je o tomu da se kompleksni ugljikohidrati sporo probavljaju te kvalitetnije i dulje otpuštaju energiju ili se u obliku glikogena deponiraju u jetri i mišićima.

Valja upamtiti uzimanje SLASTICA svesti treba na «razumnu» mjeru. Poznato je da za resorpciju slastica nužno trebaju minerali, koji se «izvlače» iz zaliha kostiju i zuba i organizam vode u kiselost. Stoga djeca trebaju uzimanje gotovih keksa, gotovih kolača, bonbona, sladoleda i lisnatog tijesta svesti na minimum. Dijete može pojesti jednu ili dvije svježe pripremljene palačinke ali ne 5 ili 7 palačinki. Može pojesti 1 – 2 štrudla od voća ili pitu od sira, ali ne pet. PRAVA MJERA u jelu je vrlo važan čimbenik.

MASTI

Kako nezasićene ili polinezasićene, a dobro je da je to uglavnom maslinovo ulje, potrebite su ne samo kao izvor energije već i kao nužno potrebna zaštita organa i kao medij za otapanje u organizmu u mastima topivih vitamina – A, D, E i K. Stručnjaci za hranu kažu da bi to bilo oko 30 – 40 % dnevno. Djeci izbjegavamo davati sirne namaze, paštete i majonezu ili hidrogenizirana biljna ulja kao što su maslac i margarin. Izbjegavamo davati zasićene masti koje ukrućuju stanične membrane. Dijete će uzimati maslinovo ulje (bučino, laneno...) u svim oblicima: da se isprže jaja ili omlet, začini salata ili obilno polije riba i kuhano povrće blitva, mišanca, zelje...).

BJELANČEVINE

Glavni su gradbeni materijal našeg organizma (izuzev urina i žuči) i kao takve nužno ih je dnevno uzimati oko 10-15%. Nije potrebno pretjerivati sa unosom bjelančevina jer će se svaki višak kao mast deponirati i znatno opteretiti bubrege i jetru. Mnogobrojna su istraživanja WHO (Svjetske Zdravstvene Organizacije) pokazala da unos više od 0,8 g po kg. tjelesne težine (i više od 2 g na kg tj. težine) nema nikakvog smisla, ako se u dnevnim obrocima povećava unos bjelančevina.

Za djecu su to: meso, perad, riba, mliječni proizvodi. Korisno je za dijete kupovati obični jogurt (ne voćni prebogati šećerom...) ili jogurt obogaćen inulinom i poželjnim bakterijama, acidofil...

Mlijeko treba odabrati pasterizirano, koje je potrebno skuhati, nikako ne uzimati mlijeko dugog roka uporabe ili tzv. trajno mlijeko puno kemikalija. Korisno je znati da gotova čokoladna mlijeka sadrže iste količine nedozvoljenih zaslađivača –šećera kao i gazirana pića. Stoga oprez sa kupovinom čokoladnog mlijeka!

RIBA, plava i bijela poželjna je bjelančevina za dijete. Riba nema kolagenskih opni te je lako probavljiva bjelančevina bez opterećenja za djetetov još uvijek dovoljno ne razvijen probavni sustav i sam metabolizam. Riba ima snažan učinak na razvoj: jača krv, štiti arterije od oštećenja, ima protupalni učinak, jača snagu imunskog sustava i uravnotežuje poželjne masti organizmu. Dugolančane masne kiseline iz riba (EPA, DHA) sudjeluju u metabolizmu i tvorbi skeleta i lokomotornog sustava. Tržište danas nudi riblje ulje za djecu u različitim oblicima, ukusno je i jača apetit u djece.

VLAKNA

Djeca će dnevno uzeti od 11 do 25 g vlakana, a pri tomu valja upamtiti da vlakna osim putem jutarnjih obroka žitarica, vlakna ili balastne tvari unosimo u organizam i putem voća i povrća, koje osim što je bogato vodom, vitaminima i mineralnim solima, te škrobom i obiljem sunca bogato je i vlaknima!

Ne treba pretjerivati sa konzumiranjem žitarica i vlakana jer sve što je višak vlakana učinit će štetu organizmu upijajući kao spužva u tijelu odložene vitamine i minerale.

VODA

Čini 60-70% našeg tijela i nužno je dijete od najranije dobi naučiti pijeću vode. Vodu, valja piti u malim gutljajima tijekom cijelog dana a obavezno tijekom ljetnih mjeseci i veće tjelesne aktivnosti u dogovorenim količinama.

Voda: regulira tjelesnu temperaturu i sprječava pojavu pregrijanosti organizma, ispire i otklanja nusprodukte i tjelesni otpad (toksine), voda u tkiva donosi kisik, glukozu i vitamine, daje koži i ostalim tkivima vlagu, podmazuje zglobove i tetivne ovojnice te predstavlja otapalo za elektrolite.

Od osobitog je značaja dijete od najranije mladosti naučiti piti vodu jer želučanu sluznicu 98 posto čini voda. Riječ je o vodenom sloju posebice značajnom za transport nutrijenata (hranjivih tvari) u organizam i dotok nužno potrebnih soli za neutralizaciju želučane kiseline.

Ne naučimo li piti dovoljno vode već u djetinjstvu taj će se vodeni sloj želučane sluznice pretvoriti s vremenom i odrastanjem u sloj ljepljive mase i tu će biti početak mnogobrojnih zdravstvenih tegoba.

DJECI SUGERIRAMO:

Uzimajte dovoljno kilokalorija da zadovoljite potrebe za energijom, lijepo rastete i održite djelotvornu ili optimalnu tjelesnu težinu. Ako se potrebe za energijom zadovolje kroz uzimanje hrane bogate hranjivim tvarima, vrlo je mala opasnost od pomanjkanja nužno potrebnih nutrijenata u prehrani.

Dijete treba jesti obilje crvenog, narandžastog i žutog VOĆA i POVRĆA u svježem obliku ili svježe iscijeđenim voćnim, povrtnim ili kombiniranim voćno-povrtnim sokovima, kako bi u organizam unijeli dovoljno svježih enzima, vitamina i mineralnih soli. U istom voćnom obroku ne sugeriramo uzimanje kiselog, polukiselog i slatkog voća. Primjerice nećemo djetetu dati da jede kivi i bananu ili kivi i dinju!

Voće jedemo kao prvi jutarnji obrok te 1 sat prije i 3 sata nakon glavnog obroka. Voće nije dobro jesti neposredno nakon obroka jer voće kao vrlo lako probavljiva namirnica onda trune tijekom probavljanja dugo i trajnije probavljive hrane.

Djeci nije uputno davati ušćereno kandirano voće prepuno šećera. Djeca u točno dogovorenim količinama mogu konzumirati tzv. sušeno voće (dehidrirano): grožđice, bananu, smokve, jagode, mango, brusnice....

Djeca trebaju dovoljne količine svježeg mlijeka ,posebice ako je moguće kozjeg mlijeka kao bogat izvor kalcija,te sojinog ,rižinog ili mlijeka od zobi ili kokosa.

Kakao ili frappe od voća , meda i kakaoa izvrstan su športski napitak za dijete športaša.

Svježi kravliji sir, kozji sir te jogurt, acidofil, pro i prebiotici izvrstan su izvor poželjnih crijevnih bakterija za očuvanje optimalnog bakterijskog miljea crijeva i očuvanje imuniteta,prije svega.

Uzimati valja dovoljno bjelančevina,ne pretjerano, bi osigurali pravilnu izgradnju organizma,lijep i kvalitetan rast i razvoj te zdrav i snažan imunosni sustav.

Od najranije dobi dijete treba privikavati na uzimanje maslinova ulja kao izvora dobrih masti sa poželjnim udjelom esencijalnih masti i nezasićenih masnih kiselina. Bučino ulje dakako bit će nezamjenjivo u nekim jelima poput grah salate,mada moram priznati da su grahorice začinjene maslinovim uljem vrlo ukusne.

Uzimanje SLASTICA valja biti umjereno. Ako je to ponekada palačinka ili domaća savijača od voća (štrudl) a sve napravljeno sa kristalnom fruktozom onda neće biti štete za djetetov razvoj. Izbjegavati treba gotovu hranu iz dućana i visoko rafinirane namirnice poput fast fooda. Pretjerano konzumiranje slastica, ujedno znači previše unijetog šećera i masti u organizam, te previše unijeti kalorija! Pretjerano konzumiranje fast food-a, znači: unos hrane visoke energetske vrijednosti, pretjeran unos masnoća, aditiva i u pićima previše šećera. Rezultat konzumiranja fast food-a i slastica može biti kod djece: pretilost; oštećenje Srčano-krvožilnog sustava; inzulinska rezistencija; osteoporoza (koja je zabilježena kod djece od 10 i 11 godina starosti); poremećaj koncentracije; kao i autoimune bolesti.

Dijete treba piti dovoljne količine VODE i to uvijek u malim gutljajima. Pored toga može piti domaću limunadu ili svježe iscijeđeni voćni i povrtni sok ili čaj od šipka, kadulje ili metvice. Dočim športski napitak mora biti prema svim načelima Svjetske zdravstvene organizacije,sa točno određenim udjelom ugljikohidrata (ne više od 8 %) te vitamina i soli. Nažalost većina na tržištu postojećih napitaka , sadrže prevelike količine šećera i natrija, pa njihovo uzimanje djeci donosu više štete nego koristi.

VALJA UPAMTITI:

DNEVNI OBROCI DJECI NE SMIJU BITI NAGRADA ILI KAZNA !!!!!!!!!!!!!!!

Naime, roditelji vrlo često griješe kažnjavajući ili nagrađujući svoju djecu onim dnevnim obrocima koje djeca vole uzimati: picu, hamburger, pomfrit, sladoled, gazirana pića, čokolino...

Drugo, djeca TREBAJU JESTI HRANU SVOG PODNEBLJA, gdje su se rodila i gdje žive.

Osnovno je nutricionističko načelo da organizam želi i treba hranu svog podneblja.

Ne manje važno,svaki obrok mora biti SVJEŽE PRIPREMLJEN, dakle nema podgrijavanja, doslovce niti jednog obroka!!!!!!!!!!

Naučimo djecu da svaki obrok jedu u MIRU i sa LJUBAVLJU! Vrlo je važno naučiti ih da se hrana ne jede u prolazu, na brzinu i stojeći! Ukoliko dijete ponekada jede i sjedeći samo za stolom, naučimo ga da se niti u mislima ne svađa sa doslovce sa nitkim (učiteljem, mamom, trenerom ...) jer od uzetog obroka iskorisitvost će biti minimalna.

Vrlo je važno ne praviti drastične razlike između obroka koje jede roditelj i obroka za dijete jer će to biti psihološki vrlo loša poruka za dijete. Za svaku promjenu djetetova obroka valja djetetu detaljno objasniti, što to znači i zašto jede upravo serviran obrok.

Djeca su uvjetno rečeno «mali» veliki ljudi koji kao spužvice upijaju sve oko sebe pa i razliku u pristupu jelu odrasle osobe i djeteta. To mogu biti velike pogreške.

ZAKLJUČAK:

KORISNOST ODGOVARAJUĆE (pravilne) PREHRANE DJETETA ZNAČI:

1. OČUVANJE ZDRAVLJA !
2. PRAVILAN RAST I RAZVOJ u DOBA ADOLESCENCIJE!
3. Maksimum izgradnje organizma, optimalnu izmjenu hranjivih tvari i učinkovito oslobađanje energije!
4. Kvalitetan obrambeni sustav, minimum obolijevanja i ozljeđivanja te smanjenje razdoblja neaktivnosti uzrokovane bolešću.
5. Veliki ulog u borbi protiv UMORA, bezvoljnosti, nedostatka SNAGE i SVJEŽINE, lošeg SNA i nedovoljnog ODMORA!
6. Dijete koje se pravilno hrani može zadržati visoki stupanj mentalne koncentracije i pozornosti.
7. Minimum pojave STRESA!
8. Kvalitetnije podnošenje napora PUTOVANJA i IZLOŽENOSTI stranim okruženjima!
9. Pravilna prehrana omogućuje održanje optimalne tj. težine i uspješan športski nastup.
10. Pravilna prehrana pridonosi ispravljanju nekih zdravstvenih tegoba i uspostavljanju pravilnog rada organizma, tegobe probavnog sustava, primjerice!
11. I ne manje važno onaj tko se pravilno HRANI ima svakodnevno osiguranu svježinu organizma te dobro raspoloženje i radost življenja!

Tjelesna je aktivnost neophodna za pravilan rast i razvoj djece. Pridonosi razvijanju njihovih fizičkih sposobnosti, povećava im samopouzdanje, omogućava da se zabave i steknu nove prijatelje, postanu članovi grupe i usvoje fair-play ponašanje. Ukoliko njihovo bavljenje športom prati odgovarajuća prehrana, primjerena njihovom starosnom dobu, spolu i zahtjevima športa i škole koju polaze bit će kad odrastu djeca lijepog izgleda, kvalitetnog zdravlja i uspješnog športskog dostignuća. Šport će ih naučiti da i je po neki poraz sastavni dio njihova životnog puta i odrastanja. Odgovarajuća će im prehrana omogućiti da u športu što manje oštete zdravlje, preveniraju ozljede i nakon športske karijere očuvaju ZDRAVLJE, prije svega.

LITERATURA:

1. Betts, J.M. and M. Eishelberger, Pediatric and Adolescent Sports Medicine, Clinics in Sports Medicine, 1-3, 1992.
2. Micheli, Lj., Injuries in the Young Athlete, Clinics in Sports Medicine, 7-3, July 1998.
3. Dirix, A., Knuttgen H. and K. Tittel, Training of Children and Adolescents, Part 7 in The Olympic Book of Sports Medicine, Blackwell Scientific Publications, Oxford, 1998
4. Bar-Or, O., Pediatric Sports Medicine for the Practitioner, New York, 1993.
5. Micheli, Lj., Pediatric and Adolescent Sport Medicine, Little Brown, Boston, 2000.