



Žalec, 15. 3. 2019

Izvelek strokovnega predavanja: »Prehrana mladega športnika«, z dne 28.02.2019

Prehrana je bistvenega pomena, še posebej v času odraščanja. Potrebe odraščajoče osebe so drugačne od odrasle osebe. Če govorimo o odraščajoči osebi, ki se aktivno ukvarja s športom je pravilni energijsko hranilni vnos izjemno pomemben. Če isti ni ustrezen ali/in neuravnotežen lahko pride do zaostanka v rasti in razvoju, poškodb, bolezni...

Preglednica 1: Potrebe odraščajoče osebe, ki ni športno aktivna (DACH)

Starost	Potrebe (kcal/dan)	
	Fantje	Dekleta
Otroci		
4 do 7 let	1500	1400
7 do 10 let	1900	1700
10 do 13 let	2300	2000
13 do 15 let	2700	2200
Mladostniki		
15 do 19 let	3100	2500

Če je odraščajoča oseba športno aktivna eno uro na dan potrebuje dodatnih 400 do 500 kcal, medtem pa če je aktivna še dodatnih dve uri potrebuje 1000 kcal več.

Priporočen energijski vnos mladega športnika je 45 kcal/kg FFM/dan.

Zadosten vnos hranil je bistvenega pomena. Odvisno od trajanja vadbe je potrebno uskladiti vnos ogljikovih hidratov.

0 – 1 ure/dan	5- 6 g OH/kgTM/dan
1 – 2 uri/dan	6 – 7 g OH/kgTM/dan
3 – 4 ure/dan	7 – 8 g OH/kgTM/dan
Več kot 4 ure/dan	8 – 10 g OH/kgTM/dan

Proste sladkorje (sladkarije) 10 – 15% celotnega vnosa.

Potrebe po beljakovinah so od 1,2 do 1,8 g/kgTM/dan, oziroma v času intenzivnega treninga in tekmovanja do 2,5 g/kgTM/dan. Ne smemo pozabiti na maščobe, ki jih mladi športnik tudi potrebuje. Potrebe po maščobah so 1 – 1,2 g/kgTM/dan, oziroma 25 do 35% dnevnega vnosa. Pomemben je vnos nenasičenih maščob (omega 3 m.k.).

Splošnega priporočila za vnos tekočine med telesno dejavnostjo za mladega športnika ni. Priporočila se tehtanje pred in po telesni dejavnostjo. Če je telesna masa po treningu nižja za 1kg

je to potrebno nadomestiti z 1,5 L tekočine. Ustrezne so športne pijače, ki vsebujejo elektrolite in OH, odsvetovano je pitje energijskih pijač (vsebujejo taurin, guarano, kofein...).

Posebno pozornost je potrebno posvetiti razmerje med vnosom hranil in energijsko porabo. Če je isto porušeno se lahko pojavi sindrom relativnega energijskega deficita (RED-s). Zato je nujno potrebno redno presejanje, redni zdravniški pregledi, zadosten vnosa hranil glede na potrebe, primerna nadomeščanje tekočine, redni in ustrezni počitek po treningu.



Predavanje bomo ponovili v mesecu maju. Za natančen datum spremljajte spletno stran: www.zd-zalec.si/ckz/ ali facebook stran <https://www.facebook.com/CKZSSD>.

Viri:

1. M. Mountjoy in sod. 2015, The IOC relative energy deficiency in sport clinical assessment tool (RED-S CAT), Br J Sports Med, st. št. 1-3
2. H. Okorn, 2014, Prehrana mladega športnika, Medicina športa,
3. Bean, A. (2010). *Sports nutrition for young athletes*. London: A&C Black.
4. Dervišević, E., Vidmar, J. (2009). *Vodič športne prehrane*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Hadžič, V. (2015). Relativni energijski deficit v športu. *Medicina športa*.
6. M.J.D. Souza in sod., 2014, Misunderstanding the Female Athlete Triad: Refuting the IOC Consensus Statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S), Br J Sports Med month 2014 Vol 0 No 0

Pripravila: Mila Terčelj, uni.dipl.inž.živ.teh. in mag. dietetik



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

“Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega Socialnega sklada”