

Promise.hr

UDRUGE ZA MEDUSKO PROMICANJE ISTINE

(https://promise.hr/)



RAZGOVOR: NUTRICIONISTICA MIMI VURDELJA

„Sportaš na inzulinu ne smije se nagraditi ni bombonom!“ (https://promise.hr/sportas-na-inzulinu-ne-smije-se-nagraditi-ni-bombonom/)

ZDRAVLJE (HTTPS://PROMISE.HR/CATEGORY/OBITELI/ZDRAVLJE/) 28. studenoga 2023. | Promise.hr ()

Like Share 9 people like this. Be the first of your friends.

Tweet (https://twitter.com/share?url=https://promise.hr/sportas-na-inzulinu-ne-smije-se-nagraditi-ni-bombonom/&text=%E2%80%9E%20Sporta%C5%A1%20na%20inzulinu%20ne%20smije% Email Print

„Odgovarajuća prehrana štiti sportaša i od ozljeda i velika je šansa za adaptaciju organizma za stimulativni trening. Ugljikohidrati su ključ odgovarajućeg energetskeg potencijala, dovoljan unos proteina nužan je za izgradnju i regeneraciju mišića. Vitalnost i svježinu tijela osiguravaju vitamini i minerali, a primjerena hidratacija organizma ključna je za uspješan nastup. Odgovarajuća prehrana može unaprijediti sportašev razvoj, omogućiti kvalitetan nastup, smanjiti mogućnost ozljeđivanja te omogućiti da sportaš tijekom i nakon sportske karijere bude zdrav“, ističe poznata nutricionistica i magistra farmacije

Piše: Dražen Boroš

(http://promise.hr/wp-content/uploads/2023/09/povrce-na-trznici.jpg) Prehrana sportaša s dijabetesom tipa 1 igra ključnu ulogu u održavanju stabilne razine šećera u krvi tijekom vježbanja, a samo s dobro reguliranim šećerom sportaš može stremiti ostvarenju svojih ciljeva. Pristup je prehrani individualan, jer reakcije organizma na hranu i vježbanje mogu varirati. Zato je suradnja sportaša s nutricionistom i medicinskim timom važna da bi prilagodio plan prehrane i kontrole šećera u krvi. I zato je jako bitno stalno obrazovanje i informiranje sportaša, ali i trenera te cijelog tima oko sportaša, o specifičnostima prehrane kod dijabetesa tipa 1, jer prehrana je jedan od ključnih faktora za postizanje rezultata u sportu uz očuvanje zdravlja.

O posebnostima prehrane sportaša s dijabetesom razgovarali smo s magistrom farmacije i nutricionisticom Mimi Vurdeljom. Zvanje nutricionistice stekla je 1996. godine u Rimu, gdje je u organizaciji Međunarodnog olimpijskog odbora završila specijalistički studij „Fiziologija



prehrane“. Mimi Vurdelja već tridesetak godina skrbi o pravilnoj prehrani i vitaminizaciji hrvatskih sportaša, a njezina je briga i to da u hrani, dodacima i lijekovima koje sportaši uzimaju ne bude nedozvoljenih supstanci. Voditeljica je Odjela nutricionizma i zdravstvene skrbi vrhunskih sportaša u Hrvatskom olimpijskom odboru te im je dostupna 24 sata dnevno svakoga dana.

Kako prilagoditi prehranu sportaša s dijabetesom tipa 1 da bi se održala stabilna razina glukoze tijekom intenzivnih treninga ?

„Rekla bih odabirom odgovarajuće prehrane, ovisno o sportašu i sportu kojim se bavi. U tom odabiru važno je poštovati osnovno načelo pravilne ili odgovarajuće prehrane, a to je raznovrsnost i prava mjera. Prava mjera koju volim isticati kao važan dio sportaševe prehrane, pa i sportaševa uspjeha – kao i prava mjera u treningu, odmoru, učenju, spavanju – posebice je važna za sportaša dijabetičara. Prehrana dijabetičara uključuje konzumiranje nutritivno bogatih obroka, bez većih količina masti, šećera i visoko rafiniranih namirnica, a to su one namirnice čiji se kemijski sastav znatno mijenja uslijed tvorničke prerade.“

Koje su vrste namirnica optimalne za reguliranje glukoze kod sportaša s dijabetesom?

„Optimalne su namirnice one koje definiraju ili određuju tzv. mediteransku prehranu, a to je obilje maslinova ulja, maslina, ribe, pa zelenog povrća poput blitve, mišance, koji su dobri izvori antioksidansa poput klorofila, polifenola, pa pašte ili integralne tjestenine i žitarica punog zrna, uz ograničeno konzumiranje soli, ne više od 5 grama (!) dnevno. Znanost je dokazala sposobnost natrija da utječe na mehanizam inzulinske rezistencije.“

Koja je razlika u prehranbenom planu za sportaše s dijabetesom u usporedbi s drugim sportašima?

„Osnovna razlika je u vrsti, količini i vremenu konzumiranja prehranbenih obroka. Dijabetičari trebaju jesti češće i manje obroke i, jako važno, za razliku od sportaša koji nije dijabetičar i koji može ponekad i zgriješiti te se nagraditi nekim sočnim punomasnim visokokaloričnim odreskom ili desertom, sportaš dijabetičar mora ama baš uvijek biti discipliniran, posebice kad je u pitanju hrana.“

Koja je uloga ravnoteže između proteina, ugljikohidrata i masti u prehrani sportaša s dijabetesom?

„Uloga ravnoteže ovih nutrijenata ključna je za podršku fizičkim naporima bez nagle promjene razine šećera u krvi. Danas su različiti principi prehrane dijabetičara, uz poštovanje individualnog pristupa prehrani, jer svatko od nas je po metabolizmu i bakterijskom miljeu crijeva ili mikrobiomu kao otisak našeg palca, neponovljivi original. Stoga nema generalnih formula. Ono što je pravilo ili standard je: konzumiranje isključivo

integralnih ugljikohidrata (CHO) niskog glikemijskog indeksa, konzumiranje što više esencijalnih masti, dakle maslinovo ulje, omega 3 iz mora, te konzumiranje proteina što na jelovniku podrazumijeva ribu, posno meso, svježi zrnati sir, jaja.“

Kako da sportaš planira obroke prije i poslije treninga da bi izbjegao hipo ili hiperglikemiju?

„Prije treninga je dobar odabir kuhana kaša integralnih žitarica obogaćena dobrom žlicom kvalitetnog domaćeg meda uz dodatak orašastih plodova i voća poput datulja te prstohvat cimeta kao sjajnog adaptogena. Nakon treninga treba obnoviti energiju i zalihe glukoze pa će učinkovit biti šejk od dvije šalice šumskog bobičastog voća, jedna doza tekuće omega 3 i jedna ili dvije žlice proteina. Ili, napitak izbalansiranog udjela masti, proteina i ugljikohidrata uz dodatak vitamina i minerala.“

Koje su najbolje strategije za kontrolu razine šećera u krvi tijekom dugotrajnih sportskih natjecanja kod sportaša s dijabetesom?

„Izuzetno je važno kontrolirati razinu šećera prije, a i poslije samog natjecanja. Najbolje strategije su isprobane tijekom dugih treninga, pa sportaš s dijabetesom već zna što će jesti prije samog natjecanja, obrok s optimalnim udjelom ugljikohidrata, masti i proteina s posebnim naglaskom na pravilnu hidrataciju ili dovoljan unos vode.“

Kako pravilno balansirati unos hrane i upotrebu inzulina tijekom natjecanja?

„Nema tu čarobne formule. To je strogo individualno i ovisi o nizu faktora, poput starosne dobi sportaša, spola, vrste sporta... Uvijek treba držati pravilan balans kontroliranog uzimanja ugljikohidrata, proteina i masti. To je za dijabetičare abeceda! Ukoliko sportaš s dijabetesom uzima izbalansirane obroke, a uz to je fizički i psihički spreman, imat će i manju potrebu za inzulinom. **Važno je upamtiti:** za stabilnost inzulina je, osim pravilne prehrane, vrlo važna mirna glava i psihološka stabilnost.“

Koje vrste suplemenata ili dodataka prehrani mogu biti korisni, a koji štetni za sportaše s dijabetesom?

„Znanost je dokazala da su od dodataka prehrani korisni magnezij, vitamini B3 i B6, vitamin C i vitamin E. Krom pikolinat vrlo je učinkovit dodatak prehrani, jer krom pomaže održavanju normalne razine glukoze u krvi. Korisni su i već spominjani cimet i nezaobilazne omega 3 iz mora.“

Ponekada je dobro uzeti i kompleks probavnih enzima kako bi apsorpcija i iskoristivost uzetog obroka bila optimalna. Jako je važno, pa to često ponavljam sportašima, piti dovoljno vode, jer voda omogućuje stvaranje dovoljno sline i enzima amilaze nužno potrebnog za metabolizam ugljikohidrata. Štetni pak mogu biti svi neprovjereni i neregistrirani pripravci, razni biljni pripravci, pripravci bogati šećerom, aditivima, pripravci poput energetske CHO gelova ili energetske čokoladice visokog glikemijskog indeksa. **Važno je upamtiti:** suplementacija je uvijek strogo individualna i određuje ju stručna osoba, bilo da je to liječnik, farmaceut ili nutricionist.“

Kako se može najbolje pratiti i prilagođavati prehranbeni plan sportaša s dijabetesom da bi se postigla najbolja sportska izvedba?

„Stalnom komunikacijom sportaša i nutricionista. Nema rezultata ako se sportaš disciplinirano ne pridržava dogovorene prehrane. I nema rezultata ako nutricionist od sportaša ne dobiva valjane informacije. Važno je shvatiti da za dijabetičara dijabetes postaje način života i da treba biti discipliniran.“

Koje su inače ključne komponente uravnotežene prehrane za vrhunske sportaše?

„Uvijek raznovrsnost i prava mjera. Raznovrsnost donosi niz dobrobiti, prije svega raznovrsnost od metabolizma stalno zahtijeva da se prilagođava novim oblicima prehrane, novim namirnicama, optimizira razine hormona, pa i inzulina, poboljšava moždane funkcije. Prava mjera je pak i te kako važna u jelu, a za vrhunske sportaše može biti presudna. Zatim, voda i pravilno disanje su ključne komponente za vrhunske izvedbe.

Naučiti piti dovoljno vode i pravilno hidratizirati organizam može nekad biti ključ uspjeha, jer naš organizam čini 70 do 80 % vode. Jednako je važno svladati pravilno disanje, jer i ono može biti presudno za sportaša. Zato sam znala sportaše uputiti dobrom profesoru joge da ih nauči kako pravilno disati, pospješiti koncentraciju i izoštriti um.“

Kako i zašto prehrana može utjecati na poboljšanje sportskih performansa?

„Odgovarajuća prehrana primjerena sportašu može umnogome unaprijediti trening i sportski nastup, te omogućiti sportašu da bude zdrav. Odgovarajuća prehrana štiti sportaša i od ozljeda i velika je šansa za adaptaciju organizma za stimulatívni trening. Ugljikohidrati su ključ odgovarajućeg energetskog potencijala, dovoljan unos proteina nužan je za izgradnju i regeneraciju mišića. Vitalnost i svježinu tijela osiguravaju vitamini i minerali, a primjerena hidratacija organizma ključna je za uspješan nastup. Odgovarajuća prehrana može unaprijediti sportašev razvoj, omogućiti kvalitetan nastup, smanjiti mogućnost ozljeđivanja te omogućiti da sportaš tijekom i nakon sportske karijere bude zdrav.“

Koje su najčešće pogreške u prehrani sportaša kojima ste svjedočili tijekom svoje karijere?

„Nisam svjedočila pogreškama. Sportaši su disciplinirani, a ja uporna i dosljedna u njihovoj edukaciji.“

Kako osigurati da sportaši dobiju pravilne informacije o prehrani s obzirom na obilje dostupnih informacija i trendova?

„Da, moram priznati da se svega i svačega naslušam, čujem i vidim. Međunarodni olimpijski odbor u svom medicinskom priručniku jasno kaže da svaki sportski klub treba imati barem 12 stručnjaka, od trenera do liječnika, stomatologa, psihologa, nutricionista. U razgovoru s liječnikom nogometnog kluba Real Madrid saznala sam da kraljevski klub ima oko 90 stručnjaka raznih profila koji brinu o svakom aspektu života i zdravlja sportaša. Mi moramo težiti tome da svi koji se bave sportom od najranije dobi dobiju valjanu edukaciju, koju moramo uvesti kao normativ i obavezu. Moramo postaviti jasna pravila i standarde i omogućiti da licencirani i kompetentni stručnjaci rade u sportu. To je minimum koji naši sportaši zaslužuju i, prije svega, trebaju.“

FOTO: Screenshot videosnimki YouTubea

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz programa 'poticanja novinarske izvrsnosti'

0 comments


Sort by

Add a comment...

Facebook Comments Plugin



Add a comment...

-  Mimi Vurdelja [1](https://promise.hr/tag/mimi-vurdelja/) (<https://promise.hr/tag/mimi-vurdelja/>)
- [prehrana sportaša s dijabetesom](https://promise.hr/tag/prehrana-sportasa-s-dijabetesom/) [1](https://promise.hr/tag/prehrana-sportasa-s-dijabetesom/) (<https://promise.hr/tag/prehrana-sportasa-s-dijabetesom/>)
- [razina glukoze](https://promise.hr/tag/razina-glukoze/) [1](https://promise.hr/tag/razina-glukoze/) (<https://promise.hr/tag/razina-glukoze/>)
- [raznovrsnost](https://promise.hr/tag/raznovrsnost/) [1](https://promise.hr/tag/raznovrsnost/) (<https://promise.hr/tag/raznovrsnost/>)
- [nutricionist](https://promise.hr/tag/nutricionist/) [2](https://promise.hr/tag/nutricionist/) (<https://promise.hr/tag/nutricionist/>)
- [razgovor](https://promise.hr/tag/razgovor/) [24](https://promise.hr/tag/razgovor/) (<https://promise.hr/tag/razgovor/>)
- [top](https://promise.hr/tag/top/) [1823](https://promise.hr/tag/top/) (<https://promise.hr/tag/top/>)

NAJNOVIJE

"Jakuševac je tempirana bomba koja može uništiti trećinu grada! Dosta je kretenskog prikrivanja" (<https://promise.hr/jakusevac-je-tempirana-bomba-koja-moze-unistiti-trecinu-grada-dosta-je-kretenskog-prikrivanja/>)

<https://promise.hr/jakusevac->

Susret studenata iz iseljeničtva upisanih putem posebne upisne kvote (<https://promise.hr/povezivanje-s-domovinom-susret-studenata-iz-iseljenictva-upisanih-putem-osebne-upisne-kvote/>)

<https://promise.hr/povezivanje->

ADVENT NA GAJEVOM: Predstave za djecu, božićni sajam, projekcije filmova, ples, poezija... (<https://promise.hr/advent-u-gajevom-predstave-za-djecu-bozicni-sajam-projekcije-filmova-ples-poezija/>)

<https://promise.hr/advent->

Uručene Baščovjek nagrade; 'Dom nade', o kojem smo pisali, i dalje hrabri beskućnike (<https://promise.hr/urucene-bascovjek-nagrade-dom-nade-o-kojem-smo-pisali-i-dalje-prima-beskucnike/>)

<https://promise.hr/urucene->

Poglavica iz Kameruna u borbi protiv degradacije sportaša na inzulinu (<https://promise.hr/poglavica-iz-kameruna-u-borbi-protiv-degradacije-sportasa-na-inzulinu/>)

NAJČITANIJE

"Jakuševac je tempirana bomba koja može uništiti trećinu grada! Dosta je kretenskog prikrivanja"



Susjedi hrabre psihologinje zgroženi osvetom vladajućih; 'Sram ih može biti! Podrška našoj susjedi...'



Uručene Baščovjek nagrade; 'Dom nade', o kojem smo pisali, i dalje hrabri beskućnike




Prečko već dva mjeseca bez pedijatra, nitko se ne javlja na natječaj



SUZE BESKUĆNIKA IVE razotkrile istinu o silnoj bijedi koja se valja Hrvatskom

© Promise.hr

Naslovnica (<https://promise.hr/>) • O nama (<https://promise.hr/o-nama/>) • Impressum (<https://promise.hr/impressum/>) • Uvjeti korištenja (<https://promise.hr/uvjeti-koristenja/>) •  (<https://www.facebook.com/portal.promise/>)