

# ENERGETSKI PREPARATI I SPORT



Dr Vesna Zečević je završila Medicinski fakultet u Beogradu, a specijalizaciju u Americi

Poslednjih godina pažnju medija i javnosti zaokupljaju razni proizvodi za koje se tvrdi da doprinose povećanju energije i sposobnosti kod ljudi koji se profesionalno, ili u rekreativne svrhe, bave sportom. Međutim, savetovati pacijente da imaju zdravu i raznovrsnu ishranu je važnije, jer je uravnotežena ishrana sigurnija i zdravija od ostalih proizvoda koji se mogu naći u slobodnoj prodaji, a na čijim pakovanjima su ispisani podaci, koji su uglavnom neprovereni. Prema Američkom Dijetetskom Udruženju i Američkom Koledžu Sportske Medicine, po pitanju ishrane i sportskih dostignuća, ako se adekvatan unos energije i hranljivih materija može postići kroz ishranu, dodatni vitamini i minerali nisu potrebni. Proizvođači u prehrambenoj industriji reklamiraju svoje proizvode tvrdeći da pomažu i poboljšavaju određene telesne funkcije, ali zbog nedostatka odgovarajućih zakonskih regulativa, vrlo često su u prodaji preparati koji nisu dovoljno ispitani i koji za neke osobe mogu biti opasne po zdravlje. Slobodna procena je da oko 90% energetskih/dijetetskih preparata na tržištu nije efikasna, a o posledicama po zdravlje ili nema podataka na pakovanju, ili proizvod nije dovoljno ni

ispitan. Ovakva tržišna politika i nedostatak federalnih zakona predstavljaju vrlo često i opasnost, jer se često ne zna kakve efekte (ni loše, ni dobre) upakovan proizvod ima, jer jednostavno nije ispitan, ili je ispitan vrlo površno.

**Proteinski preparati** - uprkos tome da su na tržištu protieni trenutno "u modi", ne postoji evidencija da ijedan od mnogobrojnih proteinskih proizvoda poboljšava sportske rezultate. Razlog za upotrebu je to, što mnoge osobe koje se bave sportom, smatraju da će povećanim unosom proteina povećati mišićnu snagu, masu i izdržljivost. Međutim, većini sportista je potrebno više ugljenih hidrata, a ne proteina. Spotisti kojima je u aktivnostima važna mišićna snaga, mogu imati povećane potrebe za proteinima samo za vreme faze u kojoj se povećava mišićna masa. Upotreba proteinskih preparata u osoba koje nemaju proteinski deficit nije pokazala nikakvog poboljšanja u povećanju snage, kapaciteta i mišićne mase. Neželjena dejstva su dehidracija, stomachne tegobe, povećan rizik od osteoporoze (smanjivanje sadržaja kalcijuma u kostima). Još je vazno napomenuti da ovi proizvodi često nemaju tačno navedene sastojke na ambalažama. Aminokiseline: izoleucin, leucin, valin - za ove proizvode se tvrdi da povećavaju mišićnu masu, poboljšavaju meatbolizam mišića i smanjuju procenat masti u organizmu. Nekoliko istraživanja rađeno kod sportista, pokazalo je da imaju vrlo malog ili nikakvog uticaja na sportska dostignuća. Rizično je to što je većina istraživanja rađena na životinjama, pa boljih informacija o eventualnom štetnom efektu na ljude i nema.

**Kreatin** - veoma je teško generalizovati da li kreatin utiče na brzinu i snagu kod svih vrsta sportova. Kod plivanja i trčanja ne pomaze u postizanju boljih rezultata.

Osobe koje uzimaju kreatin, u početku brzo dobijaju na težini, zbog zadržavanja vode u organizmu. Kontraverzno je da li se to inicijalno povećanje mase zadržava zbog povećanje mase mišića, ili zbog retencije vode. DHEA (dehidroepiandrosteron) - u pitanju je steroid koji luči kora nadbubrežne žlezde, i upotreba ovog preparata se ne preporučuje u opštoj populaciji. Istraživanja su pokazala da DHEA nije efikasan u odgovoru mišića na opterećenje težinom. Detaljnijih podataka o ostalim neželjenim efektima DHEA nema, jer nema ni odgovarajućih studija, ali se smatra da može da dovede do uvećanja jetre, a kod žena do povećanog šećera u krvi i maljavosti. Sve u svemu, radi se o preparatu koji nije dovoljno istraživano, tako da osobe koje ga koriste uzimaju ga na svoju odgovornost.

**Ephedra sinica** - u decembru 2003. FDA je zvanično povukla ovaj preparat sa tržišta. Sportisti su ga uzimali za povećanje energije i gubitak težine. Ispostavilo se da efedra nema uticaja na energiju i da povećava krvni pritisak, rad srca, da može da izazove šlog i epileptične napade. Nakon dokumentovanih teških invalidnosti i smrtnih slučajeva, izazvanih ovim preparatom, povučen je sa tržišta. Gingko biloba - antioksidant, povećava protok krvi kroz moždane krvne sudove. Uziman je od strane sportista, sa ciljem da poveća koncentraciju u uslovima stresa i fizičkog naprezanja. Podaci su vrlo limitirani i smatra se, da ako i utiče na koncentraciju za vreme sportskih aktivnosti, najverovatnije je u pitanju placebo efekat (efekat koji ne nastaje pod dejstvom leka/supstance, već kao proizvod pacijentovog ubeđenja). Gingko se danas daje starijim ljudima, koji pokazuju početne simptome demencije (zaboravnosti), uz nadu da bi ovaj preparat mogao da uspori gubitak pamćenja. U

svakom slučaju, ginkgo nije lek za demenciju, i daje se iz razloga što postoji mala mogućnost da ovaj preparat eventualno pomaže kod ove teške bolesti. Gvožđe ponekad može biti smanjeno kod osoba koje se svakodnevno bave sportom, posebno kod žena i vegeterijanaca. Uglavnom su laboratorijski nalazi na pregledu u granicama normale, i eventualno se vrlo male količine gvožđa mogu uzimati preventivno. Neželjena dejstva terapije gvožđem su muka, povraćanje i prolivi. Ako se i uzimaju tablete gvožđa u preventivne svrhe, ne trebaju se uzimati duže vreme. Minerali (hrom i vanadijum) - za hrom i vanadijum se smatralo da kod sportista mogu da povećaju mišićnu masu, ali ova pretpostavka nije odbranjena u mnogobrojnim studijama. Povećani unos hroma može izazvati anemiju. **Vitamini** - povećana fizička aktivnost zahteva dodatne količine vitamina B1, B2 i B6, zbog učešća ovih vitamina u metaboličkim procesima. Potrebe za vitaminima se mogu u potpunosti zadovoljiti pravilnom i raznovrsnom ishranom. Vitamina B1 nalazi se u svinjetini i leguminozama, B2 u jajima, mesu i mlečnim proizvodima, B6 u cerealijama, piletni i tunjevini. Vitamini A, C i E imaju antioksidantne karakteristike, uništavaju slobodne radikale. Antioksidanti verovatno utiču na smanjenje bolova u mišićima, i dosadašnje studije deluju dosta obećavajuće.

Zaključak je da je zdrava ishrana ono što je najbitnije kod osoba koje se bave sportom, i dodavanje bilo kojih preparata, ili pak preterivanje u konzumiranju samo jedne vrste hrane, neće dovesti do poboljšanja sportskih rezultata, a u izvesnim slučajevima može biti i štetno, posebno kada su u pitanju nedovoljno ispitani proizvodi.



SALATA OD SPANAĆA

Sastojci:

200 g mladog spanaća, 1 zelena salata 1 manja glavica crnog luka, 2 kašike vinskog sirćeta, 2 kašike ulja, 200 g švapskog sira, 1 paprika iz turšije mešani sušeni začini, malo šećera, so i beli biber

Očistiti spanać i salatu pa dobro oprati i istresti kapljice. Iseci na rezance i staviti u činiju. Napraviti marinadu od kockica luka, sirćeta, ulja i začina. Odozgo staviti sir i ukasiti paparikom isečenom na rezance.



SALATA OD PIRINČA

Sastojci:

200 g pirinča, 1 konzerva tunjevine od 150 g, 100 g šunke, 1 pakovanje viršli, nekoliko kiselih krastavčića, masline punjene paparikom, nekoliko fileta kiselih paparika, 100 g ementalera, šaka smrznutog ili svežeg graska, 1 limun, ulje, biber, so. Obariti pirinač, ocediti i staviti na krpu da se prosuši. Zatim izručiti u činiju. Posebno skuvati grašak, ostale sastojke iseći na kocke. Iseckane sastojke pomešati sa pirinčem i polako izmešati. Preko toga sipati umak od limuna, ulja, soli i bibera. Tako napravljenu salatu staviti u frizider pre služenja.

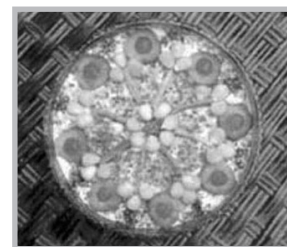


SALATA SA MAKARONAMA

Sastojci:

300 g makarona, 100 g kuvanog graška, 100 g šunke, 4 tvrdo kuvana jajeta, 100 g majoneza, so, kisela pavlaka

Makarone skuvati u slanoj vodi, ocediti i isprati hladnom vodom, izmešati sa kuvanim graškom, isečenom šunkom na kockice i jajima seckanim na kolutove. Salatu začiniti sa majonezom i pavlakom i posoliti po ukusu. Salatu slučiti rashladjenu.



ŠVEDSKA SALATA

Sastojci:

pola belog pilećeg mesa, 300 g izmrvljenog sira, 200 g pečenog mlevenog kikirikija, 2 kašike mlevenih oraha, 2 kašike mlevenig badema, 50 g mlevenog susama, 100 g suvog vrata, 2 kašike majoneza, 100 g kačkavalja, majčina dušica, ruzmarin, peršun, biber, đumbir

Kuvano belo meso isitniti i pomešati sa ostalim sastojcima pa začiniti po ukusu i mogućnostima. Salatu ukasiti bademima i naredanim kačkavaljem.