

SPORCU BESLENMESİ İLE İLGİLİ MONAKO KONSENSUSU THE MONACO CONSENSUS STATEMENT

Çev. Prof. Dr. Gülgün ERSOY*

Monako'da 1995 yılının Şubat ayında gerçekleştirilen "sporcu beslenmesi" konusunda yeni bilgilerin sunulduğu uluslararası bilimsel konsensus sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

Sporcuların başarılarının anahtarlarından biri olan genetik potansiyel sadece uygun antrenman ve antrenman yoğunluğu ile gerçekleştirilebilmektedir. Çeşitli spor dallarına göre genetik karakterler ve antrenman programları çok farklılık göstermesine karşın başarıya ulaşmak için yeterli beslenme bütün sporlar için gereklidir. Sporcuların temel gereksinimi antrenman yoğunluğuna bağlı olarak artan besin öğeleri gereksinimini karşılayan yeterli ve dengeli diyet tüketmektir. Kilo vermek için uygulanan enerjisi sınırlı diyet dışında tüketilen diyetin enerjisi vücut ağırlığına devam ettirecek düzeyde olmalıdır.

Sporcuların diyeti düşük yağ, yüksek karbonhidrat, yeterli miktarda protein içermelidir. Kuvvet ve dayanıklılık sporcuları yoğun antrenman yaptıkları günlerde karbonhidrattan zengin (enerjisinin %60 veya daha fazlası karbonhidratlardan sağlanan) diyet tüketerek gereksinimlerini karşılarlar. Yoğun antrenman yapan sporcuların kas gelişimi ve onarımı için protein gereksinimleri artmaktadır. Büyüme çağında olan sporcuların da enerji ve protein gereksinimi fazladır. Artan gereksinimler yeterli enerji sağlayan iyi düzenlenen bir diyetle karşılanabilmektedir.

Erkek sporcuların genellikle gereksinimlerini karşılayan diyet tüketme konusunda kadın sporculardan daha başarılı oldukları bilinmektedir. Düşük enerjili diyet tüketen bazı kadın sporcular karbonhidrat ve bazı mikrobeyin öğelerini yetersiz tüketebilirler. Çevre, kültürel ve ekonomik nedenlerle yetersiz beslenme problemi ile karşı karşıya kalan sporculara ek beslenme ve eğitim desteği sağlanmalıdır.

Özellikle adölesan, dayanıklılık sporu yapan vücut yağ miktarını düşük düzeylerde tutmak isteyen tüm kadın sporcular kalsiyum ve demiri yeterli tüketmelidirler. Antrenmanların gerektirdiği artan enerji ge-

reksinimini karşılayan yeterli ve dengeli bir diyet antioksidanlar dahil olmak üzere tüm besin öğeleri gereksinimini karşılamaktadır.

Adetleri düzenli olmayan kadın sporcuların özellikle kemik sağlıkları yönünden diyetleriyle yeterli kalsiyum tükettiklerinden emin olmaları gereklidir. Besin öğeleri gereksinimleri artan veya beslenme ile ilgili problemleri olan sporcular sporcu beslenmesi konusunda uzman diyetisyenlerden beslenmeleri ile ilgili öneriler almalıdırlar.

İyi antrenmanlı, iyi beslenen sporcularda beslenme ile ilgili pek çok ergojenik öğenin performansı artırmadığı bilinmekle beraber bazı öğelerin (örn: kafein, kreatin, sodyumbikarbonat) ergojenik etkileri ile ilgili bilimsel veriler bulunmaktadır. Bu öğelerin bazı sporlarda performansı artıran potansiyel etkileri ile çalışmalara gerek duyulmaktadır.

Yoğun antrenman, uzun süreli yorgunluk ve bozulan performans artan antrenman yüküne bağlıdır. Toplam enerji özellikle enerjinin karbonhidrattan sağlanan oranının yetersiz olması yorgunluğa neden olan faktörlerdendir. Merkezi (psikolojik) yorgunluk uzun süreli egzersizler süresince oluşabilir. Karbonhidrat ekleme ise merkezi yorgunluğu azaltabildiği gibi kas metabolizmasını da etkilemektedir.

Dehidrasyon düşük düzeylerde bile olsa performans olumsuz yönde etkilenmektedir. Daha ciddi dehidrasyonlar sağlığı tehlikeye sokmaktadır. Sıcak ve nemli havada yarışmalara katılacak sporcular o çevrede uygun süre alışma dönemi geçirerek yarışmaya hazırlanmalı ve yeterli sıvı tüketmelidirler. Antrenman ve yarışmalarda tüketilecek en etkili içecek yaklaşık % 6-8 oranında karbonhidrat, özellikle sodyum ve elektrolitleri içeren sıvılardır. Dehidrasyonun olumsuz etkileri özellikle dehidrasyona daha duyarlı olan çocuk ve adölesan sporcular için önemlidir.

İyi beslenme sportif başarı ve sağlığın garantisi olmamakla beraber iyi beslenmeden de ne sağlık ne de sportif potansiyel gerçekleşebilmektedir.

Monako, Şubat 1995

* H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi,