

VAŽNO:

Ustrezna vsakodnevna prehrana je tista, ki podpira zdravo rast in razvoj, izboljšuje imunski sistem, zmanjšuje tveganje za poškodbe in pomaga pri hitrejšem celjenju morebitnih športnih poškodb.

Naloga hrane je, da telo **na-hrani**, to pomeni, da ga **oskrbi z vsemi hranili, ki jih potrebuje otrokov razvijajoči se organizem**, in sicer z:

- ogljikovimi hidrati (OH) kot virom energije ter kot hranivom za opravljanje številnih drugih pomembnih funkcij v organizmu,
- beljakovinami kot virom aminokislin za obnovo ali izgradnjo tkiv ter sintezo številnih hormonov in encimov, nujno potrebnih za pravilno delovanje organizma,
- maščobami kot virom energije, v maščobi topnih vitaminov (A, D, E in K) ter esencialnih maščobnih kislin, ki sodelujejo v številnih presnovnih procesih,
- vodo, ki se nahaja v vsaki celici telesa in je nujna za normalno delovanje telesnih funkcij,
- številnimi vitamini in minerali, ki imajo pomembno funkcijo v najrazličnejših biokemijskih procesih našega telesa.

Makrohranila (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe) in voda zadovoljijo glavno človekovih prehranskih potreb. Mikrohranila (vitamine in minerale) naš organizem resda potrebuje v veliko manjših količinah, vendar je njihov pomen bistven za nemoteno delovanje najrazličnejših biokemijskih procesov organizma. Velik pomen v zdravi prehrani imajo tudi prehranske vlaknine, čeprav se zaradi njihove neprebavljivosti ne uvrščajo med hranila; imajo pa nepogrešljiv vpliv na vrsto zelo različnih funkcij v prebavnem traktu, ugodno vplivajo na presnovo in splošno zdravje.

Večina mladih nogometašev bo naravno zaužila pravo količino hrane, ki jo potrebuje njihov organizem za proizvodnjo energije in za regeneracijo, vendar le, če je njihova vsakodnevna hrana zdrava in pestra:



Ogljikovi hidrati
(kompleksni in enostavni) so glavni VIR ENERGIJE, topne in netopne vlaknine pa imajo za zdravje poseben pomen.



Beljakovine
(kot vir aminokislin) so glavni gradniki vseh tkiv organizma.



Maščobe
predstavljajo dragocen vir »uskladiščene« energije in so izjemnega pomena pri sintezi in obnovi celic.



Voda
ima v celicah vlogo topila, ključno vlogo pri transportu snovi ter uravnavanju temperature telesa (termoregulaciji).



Vitamini in minerali
omogočajo številne kemijske reakcije v celicah. Minerali pomembno sodelujejo pri strukturi kosti, zob; delovanju encimov, elektrolitskem ravnovesju, ustvarjanju živčnih impulzov idr.

Prehrana mladega športnika se v svojem bistvu ne razlikuje od zdrave, čim bolj naravne in pestre prehrane normalnega otroka ali mladostnika, ki naj bo:

- **čim bolj naravna** (v svoji izvorni obliki),
- sveža in lokalno pridelana,
- kar se da pestra in raznovrstna,
- skrbno pripravljena, da ohrani bogastvo hranil, zaradi katerih jo pripravljamo.

Ko je le mogoče, kupimo hrano iz vira, ki ga poznamo in mu lahko zaupamo, pridelano na ekološki način (brez GSO, uporabe biocidov, umetnih gnojil itd.)

Časi, v katerih živimo, niso nič kaj prijazni do zdravega in naravnega prehranjevanja, saj večini prehrambenih izdelkov, ki jih ponujajo trgovske police, sploh ne moremo več reči hrana.

Prehranska industrija v zadnjih desetletjih ponuja vse več izdelkov, ki so bolj proizvod industrije kot narave, s kopicami aditivov, ki naj bi prehransko osiromašenemu živilu podaljšali rok trajanja, izboljšali teksturo, videz in okus.

Že na prvi pogled se da zaznati, katero živilo vsebuje več hranil:



ali



In vendar ni nobenega dvoma, po katerem zajtrku in kosilu bi posegla velika večina otrok. Živilska industrija namenoma pritiska na človekove »gumbe za preživetje«, ko bo raje posegel po na videz privlačni, kalorični hrani z večjo vsebnostjo sladkorja in maščobe (slednje obenem tudi v vlogi nosilca arome in okusa) ter izrazitih okusih – sladkem in slanem.

Glavni problem take »hrane« je v tem, da organizmu ne zagotovi vseh potrebnih hranil, temveč t. i. »prazne« kalorije. Želodec napolni, a v ozadju ostaja občutek nepotešenosti, saj telo ni dobilo hranil, ki jih resnično potrebuje.

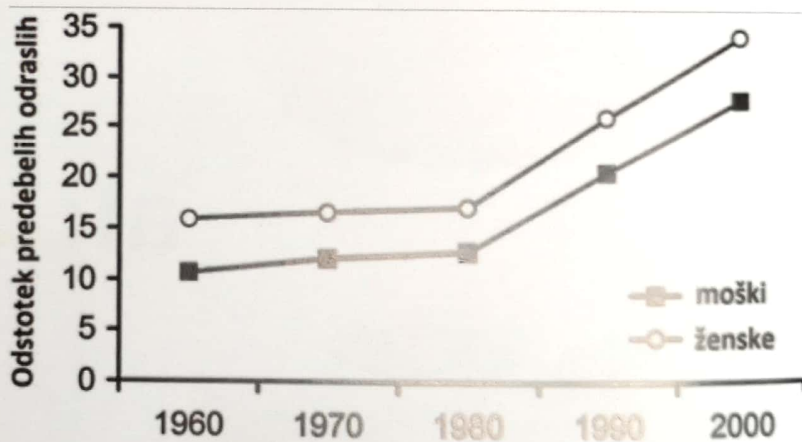
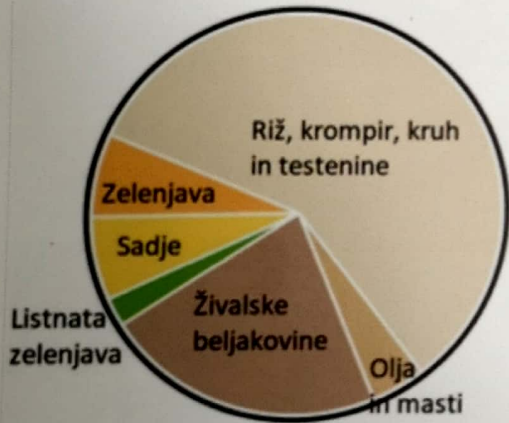


Prehranska piramida, ki je vse od 70. let pa do danes veljala za osnovo zdravega prehranjevanja, se je znašla v nemilosti prehranskih strokovnjakov:

Prav v zadnjih desetletjih se razviti svet ubada s skokovitim porastom populacije s previsokim krvnim sladkorjem, tlakom, preveliko telesno težo ter najrazličnejšimi oblikami prehranske intolerance. V prehranski piramidi večji del vsakodnevne prehrane tvorijo kruh, riž, testenine in jedi iz žit. Vse vrste maščobe, »vržene v isti koš«, so na vrhu piramide, kar pomeni, da jih lahko uživamo zelo malo in poredko.

V čem je težava? Vsa ta živila, zlasti še, če so pripravljena iz bele moke, predstavljajo vir hitro prebavljivih ogljikovih hidratov, kar vpliva na nenehno povišano raven glukoze v krvi.

Če te glukoze organizem ne porabi za energijo (telesna aktivnost), jo bo telo uskladiščilo v obliki maščobnih zalog.



Shema običajne ameriške prehrane ter porast debelosti v ZDA od leta 1960 dalje.

Izogibanje zdravim maščobam – kakovostnim hladno stiskanim oljem iz jedrc in semen – je dolgoročno gledano zelo nezdravo, saj so ta olja dragocen vir energije (že majhna količina kakovostne, zdrave maščobe veliko bolj nasiti in nahrani), esencialnih maščobnih kislin in v maščobi topnih vitaminov, ki sodelujejo v mnogih pomembnih biokemijskih procesih, sintezi hormonov ter ščitijo celice pred različnimi degenerativnimi spremembami.

Kaj naj vsebuje zdrava vsakodnevna prehrana mladega športnika?

Glavnino prehrane naj predstavlja obilje najrazličnejše sveže sezonske zelenjave: šparglji, brokoli, brstični ohrovt, listnati ohrovt, blitva, špinata, artičoke, rukola, redkvice, koleraba, korenje, gomolj in steblo zelene, bučke, jajčevci, gomolj janeža, vse vrste solate, radiča, zelja, cvetače, čebule, buč, stročjega fižola, paprike, paradižnika itd. Zelenjava je bogata z mikrohranili (vitamini, minerali, fitonutrienti), odličen vir kompleksnih ogljikovih hidratov in beljakovin (šparglji, brokoli, buča hokaido, brstični ohrovt, gomolj zelene, korenje, koleraba itd.) ter prehranskih vlaknin.

Dober vir beljakovin so poleg mlečnih izdelkov (jogurta, skute in sira – raje iz kozjega mleka), jajc, mesa in svežih rib zlasti vse vrste stročnic (najrazličnejše sorte fižola v zrnju, leče, čičerika, bob in grah (soja je lahko problematična, saj je ena najbolj gensko spremenjenih rastlin pa tudi povzročitelj različnih alergij)).

Izvrsten vir kakovostnih, hitro prebavljivih beljakovin so jedrca in semena, zlasti še, če jih čez noč namočimo ter z dodatki začimb in hladno stisnanih olj zmiksamo v okusen namaz ali jih dodamo smutijem.

Polnovredna žita vseh vrst (riž, proso, ječmen, oves, pira, žito khorasan - daljni sorodnik pšenice, rž, pšenica in koruza) predstavljajo najbolj znan vir kompleksnih ogljikovih hidratov, saj so mnogostransko uporabna v obliki kuhanega zrnja, kaše, zdroba in moke (ter seveda najrazličnejših kulinarčnih izdelkov, ki jih pripravljamo iz moke: kruha, peciva, testenin vseh vrst, pice, zavitkov itd.).

V to skupino zaradi podobne uporabe v kuhinji prištevamo tudi ajdo, kvinojo in amarant, čeprav botanično niso žita. Dober vir kompleksnih OH so seveda tudi krompir (najbolje kuhan z lupino ali pečen, ocvrt krompirček naj bo izjema), zelenjava in stročnice.



Shema krožnika s sestavinami seveda ne pomeni, da vse navedeno zmešamo v enem obroku, je zgolj simbolična predstavitev uravnotežene vsakodnevne prehrane mladega športnika.



Sveže sadje je najbolje uživati kot ločen obrok (malica pred in po treningu) in ne kot posladek po glavnem obroku (kosilu, večerji), saj se tako ne bo prebavilo in presnovilo na optimalen način, kar pomeni, da organizem ne bo mogel izkoristiti vseh hranil, ki jih sadje vsebuje. Sveže sadje je lahko z dodatkom namočenih semen ali mlečnih fermentiranih napitkov (jogurta, kefirja, pinjenca) odlična hrana takoj po treningu. Telo bo oskrbelo s potrebno količino naravno prisotnih sladkorjev (za obnovo zaloga glikogena v mišicah) in beljakovin (za regeneracijo mišičnih vlaken).

»Pozabljena« živila, ki so izvrstna hrana za mladega športnika:

STROČNICE



Gosta enolončnica iz leče



Polenta z "golažem" iz belega fižola

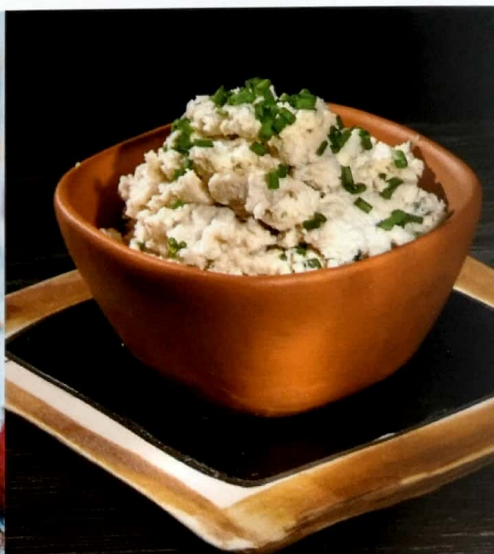
JEDRCA IN SEMENA



Mandljeva strjenka



"Puding" iz chia semen



Namaz iz namočenih semen sončnice

Kaj naj zaužije mlad nogometaš pred in po telesni aktivnosti?

- V splošnem velja, da je za otroke – športnike koristno pogostejše uživanje manjših obrokov dnevno (npr. 6 manjših, raznolikih obrokov).
- 2-4 ure pred telesno aktivnostjo otrok lahko zaužije nekoliko bogatejši obrok, ki ga sestavljajo **kompleksni OH, zmerna količina pustih beljakovinskih živil** (ribe, perutnina, skuta, sir) in **del kakovostnih rastlinskih maščob** (deviška, hladno stiskana olja).

- Bližje kot je začetek telesne aktivnosti, lahkotnejši in manjši naj bo obrok.
- Eno uro pred treningom lahko poje lahko malico, ki jo sestavljajo **enostavni in hitro prebavljivi OH** (npr. banana, grozdje, jabolko, pomaranča, idr. sveže sadje z nekaj rozinami, suhimi marelicami ali datlji, 100 % jabolčni sok s koščkom zdravega peciva (ki ne vsebuje maščobe ali le malo), košček kruha z marmelado s čim večjim deležem sadja (več kot 75%)).
- Trening pri mladih nogometaših te starosti traja od 45, 60 do največ 75 min (redko 90 min), zato za veliko večino otrok velja, da enostavnih OH ni treba vnašati med samo telesno aktivnostjo/treningom (več o tem tudi pri hidraciji). Dodatne enostavne OH bi otrok moral zaužiti v primeru, ko vadba traja več kot 90 min in je zelo intenzivna, kar pa pri tej starosti ne sme biti.
- Po telesni aktivnosti je treba organizmu zagotoviti obnovo izgubljenega tekočine in elektrolitov, zalog glikogena v mišicah ter obnovo mišičnih vlaken. Z drugimi besedami: vodo, OH, beljakovine in minerale (K, Na, Mg, Ca, Cl, P ...).
- Raziskovalci so ugotovili, da je »polnjenje« glikogenskih rezerv v mišicah najučinkovitejše, če zaužijemo ustrezno količino enostavnih OH (z visokim glikemičnim indeksom) **v času 30 min po koncu telesne aktivnosti**, ter nato še v času 1-2 uri zatem (dve uri po koncu telesne aktivnosti je regeneracija glikogena v mišicah večja, zato velja ta čas kar najbolje izkoristiti).
- Splošno pravilo je, da se glikogenske zaloge po treningu najučinkoviteje obnovijo, če obrok vsebuje enkrat več enostavnih OH (2 dela) kot hitro prebavljivih beljakovin (1 del).
- Takoj po treningu se je treba izogniti vnosu nasičenih maščob in prehranskih vlaknin, saj upočasnjujejo absorpcijo ostalih hranil. Dodane beljakovine so pomembne tudi za regeneracijo mikropoškodb mišičnih vlaken, nastalih zaradi telesne aktivnosti.

V 30 minutah po treningu naj mlad nogometaš zaužije jogurt, kefir ali mleko (če ga lahko prebavlja) z dodatkom svežega sadja, žličke medu in npr. žlice mletih, čez noč namočenih semen (laneno, chia, konoplino, sezamovo seme ipd.) – tako bo telo hitro napolnilo zaloge mišičnega glikogena.

Dan pred tekmo ali na dan tekme otroku omejimo hrano, ki sicer predstavlja glavino zdravega prehranjevanja – polnovredna žita, zelenjavo in stročnice. Vsa ta živila so izvrsten vir kompleksnih OH – tudi netopnih prehranskih vlaknin, kar pomeni, da jih organizem počasneje prebavlja in pogosto povzročajo napenjanje in vetrove.



Pomen hidracije mladega nogometaša:

- Pomembno je, da mladi športniki pijejo veliko tekočine ter tako zlasti v dneh, ko je vroče in se močno znojijo, preprečijo dehidracijo. Težava pri otrocih je namreč v tem, da v svoji preveliki vnemi pogosto pozabijo piti.
- Treba jim je privzgojiti navado, da približno dve uri pred začetkom treninga popijejo vsaj 500 ml vode, kar pomeni, da se bo voda izločila z urinom še pred začetkom telesne aktivnosti. Pol ure pred treningom naj popijejo še približno 150-300 ml vode.
- **Občutek žeje namreč ni zanesljiv znak stanja hidracije**, zato je dobro, da otroci pijejo vodo pred in na vsakih 15 do 20 minut med telesno aktivnostjo (vsaj 4-6 požirkov). Trener naj v ta namen med treningom svojim mladim nogometašem odmeri potreben odmor ter jih tudi ob koncu telesne aktivnosti spomni na pitje vode. Celo blaga dehidracija vpliva na športnikovo zmogljivost.

Dehidracija lahko povzroči nenaden upad otrokove moči, energije, koordinacije (mišična šibkost, vrtoglavica, omotičnost); če ne odreagiramo dovolj hitro, se lahko pojavijo resni znaki dehidracije, kot so mišični krči, slabost, glavobol ...

Na trgu obstaja veliko različnih napitkov za športnike (izotoničnih napitkov), ki jih proizvajalci učinkovito reklamirajo, otroci pa prepričajo starše, da jih seveda nujno potrebujejo. Ti napitki naj bi športniku zagotovili energijo in nadomestili z znojenjem izgubljene elektrolite (kot sta natrij in kalij).

Navadna sveža voda je za večino mladih športnikov najboljša izbira in bo povsem zadoščala za ohranjanje ustrezne hidracije otrokovega organizma.

Pomembno je le, da po aktivnosti poskrbimo za ustrezen količinski in kakovostni vnos ogljikovih hidratov in elektrolitov. Če otrok odklanja navadno vodo, si lahko doma pripravi z vodo razredčen 100 % jabolčni ali sveže stisnjen pomarančni sok ali blago limonado z dodatkom medu. Izotonični napitki so lahko dobra izbira za otroke, ki več kot eno uro aktivno sodelujejo v naporni telesni aktivnosti, ker je telo v 60 do 90 minutah porabilo svoje razpoložljive vire energije.

Enostavni, zdrav izotonični napitek lahko mame pripravijo same iz sveže stisnjenega limoninega in pomarančnega soka, jušne žlice medu, vode in $\frac{1}{4}$ čajne žličke himalajske soli (za skupno 1 l napitka).

Trenerji lahko s pravimi spodbudami k zdravemu in čim bolj naravnemu prehranjevanju pomembno vplivajo tako na ozaveščanje staršev kot svojih malih varovancev.