



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODUL 2

**SPODBUJANJE
ŠPORTNIH VADB ZA
LASTNO
PSIHOFIZIČNO
DOBRO POČUTJE IN
NADZOR
NACIONALNIH
SOCIALNIH IN
ZDRAVSTVENIH
STROŠKOV**



SEGMENT 8

Prehrana

Izraz **dieta se** nanaša na vsako trdno in tekočo snov, ki jo vnesemo v naša telesa.

Prehrana je zato lahko **normalna**, **hipo ali** hiperkalorična, odvisno od kaloričnega vnosa različnih snovi, z ohranjanjem, zmanjševanjem ali povečevanjem telesne mase ob hkratnem uživanju enake količine hrane.

Prehrana je **uravnotežena**, če vsebuje zdravo ravnovesje med sladkorji, maščobami in beljakovinami ter vodo, minerali in vitamini.



Za sredozemsko prehrano je na primer značilen večji delež sladkorjev (60 %) kot maščob (25 %) in beljakovin (15 %).

Uravnotežena prehrana se lahko spremlja v daljšem časovnem obdobju brez ustvarjanja neravnovesja v telesu.

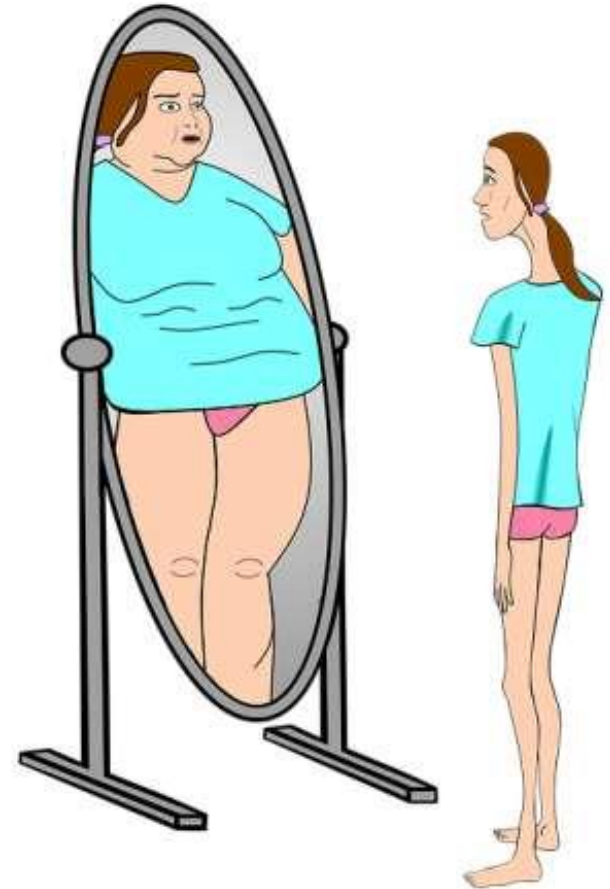
Obstajajo tudi druge vrste prehrane, ki so lahko neuravnotežene, zaradi patologije, na primer, v korist ene ali druge sestavine (npr. diabetiki bodo imeli **hipoglikemično** prehrano, medtem ko bodo bodybuilderji sledili **visoko-beljakovinski** ena).



Eden najbolj zapletenih vidikov našega organizma za nadzor je občutek lakote/zadovoljnosti.

Vključuje neskončno število centralnega in perifernega nadzora ter sporočil, tako mehanskih (npr. **napihnjenost želodca**) kot kemičnih (npr. **krvni sladkor**).

Poleg tega **so socialni dejavniki**, družinske ali nacionalne navade, kultura in znanje ter pritisk množičnih medijev in predlagani modeli na splošno zelo pomembni dejavniki.



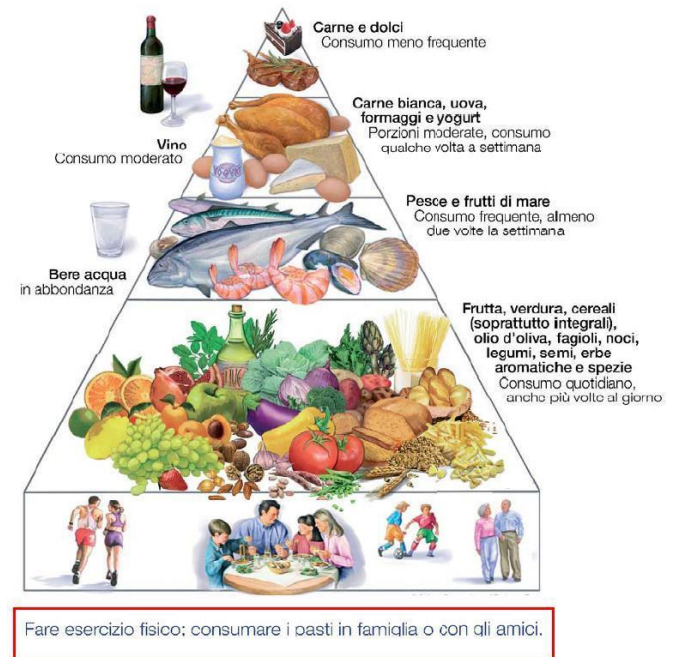
Kar je znanstveno dokazano in sprejeto v mednarodni skupnosti, je, da so pravilna prehrana v kombinaciji z idealno **telesno aktivnostjo** najboljši predpogoji za preprečevanje najbolj razširjenih patologij.

Obstajajo številne oglaševalske kampanje na več področjih za spodbujanje zdrave prehrane, med katerimi je verjetno najuspešnejša **živilska piramida**.

Glede na živilsko piramido je treba hrano na bazi uporabljati pogosteje, medtem ko se tiste na vrhu priporočajo za nizko uživanje.

Piramide della Dieta Mediterranea

Uno stile alimentare moderno, gustoso e sano



Vsaka prehrana vsebuje splošna pravila za higieno živil, ki jih je treba upoštevati za popolno prebavo.

Skupni vnos kalorij je treba razdeliti na najmanj pet frakcij (zajtrk, prigrizek, kosilo, večerja) ob upoštevanju delovne aktivnosti.

Preveriti je treba dobro kakovost hrane pri izvoru, metodo priprave/hlajenja ter vizualni, vohalni in okusni vpliv živila.

Obroke je treba vedno jesti v mirnem okolju.



Glede na vrsto dejavnosti moramo razlikovati med **pred tekmovanjem, konkurenco in postkonkurenčno prehrano:**

- **Prehrano pred tekmovanjem** je treba **vzdrževati pred aktivnostjo** in zato upoštevati čas med uživanjem in usposabljanjem/tekmo ter trajanjem.
- Konkurenčna **prehrana** zadeva prehrano v dolgotrajnih dejavnostih, ki zahtevajo kalorije med aktivnostjo.
- **Postkonkurenčna prehrana** zadeva osvežitev in dopolnitev trdnih ali tekočih živil po dejavnosti.



Uravnotežena prehrana zahteva tudi pravilen vnos **vode**, **mineralnih soli** in **vitaminov**, ki ne vsebujejo kalorij, vendar so bistvenega pomena za življenje.

Vodo je treba vedno dopoljevati, odvisno od izgub: nezadostne količine vode so zelo pogosto prvi razlog za zmanjšano zmogljivost med aktivnostjo.

Številne mineralne soli (npr. železo/hemoglobin) so bistvene za vitalne fiziološke dejavnosti.

Slab vnos vitaminov (mini, ki so bistvenega pomena za življenje) lahko privede do številnih patologij.



Danes v razvitih državah prehrana na splošno vključuje vse bistvene sestavine.

V primeru določenih bolezni (npr. črevesne malabsorpcije ali čezmerne menstrualne krvavitve) ali v primeru neuravnotežene stroge prehrane se lahko pojavijo posebne pomanjkljivosti.

V primeru znatnih pomanjkljivosti, ki lahko privedejo do poznejših patologij ali posebnih potreb, se lahko zato priporoča in uporabi dodatek s proizvodi, ki jih je treba kombinirati s prehrano.

Najlažje izračunati, koliko kalorij porabimo v primerjavi s tem, kar jemo, je, da **se tehtamo**.

Teža je dejansko najbolj osnovna in najlažja metoda ocenjevanja, ki jo je treba uporabiti; vendar pa tudi v tem preprostem postopku morate biti pozorni na uporabljeno postajo za tehtanje (ki mora biti vedno enaka in umerjena), čas tehtanja glede na vnos hrane, obdobje menstrualnega cikla, telesno aktivnost itd.

Profesionalni športniki, zlasti klimatske razmere, lahko izgubijo nekaj kilogramov vode, ki se hitro dopolnijo v fazi okrevanja.



Obstaja tudi več načinov za oceno odstotka **puste mase** v primerjavi z maso **maščobe** skupne teže.

Indeks telesne mase (ITM) je zelo preprosta metoda z uporabo formule, ki korelira težo in višino pri odraslih.

Plicometry (ocena maščobnih gub z ad hoc merilno napravo) je zelo preprosta za uporabo, vendar obstajajo tudi bolj zapletene metode, kot so tiste, ki uporabljajo **bioimpedantiometrijo**.

Vendar je treba vsako številko **oceniti/razložiti** glede na sestavo, starost, spol in druge dejavnike in ni samo število.

Ključne besede

Prehrana

Hipoglikemija

Hiperproteični

Uravnoteženo

Živilska

piramida

Vitamini

Mineralne soli

Socialni

dejavniki

Vadba

Reintegracija



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

