

Fiziksel Aktivite ve Beslenme

Beslenme, fiziksel ve zihinsel performansı etkileyen önemli bir etkidir. Yeterli ve dengeli beslenen bir kişi, düzenli egzersizle pek çok sağlık riskini ortadan kaldırabilir.



Egzersiz yapan bireylerin yaptıkları egzersizin türü, sıklığı, süresi ve şiddetine göre enerji harcamaları ve enerji gereksinimleri farklılık gösterir. Egzersiz yapanlar için sağlıklı ağırlık, sürdürülebilir ağırlık olmalı ve bu ağırlık, egzersiz performansını olumsuz etkilememeli, sakatlanma ve kronik hastalık riski oluşturmamalıdır. Kilo almak veya vermek için haftada 0.5 -1 kg hedef alınmalı, gerçekçi ve uygun vücut ağırlığı ve süre belirlenmelidir. Uygun yöntemlerle, diyetisyen denetiminde kilo almalı veya verilmelidir. Karbonhidratlar egzersiz sırasında temel enerji kaynağıdır. Bu nedenle egzersiz yapanlar karbonhidrat tüketimlerini arttırmalıdır. Egzersiz yapanlar enerjinin % 55-65'ini karbonhidratlardan sağlamalıdır. Karbonhidrat tüketiminde kompleks, posa içeriği yüksek ve vitamin-mineral yönünden zengin olanlar (esmer ekmekek, bulgur, pirinç, makarna, diğer tahıl ürünleri, kuru baklagiller, sebzeler, meyveler) tercih edilmelidir.

Egzersiz yapanların, bilinenin aksine fazla protein tüketmelerine ve aşırı yağ kısıtlamasına gereksinimleri yoktur. Gereksinim üzerinde protein alımı kas kitlesinde bir artış sağlamaz. Diyetin proteinden gelen enerjisinin % 12-15 olması önerilmektedir. Diyetin yağdan gelen oranının %15'in altında olması sağlık açısından bazı sorunlara neden olabilir.

Vücuttaki sıvı kaybı egzersiz performansını azaltır. Bu nedenle egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası, optimal performans ve sağlık için yeterli sıvı tüketilmelidir

Sıvı tüketimi ile ilgili öneriler;

- Sıvı tüketimi için susamayı beklemeyin.
- Egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası sıvı tüketiminizi arttırın.
- Özellikle sıcak havalarda daha fazla sıvı tüketin.

Egzersiz öncesi, çok tok veya aç olunması performansı olumsuz etkiler. Egzersizden 2-4 saat önce, mideyi rahatsız etmeyecek, sevilen ve daha önce denenmiş yiyecek ve içecekler tercih edilmelidir. Bu öğünlerin temel ilkesi; yeterli sıvı, düşük yağ ve posa, yüksek kompleks karbonhidrat ve orta düzey protein olmalıdır.

Egzersiz sırasında, kaybedilen sıvının karşılanması amacıyla da belli aralıklarla (15-20 dakikada 1 su bardağı kadar) su içilmelidir. Ayrıca, 60 dakikadan fazla süren yorucu, uzun süreli egzersizlerde uzman denetiminde % 6-8 karbonhidrat ve elektrolit içeren sıvı içecekler tüketilebilir.

Boşalan karbonhidrat depolarının yerine konulması için, egzersizden hemen sonra karbonhidratlı yiyecek ve içecekler tüketilmeli, kaybedilen sıvının karşılanması için de bol sıvı alınmalıdır. Egzersiz yapan bireyler, yeterli ve dengeli beslendiklerinde tüm vitaminleri ve mineralleri diyetleri ile alabilirler. Bu nedenle egzersiz yapan bireylerin ek olarak vitamin-mineral desteği kullanmalarına gerek yoktur. Gelişigüzel ürün kullanımından kaçınılmalı ve bu ürünlere karar vermeden önce hekime danışılmalıdır.

Egzersiz Yaparken Unutmayın!

- İstenilen ağırlık ve uygun vücut bileşimini koruyacak, yeterli enerji içeren bir diyet tüketin.
- Tüm besin gruplarındaki yiyeceklerden dengeli tüketin.
- Besin çeşitliliğini artırın.
- Yüksek kompleks karbonhidrat tüketimini artırın.
- Doymuş yağ tüketimini (katı yağlar) azaltın.
- Fazla tuz ve çay şekeri alımından kaçının.
- Kepekli tahıllar ve kurubaklagil tüketimini artırın.
- Günde 5 porsiyon sebze ve meyve tüketin.
- Kısa süreli diyetler yerine, uzun süre uygulayabileceğiniz, sağlıklı beslenme kuralları içeren diyetler uygulayın.
- Günlük 3 ana, 2-3 ara öğünü, 2-3 saat aralıklarla tüketin.
- Öğün atlamayın, uzun süre aç kalmayın.
- Egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası sıvı tüketiminizi artırın.

Kaynak: Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004