

## Ποδόσφαιρο και Διατροφή

Κατά την διάρκεια ενός ποδοσφαιρικού αγώνα ο ποδοσφαιριστής διανύει κατά μέσο όρο 9 χιλιόμετρα και επιταχύνει 800 μέτρα με 20 μέτρα επιτάχυνση την κάθε φορά. Η ενεργειακή κατανάλωση αποτελείται κυρίως από αερόβια καύση με αναγκαία την ύπαρξη οξυγόνου για παραγωγή ενέργειας και ελάχιστη αναερόβια (παραγωγή ενέργειας από γλυκόζη και τελικό προϊόν το λακτικό οξύ χωρίς την ύπαρξη οξυγόνου). Η ενέργεια προέρχεται κυρίως από το μυϊκό γλυκογόνο και ελάχιστη από λίπος, πρωτεΐνη και αιματική γλυκόζη. Ο ποδοσφαιριστής καταναλώνει 15 θερμίδες ανά λεπτό με συνολική καύση 1400 θερμίδες ανά παιχνίδι. Τα πιο πάνω χαρακτηριστικά καθιστούν το ποδόσφαιρο ένα εξαιρετικά απαιτητικά άθλημα με ειδικές διατροφικές ανάγκες. Η σωστή κατανάλωση των θρεπτικών ουσιών είναι αναγκαία τόσο για την διατήρηση και αύξηση του μυϊκού ιστού όσο και για παραγωγή ενέργειας για ικανοποίηση των μεγάλων αναγκών του ποδοσφαιριστή για ενέργεια (50kcal/kg βάρους), υδατάνθρακες (8g/kg βάρους), πρωτεΐνης (1-1.5g/kg βάρους).

Το μυϊκό γλυκογόνο το οποίο αποθηκεύεται στον οργανισμό από την κατανάλωση των υδατανθράκων αυξάνει την αντοχή του ποδοσφαιριστή. Τα μικρά αποθέματα υδατανθράκων επιφέρουν κόπωση και μείωση της απόδοσης στο

γήπεδο. Στη χειρότερη περίπτωση όπου τα αποθέματα του γλυκογόνου είναι ελάχιστα ο οργανισμός καθιστά τότε αναγκαία την καύση της γλυκόζης και του λίπους για άμεση ενέργεια με αποτέλεσμα την υπογλυκαιμία, και μείωση της αποδοτικότητας του ποδοσφαιριστή. Σε αντίθετη περίπτωση όπου ο ποδοσφαιριστής καταναλώνει υπερβολική πρωτεΐνη και ελάχιστους υδατάνθρακες, αυτό επιφέρει σταδιακά μεταβολική οξείδωση του σώματος και φυσικά μείωση της απόδοσης και αντοχής. Ο ποδοσφαιριστής χρειάζεται μέγιστα αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου και αιματικής γλυκόζης τα οποία επιτυγχάνονται μονάχα με κατανάλωση σωστής ποσότητας υδατανθράκων. Οι διατροφικές ανάγκες του ποδοσφαιριστή καθιστούν τις τροφές με ψηλούς υδατάνθρακες προτεραιότητα. Τροφές όπως η πατάτα, τα μακαρόνια, το κριθαράκι, το πλιγούρι, το ψωμί, οι κυπριακές πίτες, τα φρούτα και οι χυμοί πρέπει να είναι τα κεντρικά γεύματα του ποδοσφαιριστή ειδικά λίγες μέρες πριν από το παιχνίδι για την μέγιστη αύξηση του γλυκογόνου στους μύς (carbo-loading). Ο ποδοσφαιριστής πριν το παιχνίδι πρέπει να αποφεύγει την κατανάλωση τροφών χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη όπως τα όσπρια, γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί, το ρύζι ή το γιαούρτι αλλά ψηλού όπως κράκερς, μπισκότα, ψωμί, κόρν φλεικς.

Εισηγούμενη Κατανάλωση Υδατανθράκων				
3-4 ώρες πριν ≥200g CHO σε στερεά μορφή	1 ώρα πριν 30-60g CHO σε υγρή ή στερεά μορφή	διάρκεια παιχνιδιού 15-20g CHO με ηλεκτρολύτες σε υγρή μορφή	αμέσως μετά τροφές ψηλού γλυκαιμικού δείκτη	24 ώρες μετά ≥600g CHO σε στερεά μορφή

Εξίσου σημαντική είναι η κατανάλωση νερού η οποία πρέπει να γίνεται κάθε 15 λεπτά προπόνησης ή παιχνιδιού. Ο χυμός σταφυλιού είναι εξαιρετική πηγή για αναπλήρωση νερού και υδατανθράκων. Μετά τον αγώνα για κάθε απώλεια βάρους μισού κιλού πρέπει να γίνεται κατανάλωση μισού λίτρου νερού. Κατά τη διάρκεια του αγώνα η κατανάλωση ενεργειακών ποτών με αυξημένο περιεχόμενο γλυκόζης, σακχαρόζης, μαλτοτετραίνης και ηλεκτρολυτών αυξάνουν την αθλητική απόδοση και αντοχή. Περιληπτικά αναφέρουμε ότι οι υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή ενέργειας για τον ποδοσφαιριστή και δεν αναπληρώνονται σε ένα μόνο γεύμα.

Η κατανάλωση των υδατανθράκων κατά την διάρκεια του παιχνιδιού αυξάνει την απόδοση του ποδοσφαιριστή. Η διατροφή με μεγάλα ποσοστά υδατανθράκων είναι η καλύτερη διατροφή για τον ποδοσφαιριστή. Οι υδατάνθρακες δεν παχαίνουν, οι πολλήδες θερμίδες παχαίνουν. Η αιτιολογία της κόπωσης στους ποδοσφαιριστές και οι πολλήδες μυϊκές κράμπες οφείλονται κυρίως στην μειωμένη πρόσληψη υγρών με πιθανή αφυδάτωση. Οι ποδοσφαιριστές για αναπλήρωση της χαμένης ενέργειας έχουν ανάγκη ενεργειακών ποτών και τέλος τα αεριούχα ποτά δεν προσφέρουν τίποτα θετικό.