

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИЕТЫ В СПОРТЕ

Подготовила

Студентка 4 курса

Педиатрического факультета

Гончарова Наталья Владиславовна

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ РАЦИОНОВ (ДИЕТ) В СПОРТЕ :

1) Низкоэнергетические

2) низкожировые;

3) низкоуглеводные;

4) кетогенные;

5) высокопротеиновые;

6) периодическое голодание



НИЗКОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ОЧЕНЬ НИЗКОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ДИЕТА.

- Общая калорийность очень низкоэнергетической диеты – от 400 до 800 ккал/сутки, низкоэнергетической диеты – от 800 до 1200 ккал/сутки.
- Цель диеты – максимально быстрая потеря веса от 1 до 2,5 кг за неделю.
- белка 70-100 г/сутки, жира – 15 г/сутки, углеводов 30-80 г/сутки.
- В среднем потеря веса происходит на 25% за счет разрушения мышечной ткани, на 75% – за счет жировой ткани.
- Обычно представляют собой готовые смеси и наборы для употребления – порошки, напитки.



РИСКИ:

- Очень низкоэнергетическая диета более 8-12 недель приводит к выпадению волос, головной боли, судорогам, головокружению и другим нарушениям работы организма.
- Были зафиксированы даже смертельные случаи из-за серьезной потери мышечной массы и неграмотного медицинского обслуживания.





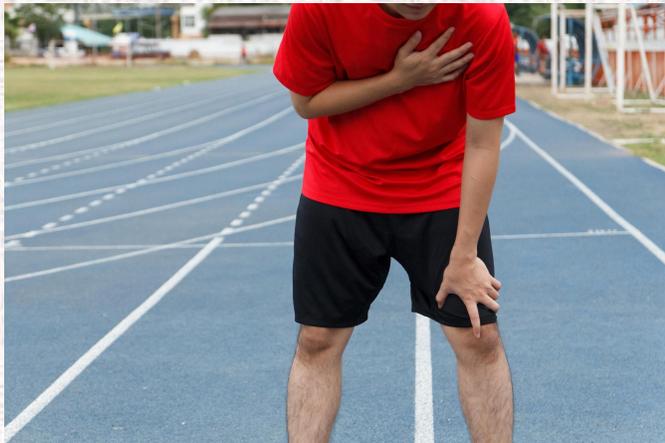
НИЗКОЖИРОВАЯ И ОЧЕНЬ НИЗКОЖИРОВАЯ «ВЫСОКОУГЛЕВОДНАЯ» ДИЕТА

Жиры 20–35%; (10-20% очень низкожировая)
протеинов – 10–35%,
углеводов – 45–65%.

Показано, что направленное снижение потребления жиров, по сравнению с обычной диетой без ограничения жира, умеренно, но неуклонно уменьшало массу тела и количество жира в теле, а также окружность талии. Таким образом, уменьшение пропорций жира в диете на протяжении определенного времени снижает потребление энергии организмом и отложение жира в депо.

РИСКИ:

- снижается скорость обмена веществ, снабжение тканей кислородом и питательными веществами, сила, выносливость, скорость реакции спортсмена.
- Накопление вредных продуктов обмена веществ.
- Ограничение жиров в спортивном питании приводит к гиповитаминозам жирорастворимых витаминов.
- При недостаточном поступлении фосфолипидов развивается жировая дистрофия печени.
- Повышается риск сердечно-сосудистой патологии





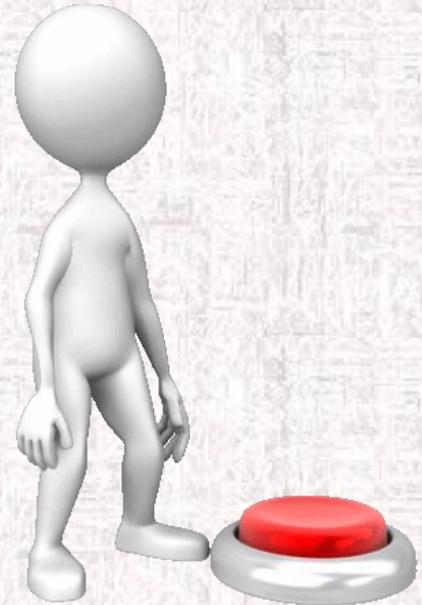
НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА

- суточного потребления углеводов 50–150 г
- Чаще всего спортсмены переходят на такой режим питания за пару месяцев до соревнований по бодибилдингу, фитнесу поскольку в них наиболее важным является красота спортивного тела.

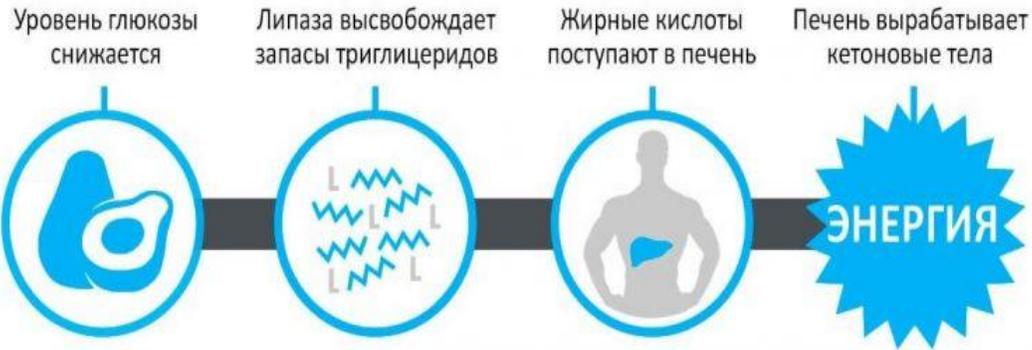


РИСКИ:

- Низкий уровень сахара в крови (гипогликемия)
- Гриппоподобное состояние
- Мышечные спазмы. Ваше тело теряет необходимые соли, включая калий, магний или натрий.
- запоры
- провоцирует проблемы с почками
- Остеопороз
- Нарушение метаболизма и накопление токсичных соединений



Кетогенная диета: высокое потребление жиров



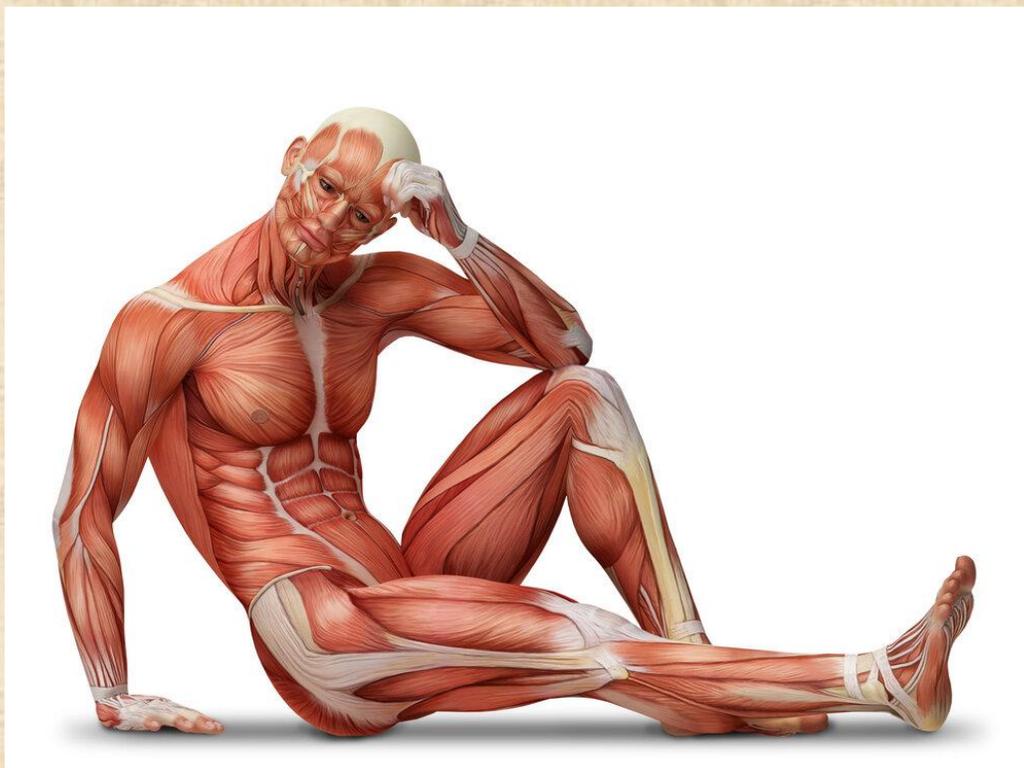
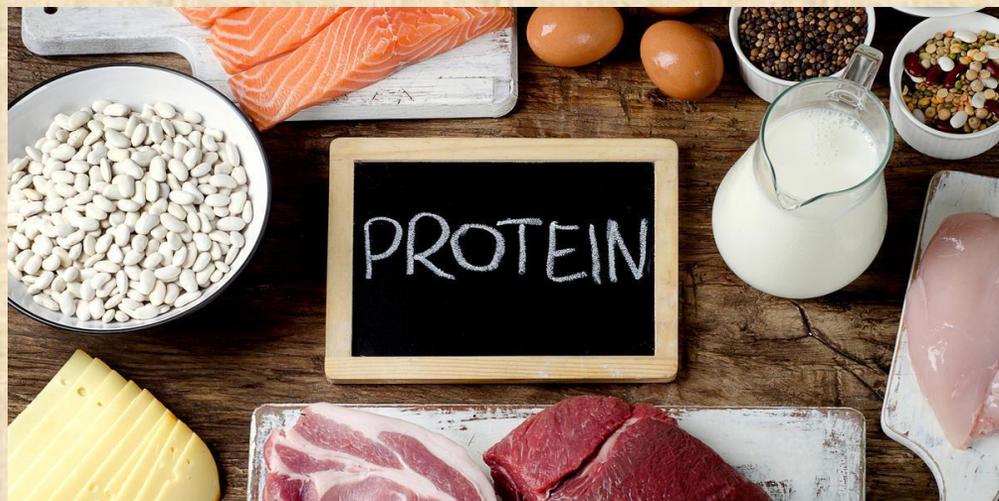
КЕТОГЕННАЯ ДИЕТА

- углеводов менее 50 г в сутки
- белка (1,2–1,5 г×кг-1 в день)
- жиров (60–80% и более в зависимости от сопутствующего потребления белка и углеводов).
- Кетогенная диета применяется спортсменами, занимающимися стайерскими видами спорта, требующими выносливости, такими как триатлон, велогонки и др. Организм придерживающихся этой диеты спортсменов эффективнее использует жир в качестве источника энергии и тем самым помогает экономить запасы гликогена при длительных нагрузках.

РИСКИ

- Судороги.
- Запор.
- Тахикардия.
- Снижение Физической производительности.
- Повышение уровня холестерина.
- Сыпь



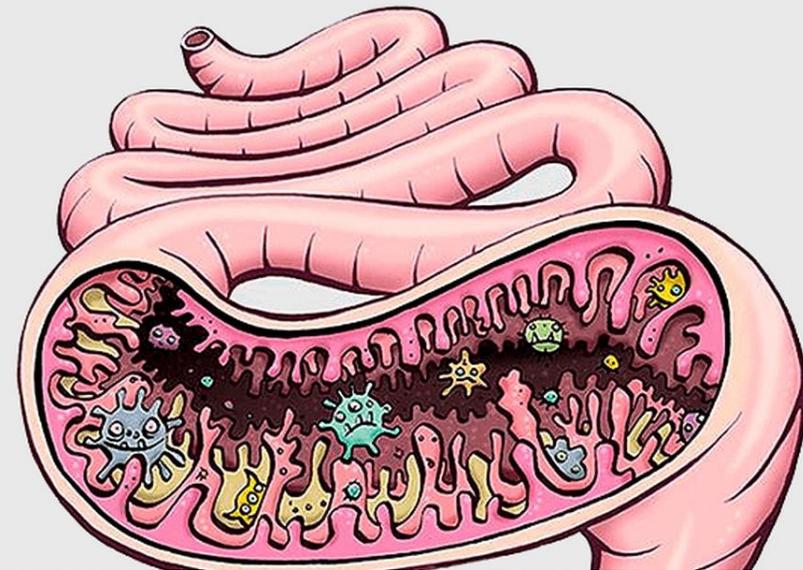


ВЫСОКОПРОТЕИНОВАЯ ДИЕТА

- характеризуются потреблением белка более 25%
- Первоначально было рекомендовано, чтобы спортсмены потребляли белка не более, чем рекомендуемая суточная норма (т.е. от 0,8 до 1,0 г/кг/сут. для детей, подростков и взрослых). Исследования, проводившиеся в течение последних 30 лет, показали, что спортсмены, занимающиеся интенсивными тренировками, должны получать в два раза больше полезного белка в своем рационе (1,4–1,8 г/кг/сут.) для поддержания белкового баланса .

РИСКИ

- За счет повышения уровней инсулина и глюкагона и нарушения работы инсулина на фоне высокобелковой диеты возникает повышение риска развития преддиабета и СД 2 типа. Вдобавок, несмотря на снижение массы тела при белковом питании, отсутствие ограничения углеводов в диете неблагоприятно сказывается на метаболизме глюкозы.
- Большое количество протеинов приводит к закислению мочи и повышенному выведению солей оксалатов.
- Усиленные процессы гниения в кишечнике
- Угнетение нормальной микрофлоры
- Нарушение функционирование ЦНС.





ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ

**Альтернативный день голодания :24-
часовое голодание, 24-часовое
питание.**

**Целый день голодания :1–2 полных
дня голодания в неделю.**

**Временное ограничение питания
:16–20 час голода, 4–8 час питания в
день**

**Имеет относительно серьезную доказательную базу в плане
улучшения физической готовности,
которая свидетельствует о равной (а иногда и большей)
эффективности
по сравнению с методом ограничения калорий для улучшения
состава тела.**



РИСКИ

- Кетоацидоз
- Нехватка витаминов и минералов
- Головокружение
- Снижение работоспособности
- Агрессивность и упадок настроения
- Депрессия
- Запоры
- Растройство пищевого поведения



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1)Дмитриев А.В., Гунина Л.М.
Д53 Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. – 640 с., ил
- 2)Дзгоева Ф. Х. ДИЕТОТЕРАПИИ ОЖИРЕНИЯ: ОТ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ДО КОРРЕКЦИИ ФАКТОРОВ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ //Ожирение и метаболизм. – 2008. – №. 4.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**