



PREHRANSKA DOPOLNILA ZA ZMOGLJIVOST IN ŠPORTNI REZULTAT

Priročnik o učinkovitih in
znansvetno podprtih
prehranskih dopolnilih za
performans.

MATJAŽ MACUH

www.feel-good.si

PREHRANSKA PIRAMIDA ZA VIDEZ IN ŠPORTNI REZULTAT



Slika 1: Feelgood prehranska piramida za videz in športni rezultat.

Kako učinkovita so prehranska dopolnila?

Če se prehranska dopolnila nahajajo na samem vrhu piramide, se morda sprašujete, ali so dopolnila popolnoma neuporabna.

Daleč od tega. Prehranska dopolnila nam lahko močno koristijo v primerih, da določenega hranila iz takšnih ali drugačnih razlogov ne moremo zaužiti v zadostnih količinah.

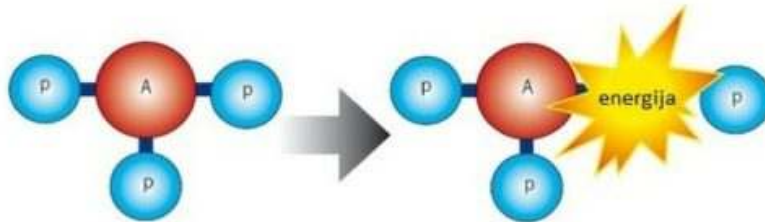
Predvsem v primeru vrhunskih športnikov pa lahko dopolnila nudijo majhen, vendar potencialno izjemno razliko v končnem rezultatu, kot bomo videli v nadaljevanju.

KAKO DELUJE KREATIN?

Kreatin pomaga reciklirati ATP (adenozin trifosfat), glavni vir energije v telesu.

KAKO TELO PROIZVAJA ENERGIJO?

ATP se razcepi na ADP (adenozin difosfat) in P (fosfatno skupino).



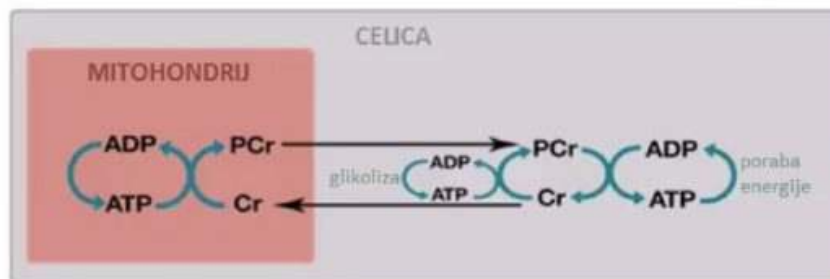
Razcep sprosti energijo shranjeno v vezi med ADP in P.

Ta energija je glavni pogon za delovanje mišic in organov.

KJE NASTOPI KREATIN?

Večina kreatina v telesu je v obliki fosfokreatina (PCr).

Naloga PCr je, da daruje energijo, shranjeno v svoji vezi s P, za obnovo vezi med P in ADP.



Darovana energija se uporabi za ponovno združitev P in ADP v ATP.

S tem je krog sklenjen: ATP recikliran in ponovno na voljo za proizvodnjo energije z razcepom.

Slika 4: Princip delovanja kreatina.

3.4) Soda bikarbona plonk listek

Za konec si poglejmo ključne točke pri sodi bikarboni, ki so povzete v tabeli 4.

Tabela 4: Ključne točke pri sodi bikarboni.

Uporabnost	Športi mešanega tipa. Najboljša uporabnost pri dolžini telesne aktivnosti med 60 sekund in 10 minut.
Mehanizem delovanja	Soda bikarbona deluje kot zunajcelični pufer.
Protokol jemanja	Akutna doza 0,2–0,4 g sode bikarbone/kg telesne teže 60–150 minut pred začetkom tekme/treninga.
Potencialni stranski učinki	Soda bikarbona lahko povzroči težave s prebavo. V praksi poznamo številne učinkovite tehnike, kako se lahko temu izogniti (npr. uživanje sode bikarbone skupaj z ogljikovimi hidrati, razdelitev zadostne količine sode na več manjših porcij ipd.)

5.5) Kofein: prehrana ali prehranska dopolnila?

Kofein lahko najdemo v najrazličnejših izdelkih, kot so kava, pravi čaji, energijski napitki, celo v čokoladi ga je nekaj. Okvirne vsebnosti kofeina v različnih živilih smo zbrali na kup v naslednji preglednici:



Slika 7: Okvirna vsebnost kofeina v različnih živilih.