

УДК 796, 613.21, 613.2.03

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

^{1,2}**И. В. Кобелькова**, ^{1,3}**М. М. Коростелева**

(¹ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», Москва, Россия,

² АПО ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, Москва, Россия,

³ФГАОУ ВО «РУДН имени Патриса Лумумбы», Москва, Россия)

Комплексная оценка состояния здоровья спортсменов должна включать медицинский анамнез, анализ фактического питания и пищевого статуса (компонентный состав тела, клиничко-лабораторные исследования). Это позволит выявить факторы, ведущие к дефициту/избытку нутриентов, и скорректировать рацион питания с использованием СПП и БАД без риска передозировки БАВ.

Ключевые слова: питание, спортсмен, биологически активные добавки к пище, специализированные пищевые продукты, пищевой статус, здоровье.

Введение: стратегии оптимизации традиционных рационов питания спортсменов с использованием широкого ассортимента специализированной пищевой продукции (СПП) позволяют значительно улучшить пищевой статус и профессиональную результативность, однако

при применении большого числа таких продуктов без базовых знаний о питании возможно не только улучшение, но и ухудшение здоровья [4].

Цель: на основе собственных исследований и анализа литературы сформулировать принципы оптимизации рациона питания спортсменов.

Материалы и методы: проанализированы данные собственных исследований по изучению фактического питания, частоты потребления СПП и пищевого статуса 26 хоккеистов-мужчин, 31 члена сборной студенческой Лиги по баскетболу, 28 членов сборной РФ по академической гребле.

Результаты. СПП и биологически активные добавки к пище (БАД) являются удобными по форме приема продуктами в любой период времени тренировки или соревнования. Они содержат нутриенты, включаемые в рацион в случае выявления их дефицита и необходимости срочного восстановления запасов энергетических субстратов.

В результате изучения фактического питания нами установлены общие с ранее выявленными дисбалансами нарушения в рационах высококвалифицированных спортсменов [1, 3]. На фоне достаточного потребления белка (15-18% в структуре энергетической ценности рациона) большинство спортсменов в 1,3-1,7 раза превышают рекомендуемый уровень потребления жира, в том числе насыщенных жирных кислот, при сниженном количестве углеводов. Дополнительный прием СПП и БАД, содержащих, как белки и углеводы, так витамины и минералы, происходит не только без учета их содержания в блюдах и продуктах, но и не обращая внимание на информацию на этикетках. Это приводит к суммарному потреблению некоторых витаминов (чаще всего – группы В) не только превышающему адекватный, но и верхний допустимый уровень [2].

Нами были сформулированы основные принципы оптимизации рационов питания спортсменов:

1. Содержание белков, жиров и углеводов и энергетическая ценность рациона с учетом введенных СПП и БАД для питания спортсменов должны соответствовать задачам и потребностям в указанных веществах на данном этапе спортивной деятельности.

2. Компоненты СПП и БАД в сумме с основным рационом питания оптимизируют работоспособность до физиологического максимального уровня.

3. Биологически активные вещества (БАВ) в их составе не являются допингом и не могут служить панацеей для достижения высокого

спортивного результата, однако их оптимальное потребление является основой для возможности осуществления максимально эффективного тренировочного процесса.

4. Суммарное содержание основных пищевых и биологически активных веществ в СПП и БАД не должно превышать верхний допустимый уровень потребления (в сутки).

5. При повышенном потреблении биологически активных веществ необходим периодический биохимический контроль, включая витаминную обеспеченность в двух средах (кровь и моча), для снижения риска отрицательного влияния на здоровье спортсмена.

Практическая реализация указанных принципов включает в себя несколько этапов.

На первом этапе изучают и сравнивают фактическое питание с энерготратами спортсмена. Оценку адекватности фактического питания (пищевой и энергетической ценности) уровню физической активности спортсменов проводят с учетом антропометрических характеристик, возрастных, половых особенностей и фазы спортивной деятельности.

На следующем этапе получают данные о потребляемом количестве биологически активных веществ в составе принимаемых СПП и БАД, исходя из информации на этикетке, размере порций и частоте приема, и оценивают их вклад в рацион питания. На основании анализа полученных данных делают заключение об оптимальном, недостаточном или избыточном потреблении макро- и микронутриентов, включая минорные биологические активные вещества.

С помощью аналитических методов исследования оценивают пищевой статус по клиническим и биохимическим показателям, включая уровень витаминов, макро- и микроэлементов в крови и моче, получая объективные данные об обеспеченности ими организма.

Каждый из СПП и БАД, представленных на рынке, может употребляться спортсменами, тренирующими как силу, так и выносливость, то есть в любом виде спорта. Длительность приема, разовое и суточное количество тех или иных нутриентов для коррекции или предотвращения дефицита должны подбираться персонально.

Для исключения передозировки БАВ и возникновения побочных эффектов при использовании БАД важно учитывать их суммарное количество, взаимодействие с другими продуктами и лекарственными средствами, а также требования антидопинговых правил.

Комплексная оценка состояния здоровья спортсменов должна включать детальный медицинский анамнез и анализ фактического питания, данные о пищевом статусе, включая антропометрические показатели и компонентный состав тела, а также клинико-лабораторные исследования, что позволит выявить факторы, ведущие к дефициту/избытку нутриентов, а также скорректировать базовый рацион питания (совместно с врачом или специалистом по питанию), в том числе с включением/исключением СПП и БАД, обеспечивающими поступление оптимального количества энергии, макро- и микронутриентов.

Крайне важно проводить углубленные образовательные программы для спортсменов всех уровней подготовки, начиная с детского возраста, а также тренеров и врачей по спортивной медицине и периодически контролировать уровень их знаний [5, 6].

Выводы. Введению в рацион специализированной пищевой продукции должна предшествовать оценка текущего состояния питания спортсмена.

В ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии разработаны методические рекомендации «Технологии профилактики нарушений обмена веществ и разработке рационов питания для спортсменов сложно-координационных, силовых, игровых, циклических видов спорта и единоборств».

Дополнение рациона проводят исходя из рекомендаций, изложенных на этикетке к каждому отдельному продукту, учитывая суммарное содержание одних и тех же макронутриентов и биологически активных веществ во всех принимаемых одновременно СПП и БАД.

Систематическое превышение верхнего допустимого уровня для этих нутриентов приводит к негативным последствиям для здоровья и работоспособности спортсменов.

Целесообразно проводить регулярный мониторинг влияния такого вмешательства на адаптационный потенциал спортсмена для своевременной коррекции возникающих изменений.

Список использованной литературы

1. Кешабянц, Э. Э. Выборная К. В. Анализ фактического питания спортсменов футбольной команды / Э. Э. Кешабянц, Н. Н. Денисова, Е. Ю. Сорокина, Р. М. Раджабканиев // Спортивная медицина: наука и практика. – 2021. – Т. 11. – № 1. – С. 37–43. DOI: 10.47529/2223-2524.2021.1.9
2. Кобелькова, И. В. Введение специализированных пищевых продуктов в рацион спортсменов сборной РФ по академической гребле / И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева, Ф. А. Мавлиев и др. // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10. – № 4. – С. 6–15. DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-4-6-15

3. Кобелькова И. В. Анализ рациона питания членов мужской сборной команды России по водному поло в соревновательный период / И. В. Кобелькова, А. Н. Мартинчик, Э. Э. Кешабянц и др. // Вопросы питания. – 2019. – Т. 88. – № 2. – С. 50–57. DOI: 10.24411/0042-8833-2019-10017.
4. Тутельян, В. А. Спортивное питание: от теории к практике / В. А. Тутельян, Д. Б. Никиток, А. В. Погожева. – М. : ТД ДеЛи, 2020. – 256 с.
5. Ali, A., Al-Siyahl, M. S., Waly, M. I., and Kilani, H. A. (2015). Assessment of nutritional knowledge, dietary habits and nutrient intake of University student athletes // Pak. J. Nutr. 14, 293–299. doi: 10.3923/pjn.2015.293.299
6. Sánchez-Díaz, S., Yanci, J., Raya-González, J., Scanlan, A.T., Castillo, D. A Comparison in Physical Fitness Attributes, Physical Activity Behaviors, Nutritional Habits, and Nutritional Knowledge Between Elite Male and Female Youth Basketball Players. // Front Psychol. – 2021. – May 31;12:685203. doi: 10.3389/fpsyg.2021.685203.