DIETETIKAI TEVÉKENYSÉG LEHETŐSÉGEI AZ ÉLSPORTBAN

TÉGLÁSY GYÖRGY

OSEI

SPORTOLÓ OPTIMÁLIS ÁLLAPOTA

Jó kondíció: a specifikus ingerekre történő gyors reagálás,

a változásokhoz történő gyors alkalmazkodás.

Az elvégzett munka **„energetikai” hátterének biztosítása**

A szervezet számára szükséges **pihenés biztosítása**

DIETETIKAI SZOLGÁLTATÁS

- **Személyre szabott sporttáplálkozási tanácsadás** → cél:

a lehető legmagasabb színvonalú,

„sportágspecifikus szolgáltatás biztosítása a sportoló számára”

Dietetikai támogatás kiterjed:

- felkészülési
- verseny időszakok
- különböző korosztályok
- speciális sportágak
- egyéni speciális igények

FELKÉSZÜLÉSI ÉS VERSENYIDŐSZAK

Edzésnapok edzésmunka terhelésének megfelelően

Köztes pihenőnapok

Versenyt megelőző időszak

Versenynap

- verseny előtt
- verseny alatt
- verseny után közvetlenül
- verseny utáni nap

Pihenő időszak

- regeneráció
- súlytartás

DIETETIKAI TANÁCSADÁS FELADATOK 1.

Első találkozás

Részletes táplálkozási anamnézis felvétele

- Semi-FFQ-teszt kitöltése
- Emésztőrendszeri tüneteket felmérő kérdőív
- Folyadékfogyasztási szokásokat felmérő kérdőív
- Étrendkiegészítők fogyasztását felmérő kérdőív kitöltése
- Testösszetétel mérése
- Útmutatás a táplálkozási/tevékenységi napló vezetéséhez
- Rövid-, közép- és hosszútávú célok kitűzése

DIÉTETIKAI TANÁCSADÁS FELADATOK 2.

Második találkozás

- Kérdőívek eredményeinek értékelése
- Laboratóriumi eredmények értékelése
- Ideális testtömeg meghatározása (felkészülés, verseny)
- Táplálkozási napló kiértékelése
- **Energia- és tápanyagbeviteli javaslat készítése + folyadékpótlási stratégiával**
- A megvalósításhoz részletes instrukciók + ha szükséges mintaétrend biztosítása

Többszöri találkozás

- **Folyamatos konzultáció, rendszeres kontroll mérések**, tapasztalatok megbeszélése → információk értékelése → étrend finomhangolása és az éppen aktuális igényekhez igazítása (optimalizálás)

SPECIÁLIS FELADATOK

Súlycsoportos sportágak

Esztétikai sportágak

Női sportolók

Speciális étrendi megszorítások

Sérülés, betegség

Felépülés

Táplálkozási betegség

Krónikus betegség

KIEGÉSZÍTŐ SZOLGÁLTATÁSOK

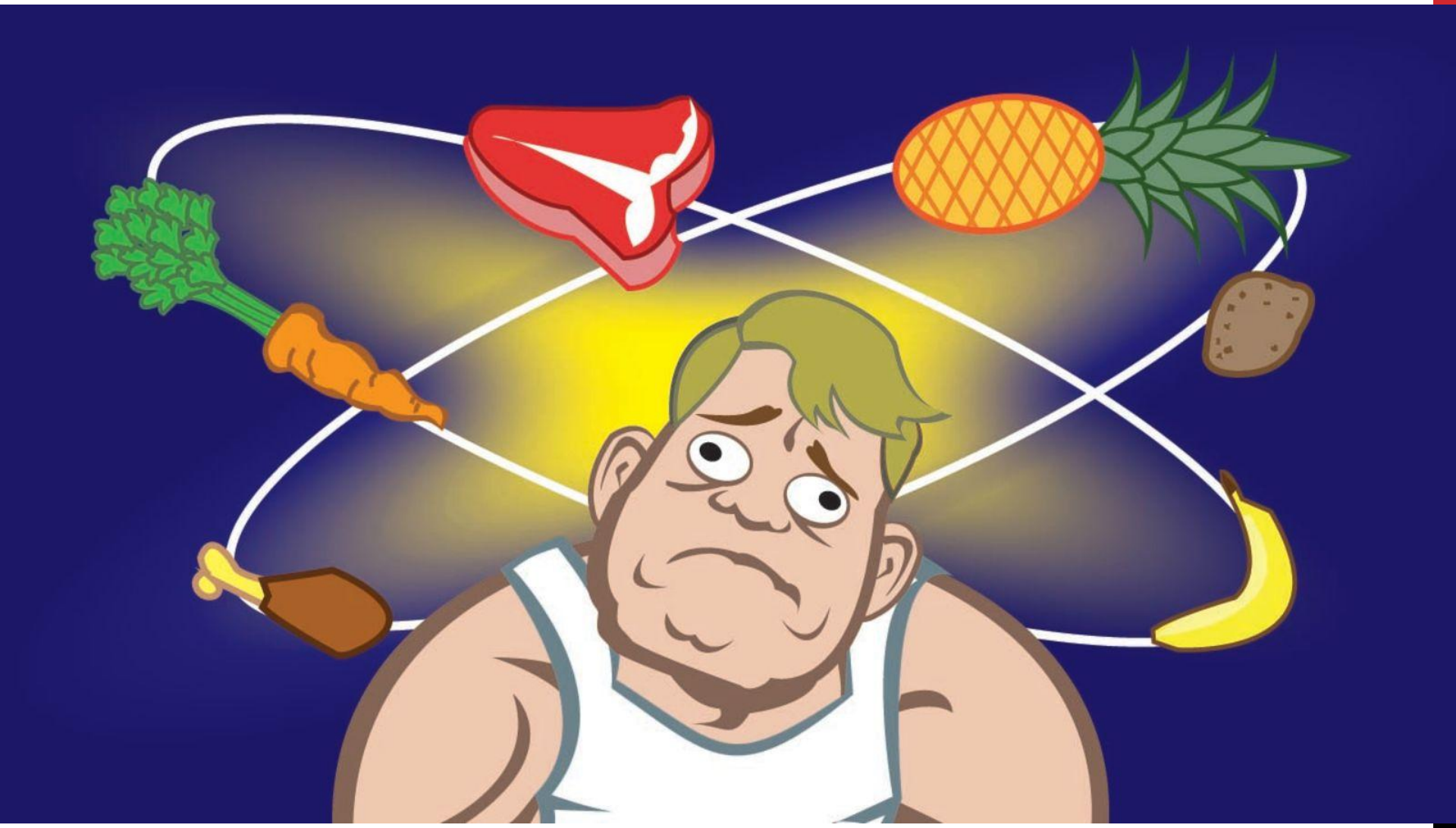
- utazások időtartamára,
- edzőtáborok alatti **étkezések megtervezése**
- **segítség** a táplálkozási terv összeállításához szükséges adatok begyűjtéséhez

pl. verejtékezési ráta meghatározása → folyadékpótlási stratégia kidolgozása

EGYÉB SZOLGÁLTATÁSAINK

- Sporttáplálkozás témakörében
  - **Oktatás**
  - **Szakmai előadások** sportolók, szülők számára
  - **Szakmai előadások** orvosok, sportorvosok, szakdolgozók

- Szakértői tevékenység sporttáplálkozással kapcsolatos egyéb kérdésekben
  - **sportesemények élelmezési feladatai**nak támogatása,
  - **szakmai állásfoglalás**ok készítése



SZAKMAI HÁTTÉR

- **Dietetikai csoport**
- **Szakmai munka**

a nemzetközi standardoknak és irányelveknek megfelelően

CSAK CSAPATBAN LEHETÜNK EREDMÉNYESEK!

Versenyző

Edző

Dietetikus

Sportorvos

Sportmasszőr

Technikai vezető

Család

ELMÉLET ÉS GYAKORLAT EGYÜTT EREDMÉNYES