

Enerģijas un uzturvielu nodrošinājums augsta ranga sportistiem Latvijā

Signe Rinkule^{1,2}, *Inese Sikсна*^{2,3}

¹ *Latvijas Olimpiskā vienība*

² *Rīgas Stradiņa universitātes doktorantūra, Latvija*

³ *Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts (BIOR), Latvija*

Ievads. Uztura uzņemšana elites sportistiem ir nozīmīgs faktors, kas var ietekmēt sportisko rezultātu sasniegšanu. Tomēr vairumā gadījumu sportisti nespēj adekvāti izvērtēt sava uzņemtā uztura atbilstību nepieciešamajai slodzei. Dažādu valstu sporta uztura vadlīnijas norāda, ka paaugstinātas slodzes apstākļos ir jāuzņem 7–10 g ogļhidrātu uz vienu kilogramu ķermeņa svara. Vadlīnijās rekomendē ogļhidrātus uzņemt tieši ar uzturu, bet ierasti, veicot sportistu individuālo uztura dienasgrāmatu analīzi, nepieciešamais ogļhidrātu daudzums tiek pārsniegts vai arī nesasniedz vēlamo daudzumu. Latvijā līdz šim nav pētīta augsta ranga sportistu uztura atbilstība slodzei un sporta veidam.

Pētījuma mērķis. Novērtēt augsta ranga sportistu uzņemtā uztura atbilstību pie anaerobi aerobās un aerobās slodzes.

Materiāls un metodes. Pētījumā piedalījās seši augsta ranga Latvijas sportisti, kuru treniņu slodze atbilst anaerobi aerobai un aerobai slodzei. Pētījuma dalībnieki septiņas dienas rakstīja uztura dienasgrāmatu (*7-day dietary record*). Sportisti ēdienkartes pildīja gan treniņu dienās, gan brīvdienās. Sacensību periodā ēdienkartes netika vērtētas. Dati tika apstrādāti, izmantojot Pārtikas sastāva datu bāzi (BIOR). Datu statistiskā apstrāde tika veikta, izmantojot statistikas programmu *Stata 12*. Mērījumu noteiktība tika novērtēta, aprēķinot robustas standartklūdas ar vairāklīmeņu mērījumu korekciju.

Rezultāti. Sportistu (N = 6) ēdienkartēs tika vērtēts enerģijas, olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu un atsevišķu minerālvielu un vitamīnu nodrošinājums. Sievietes vidēji uzņēma 1550 ± 170 kcal dienā, bet vīrieši – 2603 ± 343 kcal dienā. Uzņemto ogļhidrātu daudzums sievietēm 168 ± 23 g dienā, bet vīriešiem – 235 ± 67 g dienā. Uzturvielu attiecība procentos no kopējās enerģijas sievietēm ir šāda – 20 ± 2% olbaltumvielas, 35 ± 2% tauki un 43 ± 3% ogļhidrāti. Savukārt vīriešiem – 24 ± 5% olbaltumvielas, 37 ± 5% tauki un 37 ± 10% ogļhidrāti. Abās grupās nodrošinājums ar ogļhidrātiem nav pietiekams, varētu pat teikt – ievērojami samazināts. Vērtējot minerālvielu un vitamīnu saturu, tika novērots, ka tādi būtiski elementi kā dzelzs, kalcijs un C vitamīns tiek uzņemti mazāk par ieteikto dienas devu.

Secinājumi. Neatbilstoša un nepārdomāta uztura un enerģijas uzņemšana sportistus pakļauj atsevišķu uzturvielu malnutrīcijas riskam, kā arī var potenciāli ietekmēt sportisko sniegumu un liegt sasniegt augstus rezultātus. Atsevišķu elementu uzņemšanu sportisti nodrošina, lietojot atbilstošus uztura bagātinātājus, kas šādos aprēķinos būtu jāņem vērā. Tomēr rūpīgi būtu jāvērtē uztura bagātinātāju sastāvs un to spēja uzsūkties caur gremošanas traktu.