

תוספי תזונה למרתון, מה באמת עוזר?

רקפת אריאלי, דיאטנית קלינית וספורט, המרכז לרפואת ספורט שערי צדק

מאמצים אירוביים ממושכים כגון מרתון וענפים אירוביים נוספים (טריאתלון, איירון-מן, אופניים, אולטרא מרתונים ועוד..) מהווים אתגר פיזי ומנטאלי אדיר ומושכים אותנו אל קצה גבול היכולת.

בשנות ה-70-80 התחיל ה Running Boom שתפס תאוצה בשנים האחרונות וכיום מיליוני רצים מחפשים אסטרטגיות אימון ותזונה מגוונות וייחודיות כדי לרוץ יותר מהר, אפילו רק כדי לשפר שיא אישי. שימוש בתוספי תזונה הוא חלק מאסטרטגיות אלה.

תוסף תזונה יכול להיות ויטמין, מינרל, אב מזון או כל רכיב תזונתי אחר אשר נלקח בתוספת לתזונה הרגילה על-מנת להשלים חוסר תזונתי כלשהו ובמטרה לשפר יכולת גופנית. תוספי תזונה בספורט מהווים נושא פיקנטי המושך אליו תשומת לב רבה עקב הבטחות שיווקיות רבות של חברות התוספים, שחלקן הגדול לא מבוסס דיו. הקלדת מילות חיפוש באינטרנט הקשורות לתוספי תזונה בספורט יביאו למאות מיליונים של תוצאות תוך מספר מאיות השנייה. מתוך כל המספרים הללו קיים מספר מצומצם של תוספים אשר הוכחו באופן מדעי כעשויים להביא לשיפור ביכולת הגופנית ובהישג ואשר בטוחים לשימוש.

מדוע ומתי ספורטאים העוסקים בענפי הריצות הארוכות צריכים להיעזר בתוספי תזונה?

העיסוק בענפי הריצות הארוכות כרוך באימונים ממושכים ועצימים. מאמצים אלה דורשים הפקת אנרגיה רבה וזמינה המבוססת על פחמימות. אותם מאמצים מביאים גם לתהליכי בנייה ופירוק אינטנסיביים של רקמות בגוף, שצורכים חלבון

המרכז לרפואת ספורט בשערי צדק ע"ש היידי רוטברג
היכל פיס ארנה, רח' דוד בנבנישתי, ירושלים טל. 02-5325590

ויטמינים ומינרלים, בנוסף, ישנו איבוד נוזלים ומלחים דרך מנגנון ההזעה. אלמנט חשוב נוסף בענף הריצות הארוכות הוא יכולת התאוששות טובה ומהירה, עקב תכניות אימונים צפופות ועמוסות ורצף תחרויות לאורך העונה. אורח חייו העמוס של הספורטאי לעיתים אינו מאפשר את צריכת כל מרכיבי המזון בתזונה הרגילה, הן מבחינת הכמות והאיכות, והן מבחינת העיתוי. תוספי התזונה הנמצאים כיום בשימוש בקרב ספורטאים העוסקים בענפים האירוביים כגון המרתון הם רבים ומגוונים: ויטמינים, מינרלים, חומצות אמיניות, חלבון, אבקות תחליפי ארוחה ועלייה במסה, חומרים מעוררים, חטיפי אנרגיה, משקאות איזוטוניים ועוד. בכתבה נסקור את התוספים החשובים ביותר עבור אוכלוסיית רצי המרתון.

ג'ל אנרגיה – בזמן מאמץ אירובי ממושך ועצים כגון ריצת מרתון, ישנו דלדול במאגרי הפחמימות בשריר (גליקוגן) היכול להביא לירידה בקצב הריצה ואף להפסקתה (ראה/י כתבה נפרדת על פחמימות ומאגרי הגליקוגן). תיסוף פחמימה במהלך הריצה יכול למנוע תופעה זו הנקראת "הקיר". הבעיה - בזמן ריצה ישנו קושי באכילה ועיכול (פחות דם זורם למערכת העיכול+ טלטול מערכת העיכול+ הצורך בנשימה מהירה). בנוסף, לא נרצה לבזבז אנרגיה על עיכול כאשר אנו מנסים לנצל אותה לשמירה על קצב ריצה אופטימאלי. על-מנת להתגבר על בעיה זו יש לצרוך פחמימות בכמות של 30-60 גרם כל שעה. ג'ל האנרגיה מבוסס כולו על פחמימות המתפרקות בקצב המתאים ביותר לעיכול בזמן המאמץ, מכיל 25 גרם פחמימה, ויטמינים ומינרלים, והוא נוח לנשיאה על הגוף. מומלץ לצרוך 1-2 ג'לים כל שעה בהתאם לצרכים והנתונים האישיים של הרץ. פירות בעלי אינדקס גליקמי גבוה (המתפרקים ונספגים מהר לדם) כגון תמרים ובננות (לעיתים ניתן למצוא בתחנות השתייה) יכולים להתאים אף הם, אך פחות נוחים לנשיאה ועלולים לגרום לאי נוחות במערכת העיכול לכן יש לבדוק בצורה אינדיבידואלית.

משקאות איזוטוניים\ ספורטאנרגיה – גם בשוק זה קיים מגוון רב של מוצרים וחשוב להבין מה מכיל המשקה ומה הרציונאל מאחורי צריכתו. משקה איזוטוני

**המרכז לרפואת ספורט בשערי צדק ע"ש היידי רוטברג
היכל פיס ארנה, רח' דוד בנבנישתי, ירושלים טל. 02-5325590**

אספורט מטרתו להחזיר נזולים בצורה המהירה ביותר ולתסף פחמימות ומלחים. הוא מתאים לשתייה בזמן המאמץ בזכות ספיגתו המהירה לגוף ואמור להכיל 6-8% פחמימות ומעט מלחים. ניתן להכין מראש כמות בסיסית לנשיאה בחגורת הריצה (שיכולה לשאת עד ליטר נזולים) ומומלץ לנצל את תחנות השתייה המכילות משקה איזוטוני. משקאות עתירי אנרגיה על בסיס סוכרים כגון מיצי פירות ו"משקאות אנרגיה" יכולים לסייע להשלמה אנרגטית ולתיסוף פחמימות מיד לפני או אחרי המאמץ אך לא מומלצים לצריכה בזמן המאמץ עקב ריכוז גבוה מדי של סוכר (11-12%) העלול לגרום לאי נוחות במערכת העיכול. ישנם גם משקאות התאוששת המכילים פחמימות וחלבונים המתאימים לצריכה לאחר המאמץ ומסייעים לשיקום ובניית רקמות הגוף שנפגעו בזמן המאמץ.

אנטיאוקסידנטים (נוגדי חמצון) – העומס הפיזיולוגי בתוכניות האימונים מגביר את הסטרס הגופני והנפשי ועשוי להביא לעלייה ב"רדיקלים חופשיים" - מבנים כימיים פעילים הפוגעים בתאים ורקמות בגוף, דבר המעלה את הסיכוי לחלות ולהיפצע. אנטיאוקסידנטים הם חומרים כגון ויטמינים ומינרלים המסוגלים לנטרל את הרדיקלים החופשיים. אנטי אוקסידנטים נמצאים בכל המזונות ובעיקר בירקות, ופירות לכן צריכה תזונתית מגוונת הכוללת פירות וירקות במגוון צבעים יכולה לספק את רוב צרכי הגוף. יש לשקול שימוש באנטיאוקסידנטים כאשר ישנה תזונה לא מגוונת ולא עומס אימונים ותחרויות גדול. ניתן לצרוך אותם במולטיוויטמינים השונים או כויטמין בודד (A,C,E) בכל מקרה מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע לפני נטילתם.

קפאין – בעל מספר יתרונות לספורטאי: תורם להגברת הערנות, מגביר קצב פירוק השומנים ושחרור חומצות שומן חופשיות לדם, מנגנון המאפשר ניצול רב יותר של מאגר השומן לצורך הפקת אנרגיה (מאגר גדול) ושמירה על מאגר הפחמימות (מאגר קטן) לאורך זמן רב יותר. הקפאין נמצא במשקאות ומזונות רבים כגון קפה, תה, קולה, שוקולד, משקאות אנרגיה וגם בטבליות. יש לצרוך אותו 30-45 דקות

המרכז לרפואת ספורט בשערי צדק ע"ש היידי רוטברג
היכל פיס ארנה, רח' דוד בנבנישתי, ירושלים טל. 02-5325590

לפני המאמץ בכמות של 3-6 מ"ג. בכוס קפה ממוצעת יש 40-150 מ"ג והטבליות נעות בטווח של 200-400 מ"ג לקפאין תופעות לוואי כגון עצבנות ורגישות יתר, רעידות, הגברת קצב לב, התעוררות יתר של מערכת העיכול, בחילות, כאבי ראש, התמכרות ונדודי שינה, לכן חשוב להתייעץ עם מומחה לפני שימוש בקפאין על-מנת להתאים את המינון הנכון ולהבין את אופן השימוש.

כדורי מלח – במהלך מאמץ קיים איבוד נוזלים ויחד איתם גם מלחים. שתיית מים מחזירה נוזלים אך אינה מחזירה מלחים ובמאמצים ארוכים בהם מזיעים ושותים הרבה עלול להיוצר מצב של ירידה בריכוז המלחים בגוף ובעקבותיו התכווצויות שרירים. המלחים הנפוצים לצריכה הם נתרון אשלגן ומגנזיום כאשר הנתרון הוא החשוב ביותר משום שנמצא בכמות גדולה בזיעה. המלחים נמצאים בג'לים ומשקאות האנרגיה אך לא תמיד מספקים עבור מי שהזיע הרבה וכמו כן בימים חמים. הכדורים מכילים 200-400 מ"ג נתרון ומלחים נוספים. מומלץ לצרוך כדור מלח מדי שעה. ישנם כיום כדורי מלח מסיסים במים שניתן להוסיף לבקבוקי המים בתחנות השתייה וליצור מיידית משקה עם מלחים.

חשוב לדעת! ההמלצה לשימוש בתוסף כלשהו צריכה להיות מותאמת באופן אישי בלבד לצרכי הספורטאי תוך התחשבות בצרכיו הפיזיולוגיים ואורח חייו. עמדתם של גופי תזונת הספורט, רפואת הספורט והוועד האולימפי הבינ"ל היא שתזונה נכונה, מגוונת ואיכותית, היא הדבר החשוב ביותר לספורטאי בכל רמה שהיא. גופים אלה אף מביעים דאגה מהרצון והיכולת של ספורטאים רבים להשתמש בתוספי תזונה ללא ידע מוקדם לגבי יעילות התוסף ואיכותו. תוספי התזונה הם אינם מזון, אינם תרופה ואינם חומר אסור לשימוש לכן הפיקוח עליהם דל, דבר המביא להצפת השוק במוצרים רבים שחלקם מיוצרים בצורה לא איכותית ונקייה וחלקם אף עלולים להיות מזוהמים בחומרים אסורים לשימוש בספורט. ישנם אף תוספים שימוש לא נכון בהם, הן מבחינת מינון, והן מבחינת שילוב עם

המרכז לרפואת ספורט בשערי צדק ע"ש היידי רוטברג
היכל פיס ארנה, רח' דוד בנבנישתי, ירושלים טל. 02-5325590

תוסף או תרופה אחרים יכול לגרום לנזק בריאותי חמור ואף למוות, כולל מוצרים שנמכרים תחת כותרות של "טבעיים" ו"אורגניים".

אין בכך לבטל את הנאמר והומלץ לעיל שכן אלו תוספים בטוחים ומומלצים לשימוש אך חשוב להתייעץ עם איש מקצוע לפני נטילת כל תוסף על מנת לקבל הנחיות על אופן שימוש ומינון מומלץ.

בהצלחה!

צוות המרכז לרפואת ספורט שערי צדק

מרכז הספורט של שערי צדק עבר למרכז "פיס ארנה" ומזמין אתכם להנות משירותי המרכז הכוללים חדר כושר חדשני ומתקדם, ייעוצים אצל מיטב המומחים בתחום רפואת ספורט, תזונת ספורט, טיפולי פיזיותרפיה, סקירות אורתופדיות למניעת פציעות, בדיקות מאמץ, בדיקות חילוף חומרים במנוחה ועוד.

המרכז לרפואת ספורט בשערי צדק ע"ש היידי רוטברג
היכל פיס ארנה, רח' דוד בנבנישתי, ירושלים טל. 02-5325590