



Μένουμε Σπίτι και Τρεφόμαστε Υγιεινά

Συμβουλές για τη διατροφή των αθλητών κατά τη
διάρκεια της καραντίνας

Κοντελέ Ιωάννα

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Μέλος Επιστημονικής Ομάδας ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Συνεργάτης Κέντρου Εκπαίδευσης και

Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών

ioannakontele@gmail.com



Αθλητισμός και Διατροφή

Η αθλητική διατροφή αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο για την ιδανική απόδοση των αθλητών στην προπόνηση και το αγωνιστικό τους πρόγραμμα. Η καλή διατροφή ωφελεί την ικανότητα των αθλητών να προπονούνται εντατικά, να επιτυγχάνουν την μυϊκή αποκατάσταση μετά την άσκηση και να προσαρμόζεται το σώμα τους στις μεταβολικές απαιτήσεις της άσκησης. Σύμφωνα με τη θέση της Αμερικάνικης Ένωσης Διαιτολόγων και του Αμερικάνικου Κολλεγίου Αθλητικής Ιατρικής, η φυσική δραστηριότητα, η αθλητική απόδοση και η αποκατάσταση από την άσκηση ενισχύονται από την ιδανική διατροφή και γι' αυτό συστήνεται η κατάλληλη επιλογή τροφίμων και υγρών, ωραρίων σίτισης και χρήσης συμπληρωμάτων για την ιδανική υγεία και απόδοση.

Η τρέχουσα κατάσταση λόγω της επιδημίας του κορονοϊού είναι φυσικό να μεταβάλλει τόσο τις διατροφικές απαιτήσεις όσο και τις διατροφικές συνήθειες των αθλητών.

Η απομόνωση στο σπίτι και η έλλειψη των προπονήσεων έχουν διαφοροποιήσει την καθημερινότητα των αθλητών. Οι περισσότερες ώρες στο σπίτι συχνά συνδέονται με αισθήματα βαρεμάρας και μοναξιάς, που οδηγούν πολλά άτομα σε ανεξέλεγκτη κατανάλωση τροφής. Επιπλέον, οι αθλητές που συνήθως χρησιμοποιούν πολύ ενέργεια (θερμίδες) λόγω των πολύωρων καθημερινών προπονήσεων, έχουν τώρα περιορίσει τις θερμιδικές καύσεις τους σε βαθμό που μπορεί να επηρεάσει το σωματικό τους βάρος εάν δεν τρέφονται σωστά.

Πως πρέπει να διαμορφωθεί η διατροφή του αθλητή κατά τη διάρκεια της καραντίνας;

Οι αθλητές θα πρέπει να εκμεταλλευτούν αυτή την περίοδο ώστε να βελτιώσουν (και όχι να χειροτερέψουν) τις διατροφικές τους συνήθειες. Στην πραγματικότητα, αυτή η περίοδος είναι μια μοναδική ευκαιρία για να συγκεντρωθεί όλη η οικογένεια γύρω από το καθημερινό τραπέζι, να δοκιμάσουμε νέες και υγιεινές συνταγές, να μαγειρέψουμε στο σπίτι (αντί να παραγγείλουμε απ' έξω), να αφιερώσουμε χρόνο καταναλώνοντας με ηρεμία τα γεύματά μας, συνήθειες που πιθανά δεν εφαρμόζαμε το προηγούμενο διάστημα λόγω του εντατικού προγράμματος προπονήσεων.

Ας δούμε στη συνέχεια πως μπορεί ένας αθλητής να διαμορφώσει το καθημερινό του πρόγραμμα διατροφής αυτή τη περίοδο:



- ✚ Καθημερινά πρέπει να καταναλώνουμε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθώς και 1-2 ενδιάμεσα σνακ. Αυτή η συνήθεια κρατάει σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μας και μας βοηθάει να μην πεινάμε ή έστω να πεινάμε σε σταθερές ώρες κάθε μέρα.
- ✚ Είναι σημαντικό να τηρούμε καθημερινά ένα σταθερό πρόγραμμα διατροφής καταναλώνοντας τα γεύματα μας περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα. Για να το καταφέρουμε αυτό (δεδομένου ότι αυτές τις μέρες δεν έχουμε σταθερό πρόγραμμα μαθημάτων και προπονήσεων) μπορούμε να καθορίσουμε τις ώρες των γευμάτων. Ιδανικά πρέπει να τρώμε κάποιο γεύμα ή σνακ κάθε 3-4 ώρες. Οι ώρες των γευμάτων θα μπορούσαν να είναι κάπως έτσι:

9:00	Πρωινό
12:00	Δεκατιανό
15:00	Μεσημεριανό
18:00	Απογευματινό
21:00	Βραδινό

- ✚ Κάθε **κύριο γεύμα** (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον:
 - Α) ένα τρόφιμο από την ομάδα των τροφών με **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ** (δηλαδή ΚΡΕΑΣ ή ΨΑΡΙ ή ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ)
 - Β) ένα τρόφιμο από την ομάδα των τροφών με **ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ** (δηλαδή ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ή ΟΣΠΡΙΑ)
 - Γ) ένα τρόφιμο από την ομάδα των τροφών **ΦΡΟΥΤΑ ή ΛΑΧΑΝΙΚΑ**





Σύμφωνα με τα παραπάνω κάποιες επιλογές κυρίως γευμάτων θα μπορούσαν να είναι:

Επιλογές ΠΡΩΙΝΟΥ γεύματος

- Ένα φλιτζάνι γάλα με βρώμη και σταφίδες
- 1 γιαούρτι με βρώμη, φρούτα, ξηρούς καρπούς και μέλι
- 1 τοστ με τυρί και 1 φρέσκο φρούτο
- 1-2 αυγά βραστά με 1 φέτα ψωμί και 1 ποτήρι φυσικό χυμό
- 2-3 κριτσίνια με τυρί γραβιέρα και φρέσκα φρούτα
- 1 φέτα ψωμί με ταχίνι ή φυτικόβούτυρο και φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα

Επιλογές ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ γεύματος

Το συνδυάζουμε πάντα με φρέσκια σαλάτα στην οποία βάζουμε ελαιόλαδο

ΚΡΕΑΣ/ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ / ΑΥΓΑ	2-3 φορές / εβδομάδα	• 1 μερίδα κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου • 1 μερίδα κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι ή κριθαράκι • 2 μπιφτέκια ψητά με πουρέ • Μία ομελέτα με λαχανικά και ψωμί
ΨΑΡΙ / ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	1-2 φορές / εβδομάδα	• 1 ψάρι ψητό με πατάτες φούρνου • 1 μερίδα ψάρι σε σούπα με ρύζι και βραστά λαχανικά • 1 μερίδα θαλασσινών στην κατσαρόλα με πατάτες /ρύζι
ΟΣΠΡΙΑ	1-2 φορές / εβδομάδα	1 μερίδα όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια, φασολάδα) με 1 μικρή (60gr) κονσέρβα τόνο και με 1 φέτα ψωμί
ΖΥΜΑΡΙΚΑ	1 φορά / εβδομάδα	• 1 μερίδα ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτας και τυρί • 1 μερίδα ζυμαρικά με κιμά • 1 κομμάτι παστίτσιο • 2 γεμιστά και 1 μερίδα τυρί • 2 φλιτζάνια ρύζι και 1 κεσεδάκι γιαούρτι
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1 φορά / εβδομάδα	1 μερίδα λαδερά λαχανικά (σπανακόρυζο, φασολάκια, αρακά κλπ) με 1 μερίδα τυρί και 1 φέτα ψωμί

Επιλογές ΒΡΑΔΙΝΟΥ γεύματος

- Μία ομελέτα με λαχανικά και τυρί και 1 φέτα ψωμί
- Μία σαλάτα ντάκο
- Μία σαλάτα με τόνο και καλαμπόκι
- Μία σαλάτα με αυγό και βραστές πατάτες
- Ένα φλιτζάνι γάλα με βρώμη και σταφίδες
- 1 γιαούρτι με βρώμη, φρούτα, ξηρούς καρπούς και μέλι
- 1 τοστ με τυρί και 1 φρέσκο φρούτο
- 1-2 αυγά βραστά με 1 φέτα ψωμί και λαχανικά

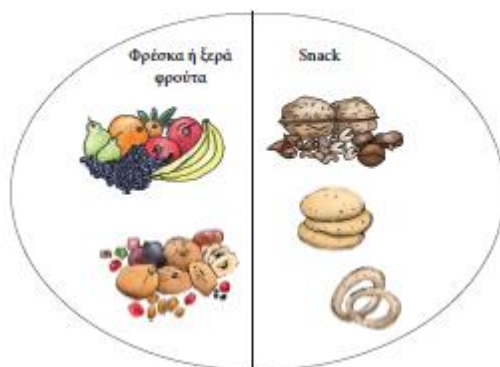


✚ Αντίστοιχα, τα ενδιάμεσα γεύματα (δεκατιανό, απογευματινό) θα πρέπει να περιλαμβάνουν:

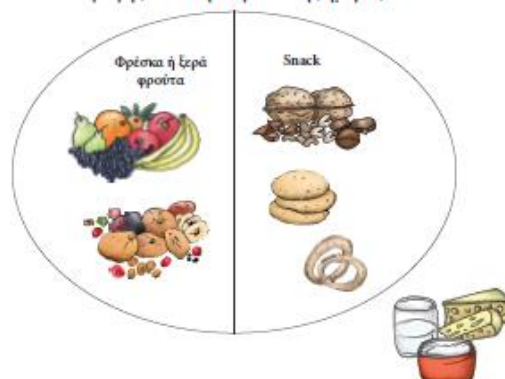
A) ένα τρόφιμο από την ομάδα των τροφών **ΦΡΟΥΤΑ ή ΛΑΧΑΝΙΚΑ** **ΚΑΙ**

B) ένα τρόφιμο από την ομάδα των τροφών με **ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ** ή ένα τρόφιμο από την ομάδα των τροφών με **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ**

Οι 2άδες των ενδιάμεσων γευμάτων στο πρόγευμα



Οι 2άδες των ενδιάμεσων γευμάτων το Απόγευμα.
Για παιδιά, έφηβους και αθλητές προτείνεται μια έξτρα μερίδα ζωικής τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας



Κάποια παραδείγματα ενδιάμεσων γευμάτων είναι τα παρακάτω:

Επιλογές ΕΝΔΙΑΜΕΣΩΝ γευμάτων

- Φρέσκο φρούτο και 1 κουταλιά ξηροί καρποί
- 1 γιαούρτι και 1 κουταλιά αποξηραμένα φρούτα ή μέλι
- 1 αυγό και 1 φλιτζάνι λαχανικά
- Φρέσκο φρούτο και 1 παστέλι
- Φρέσκο φρούτο και 1 μπάρα ξηρών καρπών
- Φρέσκο φρούτο και 1 φρυγανιά με 1 κουταλάκι ταχίνι
- 1 φλιτζάνι λαχανικά και 1 μερίδα τυρί γραβιέρα

✚ Η καθημερινή κατανάλωση γλυκών θα πρέπει να αποφεύγεται. Ιδανικά, τρώμε γλυκό 1-2 φορές την εβδομάδα, ως ένα ενδιάμεσο σνακ. Πάντα να συνοδεύετε το γλυκό και με ένα φρούτο γιατί με αυτό τον τρόπο χορταίνουμε και τρώμε μικρότερη ποσότητα γλυκού.

Πως μπορείς να ξέρεις ότι ακολουθείς μια σωστή διατροφή;

Στην επόμενη σελίδα θα βρεις ένα «Ημερολόγιο Διατροφής». Μπορείς να το εκτυπώσεις και να συμπληρώνεις καθημερινά τα γεύματα και σνακ που καταναλώσες για μία ολόκληρη εβδομάδα. Στο τέλος κάθε μέρας σύγκρινε τα γεύματα που καταναλώσες με αυτά που σου προτείνω παραπάνω. Πόσο πολύ μοιάζουν;

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
---------	-------	---------	--------	-----------	---------	---------



ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ
ΤΟΥΣ ΣΩΣΤΟΥΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥΣ
ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΟΥΤΑΚΙ
ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΖΑΔΕΙ Ή
ΤΙΣ ΖΑΔΕΙ ΚΑΘΕ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΕΙΔΟΣ:
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΕΙΔΟΣ:
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΕΛΛΑΣ:

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΕΙΔΟΣ:

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΕΛΔΟΣ:

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΚΕΙΑ:



Πολλοί άνθρωποι συχνά καταναλώνουν φαγητό επειδή βαριούνται, επειδή νιώθουν μοναξιά ή επειδή είναι λυπημένοι. Αυτό μερικές φορές έχει σαν αποτέλεσμα να καταναλώνουμε τροφή ενώ δεν τη χρειαζόμαστε και τελικά να νιώθουμε ενοχές για αυτό. Αυτή την περίοδο, που όλοι είμαστε πολλές ώρες μέσα στο σπίτι, αυτό είναι πιο πιθανό να συμβαίνει. Γι' αυτό μερικές φορές πρέπει να αναρωτιόμαστε: «Τώρα τρώω γιατί πεινάω πραγματικά ή γιατί βαριέμαι;».

Οι διπλανές συμβουλές που ετοίμασε ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων Διατροφολόγων θα σου φανούν χρήσιμες.

5 έξυπνα tips για τη βελτίωση της διατροφικής μας συμπεριφοράς

01

Οργανώνουμε τα γεύματα και τα σνακ μας

Προγραμματίζουμε τα γεύματα που θα μαγειρέψουμε μέσα στην εβδομάδα. Διαχωρίζουμε τα σνακ σε μερίδες (π.χ. μια χούφτα ξηροί καρποί σε σακουλάκια) και βάζουμε σε πιάτο ό,τι τρώμε ώστε να είναι ξεκάθαρο τι καταναλώνουμε. Ετοιμάζουμε υγιεινές επιλογές όπως το να έχουμε πλυμένα φρούτα και λαχανικά σε ορατό σημείο.



Τιμάμε την πείνα μας

Καλό είναι να καταναλώνουμε κάτι όταν πεινάμε και όχι επειδή βρέθηκε μπροστά μας. Και τότε δηλαδή είναι καλό να τρώμε; Όταν η πείνα μας είναι μέτρια και όχι έντονη, στην οποία νιώθουμε χαμηλή ενέργεια ή ένα άδειασμα στο στομάχι. Δεν αγνοούμε τα σημάδια πείνας (π.χ. θα φάω τσίχλα για να ξεχαστώ), γιατί θα είναι πολύ πιο δύσκολο να ελέγξουμε αυτό που θα καταναλώσουμε μετά και θα πέσουμε στην παγίδα της υπερφαγίας.



02

Διαχωρίζουμε τη βιολογική από τη συναισθηματική πείνα

Μπορούμε! Στη συναισθηματική πείνα βλέπουμε κάτι και θέλουμε να το καταναλώσουμε τώρα (λόγω άγχους, στεναχώριας, ανίας κτλ.), ενώ η βιολογική πείνα έρχεται σταδιακά κάποιες ώρες μετά το φαγητό. Τι μπορούμε να κάνουμε όταν αισθανόμαστε ότι θέλουμε συνεχώς να τρώμε; Απασχολούμαστε με κάτι άλλο, ευχάριστο, εμπνευστικό, χαλαρωτικό όπως η μουσική, η συζήτηση, το διάβασμα, μια εκπομπή ή και μια χειροτεχνία.



03

Σταματάμε να τρώμε όταν νιώθουμε ευχάριστα χορτάτοι

Ανεξάρτητα από την ποσότητα στο πιάτο μας! Σίγουρα δεν είναι και εύκολο. Μπορούμε στη μέση του γεύματός μας να αναρωτηθούμε πόσο πεινασμένοι νιώθουμε, εάν είμαστε ευχάριστα χορτάτοι ή εάν νιώθουμε πλήρεις. Όταν σταματάμε να τρώμε ενώ είμαστε ευχάριστα χορτάτοι, θα νιώθουμε ότι πήραμε την ενέργεια που χρειαζόμαστε από το γεύμα μας, χωρίς αυτό να μας «επιβαρύνει». Μην ξεχνάμε ότι τώρα οι ανάγκες μας είναι μικρότερες γιατί κινούμαστε λιγότερο, άρα το σώμα μας χρειάζεται λιγότερο φαγητό.



04

05

Απολαμβάνουμε αυτό που τρώμε

Κάθε γεύμα είναι πιο νόστιμο όταν συμμετέχουν όλες οι αισθήσεις μας. Προσπαθούμε να τρώμε αργά, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να γευτούμε και να απολαύσουμε το φαγητό στο έπακρο. Επίσης, δίνουμε χρόνο στον εγκέφαλο να προλάβει το στομάχι μας. Βασική προϋπόθεση όμως για να παίρνουμε όλη την απόλαυση από το φαγητό μας, είναι να καταναλώσουμε κάτι την ώρα που το σώμα μας το ζητά και να τρώμε την ποσότητα που χρειαζόμαστε!





Και λίγες συμβουλές για τους γονείς

- Η παραμονή των γονέων στο σπίτι λόγω των μέτρων για τον περιορισμό διάδοσης του κορονοϊού είναι μια ευκαιρία να περάσουν οι οικογένειες περισσότερο χρόνο μαζί, δίνοντας έτσι και την ευκαιρία για περισσότερα οικογενειακά γεύματα. Σε αυτά τα γεύματα οι γονείς μπορούν να αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους αναφορικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Παράλληλα, αυτή η περίοδος δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχουν περισσότερο τα παιδιά στη διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού και του μαγειρέματος, κάτι που θα ενισχύσει τις δεξιότητες τους να ετοιμάζουν υγιεινά γεύματα και σνακ.
- Είναι σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την οικογένεια συγκεντρωμένη.
- Ετοιμάστε ένα εβδομαδιαίο διατροφικό πλάνο όπου θα έχετε προ-αποφασίσει οικογενειακά ποια φαγητά θα καταναλώσετε ως κύριο γεύμα κάθε μέρα.
- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία των γευμάτων
- Ψωνίστε μόνο τα τρόφιμα που πραγματικά χρειάζεστε. Μην γεμίζετε το σπίτι με τροφές χωρίς ιδιαίτερη διατροφική αξία (όπως γλυκά, πατατάκια, μπισκότα κλπ). Όσο βρίσκονται αυτές οι τροφές στο σπίτι τόσο πιο δύσκολο είναι να αντισταθούμε! Αντίθετα έχετε σε εμφανή σημεία υγιεινές τροφές όπως φρούτα και λαχανικά.
- Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων, νατρίου/άλατος και υδρογονωμένων λιπαρών.
- Αποφεύγετε τόσο εσείς όσο και τα παιδιά σας την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, ενεργειακών ποτών και μη αλκοολούχων ποτών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.
- Καταναλώστε γλυκά περιστασιακά και με μέτρο. Προτιμήστε να φτιάξετε σπιτικά γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη. Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σιμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα.
- Μην πιέζετε το παιδί σας να φάει και μην χρησιμοποιείτε την επιβράβευση μέσω του φαγητού.
- Αντίστοιχα, μην περιορίζετε τις ποσότητες που του σερβίρετε, με σκοπό τον έλεγχο του βάρους. Αυτό είναι πιθανό να επιφέρει αντίθετα αποτελέσματα και το παιδί να τσιμπολογάει άλλες τροφές λόγω πείνας ή ακόμα και να οδηγήσει σε εμφάνιση διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών.
- ΠΟΤΕ μην ζυγίζετε το παιδί σας στο σπίτι! Το ζύγισμα γίνεται μόνο από τον παιδίατρο και τον διαιτολόγο!
- Αποφεύγετε την κριτική και τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των παιδιών και των εφήβων. Τα σχόλια για την εξωτερική εμφάνιση σχετίζονται με την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών.
- Αν αντιληφθείτε ότι το παιδί σας «τσιμπολογάει» λόγω βαρεμάρας ή συναισθημάτων, προσπαθήστε να το συζητήσετε μαζί του αλλά και να το απασχολήσετε με άλλες δραστηριότητες, π.χ. να παίξετε μαζί ένα επιτραπέζιο ή να δείτε μια ταινία.
- Αν αντιληφθείτε ότι το παιδί σας εμφανίζει διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές, όπως ενασχόληση με δίαιτες, αποφυγή γευμάτων, εναλλαγές υπερφαγίας-ασιτίας καθώς και δυσαρέσκεια για το σώμα, συζητήστε μαζί του τις ανησυχίες σας και αναζητήστε τη βοήθεια ειδικού σε διατροφικές διαταραχές.
- Μην διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια ενός Διαιτολόγου, με άδεια άσκησης επαγγέλματος, εάν χρειάζεστε βοήθεια για την οργάνωση του δικού σας διατροφικού προγράμματος ή του παιδιού σας.