

ERGOJENİK DESTEKLERE YAKLAŞIM

Besinsel Ergojenik Yardım, sportif performansı arttırmak amacıyla kullanılan besin kaynaklı destek ürünleridir. Bu tür ürünler ancak hekim ve diyetisyen kontrolünde, ilgili besin ögesinde eksiklik olduğu saptandığı takdirde kullanılabilir. Aksi takdirde yarar sağlamak yerine sağlığı riske sokabilir. Bu tür ürünlerin kullanımı gün geçtikçe artmaktadır.

Dünya ölçeğinde neredeyse tüm sporcular, bağışıklıklarını artırmak, hastalıkları ve sakatlıkları önlemek, istenilen vücut bileşimine ulaşabilmek, spor performanslarını artırmak gibi nedenlerle besinsel ergojenik ürünleri kullanmaktadır.

Beslenme destek ürünlerinin kullanımı konusunda sporcuların ve antrenörlerin bilgileri yetersiz olabilmekte ve bu durum sporcunun sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Sıklıkla da kullanım şekilleri uygunsuz olduğundan beklenen ve istenen sonuçlara ulaşılamamaktadır. Ayrıca ürünlerin bazılarının yan etkileri ve zararları da bulunmaktadır. Besinsel ergojenik desteklerle ilgili etik ilkeler doğrultusunda, kontrollü araştırmaların çok az olması ve yeterli bilimsel delillere dayandırılmaması bu konudaki yanlış inanışlara neden olabilmektedir.

Bazı ürünlerin üzerindeki etikette belirtilmeyen doping ögeleri(yasaklı madde) içermeleri, istenen etkileri gösterdikleri konusunda eksik veya yanlış bilgilendirme olması besin kaynaklı ve doğal olduğu iddia edilen besin destek ürünlerini sağlık açısından tehlikeli hale getirebilmektedir. Hatta bu tür ürünlerin kullanımının çocuk sporcular arasında da yaygınlaşması, beslenme destek ürünlerine daha fazla dikkat edilmesi, daha çok bilimsel araştırmalar ve konuyla ilgili bilgilendirmeler yapılması gereğini doğurmaktadır.

Sportif performansı arttırdığı iddia edilen ergojenik besin desteklerine olan ilgi son yıllarda çok artmış; ancak son zamanlarda bu ilgi çocuk sporcularda da görülünce durum daha ciddi daha ciddi bir hal almıştır. Konuyu uzman kişiye danışmaya gelenler eskiden “ürün kullanıp kullanamayacakları”nı sorarken, daha sonraları “hangi ürünü kullanabileceklerini” danışırken, artık günümüzde bu sorulara kendileri ya da antrenörleri karar vermekte ve uzmanlara da sadece uygun dozun hangisi olduğu sorulmaktadır. Genel ilke olarak diyetisyenler ve spor hekimleri sportif performansı arttırmak için uygun antrenmanın yanı sıra yeterli ve dengeli olarak doğal yiyeceklerle beslenmeyi ancak hematolojik ve biyokimyasal testler ile eksikliği saptanan vitamin, mineral ve diğer destek ürünlerinin kullanılması gerektiğini ileri sürmektedirler.

Sporcunun beslenmesi en az 3 günlük, tercihen 1 haftalık besin tüketim kaydının diyetisyen tarafından analiz edilip değerlendirilmesinden sonra eksiklik veya düzensizlik saptandığında o doğrultuda beslenme önerileri ve doğal besinlerle eksikliğin giderilmesi sağlanmalıdır. Sporcunun beslenmesinde eksiklik olduğu belirlenmiş, ancak diyetle bu eksikliğin karşılanamayacağı saptanan miktarın gerekirse ek olarak destek ürünleri ile sağlanması, bu konuda uzman diyetisyen kontrolünde yapılmalıdır. Ancak ürün içeriğinin doping maddeleri gibi zararlı öğeler içermemesi için kontrolü çok önemlidir.

Besinsel ergojenik destek ürünlerini aşağıdaki gibi sınıflamak mümkündür.

- Hekim ve diyetisyen gerekli gördüğünde onların kontrolünde olmak şartıyla sporcuların kullanması desteklenenler: Antioksidan C ve E vitaminleri, bikarbonat ve sitrat, kafein, kalsiyum, kreatin, elektrolitler, demir, multivitamin ve mineraller, probiyotikler (gastrointestinal korunma için kullanılanlar), sporcu barları, spor içecekleri, sporcu jelleri, D vitamini, whey proteini

- Sporcuların kullanması için araştırma durumunda olanlar: kolostrum, β - alanin, glikozamin, glutamin, melatonin, probiyotikler (bağışıklık sistemi için kullanılanlar), riboz
- Etkisi henüz tam olarak ispatlanmamış olan ve kullanımı henüz desteklenmeyenler: dallı zincirli amino asitler, karnitin, krom pikolinat, koenzim Q10, ginseng, inozin, nitrik oksit, piruvat
- Kesinlikle kullanılmaması gereken ve önerilmeyenler: Efedrin, tribulus terrestris ve diğer bitkisel testosteron türevleri, gliserol
- Beslenme destek ürünlerinin kullanım yaygınlığının, 1994 yılında yayınlanan, 10 274 sporcunun incelendiği 51 çalışmanın sonucuna göre, %6 ile %100 arasında değiştiği ve ortalama %46 olduğu saptanmıştır. Son yıllarda beslenme destek ürünlerinin kullanımında artış olduğu dikkati çekmektedir. Örneğin 2004 yılında milli sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada kadın sporcularda ürün kullanımı %75 iken erkek sporcularda %55 olarak saptanmıştır. İngiltere’de 2004 yılında yapılan bir başka çalışmada, Dünya Gençler Şampiyonasına katılan 32 sporcunun, %62’sinin, 17 farklı destek ürünü kullandığı saptanmış ve her sporcunun ortalama 3 ürün kullandığı, en çok kullanılanların multi-vitamin mineraller olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencisi 236 sporcu üzerinde 2004 yılında yapılan bir çalışmaya göre ise sporcuların %88’inin bu ürünleri kullandığı belirtilmektedir. Adolesan (115 erkek, 88 kız) sporcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, sporcuların %89’unun destek ürünü kullandığı saptanmıştır. Spor içecekleri besinsel ergojenik destek ürünlerinden olmasına rağmen, çoğu sporcunun spor içeceklerini ergojenik destek ürünü olarak kabul

etmediği, kızların Ca ve multivitamin, erkeklerin ise ginseng, amino asit, glutamin ve whey proteinleri kullandıkları belirlenmiştir.

- Dünyada ve ülkemizde de sporcular, ergojenik destek kullanmaları gerektiğine olan inanışları, çeşitli yurtiçi ve yurtdışı müsabakalarda birbirlerinden etkilenmeleri nedenleriyle bu konuda danışarak veya kendi kararlarıyla bu ürünleri kullanmaktadırlar. Beslenme ve besin destek ürünleri ile ilgili olarak sporcular yeterince bilgi sahibi olabilmek için çeşitli kaynaklara başvurabilmektedirler. Bir çalışmada beslenme konusunda bilgi aldıkları kaynak olarak %39'u antrenörlerini, %14'ü ise diyet uzmanını göstermiştir. Sporcuların %47'sinin diyet uzmanına danışma imkanı varken yeterince danışmadıkları ve %23'ünün ise bir diyetisyenin gerekliliğinin farkında olmadığı belirtilmiştir. Bu nedenle diyetisyenlerin antrenör ve sporculara kendilerini tanıtmaları ve daha yakın çalışmaları gerektiği vurgulanmıştır. Bir başka çalışmada ise sporcuların %72'sinin spor diyetisyenine ulaşma olanağı olduğu, ancak bu olanaklarını kullanmadıkları bildirilmiş, %65'inin antrenörlerinden, %25'inin doktorlarından, %30'unun ise spor diyetisyenlerinden yararlandıkları saptanmıştır.

Yetersiz enerji alan, ağırlık kaybı uygulamaları yapan, bir veya birden fazla besin grubunu diyetinden çıkararak, mikrobeyin öğelerinden fakir ve dengesiz diyet tüketen sporcular, ergojenik destek ürünlerine gerek duyabilmektedir. Besinsel ergojenik öğelerin kullanımında güvenilirliği, etkinliği ve yasal olması konularına çok dikkat edilmelidir. Spor diyetisyenleri, sporcunun beslenme durumunu değerlendirerek, bireye özgü yönlendirme ve önerilerde bulunabilmektedir.

Besinsel destek ürünlerinin etkili olduğundan emin olunmayan ürünlerin önerilmemesi gerektiği, güvenilir olanların etkili olacağı umuduyla sporcular tarafından denenerek kullanılması gerektiği unutulmamalıdır. Çoğu zaman araştırmalar, sporcuların sorularına cevap verememektedir. Bazı ürünlerin sınırlı yönleri olduğu ve bazı zamanlarda bazı sporcular üzerinde etki gösteremeyebileceği belirtilmektedir.

Spor içecekleri ile enerji içecekleri farklıdır. Spor içecekleri besinsel ergojenik destek ürünü olarak kabul edilmekte sporcuların yoğun antrenmanlarda kaybettikleri sıvı ve elektrolitleri yerine koymayı amaçlayan genelde %6-8 oranında karbonhidrat içeren içeceklerdir. Enerji içeceklerinin ise temel olarak kafein içerdiği ve böylelikle uyarıcı etkisi olduğu unutulmamalıdır.

Whey proteinlerinin egzersiz yapanlar üzerine etkisinin araştırıldığı, çalışmalarda, kuvvet egzersizlerine ek olarak whey proteini kullanımının kas kütlelerini arttırabildiği saptanmıştır. Ancak ürünlere doping maddesi bulaşma olasılığı ve etiketinde belirtilmemiş olan zararlı maddeler içerebileceği asla göz ardı edilmemelidir, bu nedenle bilinen ve güvenilir markalar tercih edilmelidir.

Sporcular için destek ürünü seçerken doping ögesi içermeyen besinsel ergojenik öğeler tercih edilmelidir. Sporcularda özellikle protein tozu kullanılması düşünüldüğünde; diyetisyen tarafından sporcuların günlük antrenman programları, besin tüketimleri, protein enerji oranları, protein kalitesi ve amino asit skorlamaları da göz önüne alınarak gereksinimlerinin hesaplanması gerektiği vurgulanmaktadır.

ACSM'nin (American College of Sports Medicine) Current Sports Medicine dergisinde, 2009 yılında yayınlanan makalede; sporcuların yanı sıra, ebeveynler, antrenörler ve spor hekimleri tarafından da destek ürünleri konusunda spor diyetisyenlerine çok fazla soru sorulmakta olduğu bildirilmektedir. Spor içecekleri, spor barları ve jelleri, özel besin ögesi

karışımları (*shake*'ler), düşük yağlı süt gibi ürünlerin sporcunun bireysel beslenme durumunun değerlendirilmesine göre rahatlıkla önerilebileceği vurgulanmaktadır. Ancak ürünlere etikette belirtilmeyen bazı doping ajanlarının bulaşmış olma riski asla unutulmamalı ve öncelikli hedef; sağlıklı beslenme ile doğal besinlerle gereksinimlerin sağlanması olmalıdır.

-