

Táplálékkiegészítő tájékoztató szülőknek (de nem csak szülőknek) I.

Mit érdemes tudni mikor a gyerek „szert” kezd szedni
Gyors információk

- Az igazi táplálékkiegészítő termék nem illegális doppingszerek
- A táplálékkiegészítők a mai hagyományos élelmiszereinktől érdemben nem térnek el abban, hogy veszélyesebbek, egészségtelenebbek lennének („nem mesterségesebbek”), sőt, nagy valószínűséggel jelentősen nagyobb a tápértékük.
- A táplálékkiegészítők igen hasznosak arra, hogy a leterhelt szervezet számára optimális tápanyag támogatást biztosítsanak és a jó eredményeket elősegítve a sportolókat távol tartsák az illegális és veszélyes doppingszerektől.
- A megfelelő táplálékkiegészítők kiválasztása (gyártó cég és konkrét termékfajták) némi odafigyelést azért igényel.

Mit érdemes tudni mikor a gyerek „szert” kezd szedni
Gyors információk

- Az igazi táplálékkiegészítő termék nem illegális doppingszerek
- A táplálékkiegészítők a mai hagyományos élelmiszereinktől érdemben nem térnek el abban, hogy veszélyesebbek, egészségtelenebbek lennének („nem mesterségesebbek”), sőt, nagy valószínűséggel jelentősen nagyobb a tápértékük.
- A táplálékkiegészítők igen hasznosak arra, hogy a leterhelt szervezet számára optimális tápanyag támogatást biztosítsanak és a jó eredményeket elősegítve a sportolókat távol tartsák az illegális és veszélyes doppingszerektől.
- A megfelelő táplálékkiegészítők kiválasztása (gyártó cég és konkrét termékfajták) némi odafigyelést azért igényel.

Mi szükséges és hol a felelősség?

Kedves szülők! A mozgás, így a súlyozás is nagyon egészséges és nevelő jellegű aktivitás lehet. Természetesen minden akkor jó, ha helyesen végzik. A sportolás viszont komoly fizikai stressz, egy-egy edzés önmagában nézve közvetlenül leépítő hatásúnak tekinthető, csak a megfelelő tápanyagellátás mellett a pihenőidőszakban fordul át pozitív, felépítő jellegű tevékenységgé (izmosító, erősítő, teljesítmény ‐ fokozó hatás).

Mint ahogy az autókban is mindenféle üzemanyagot, kenőanyagot, stb., kell önteni, úgy az emberi szervezetnek is elengedhetetlen megadni ezeket, vagyis a tápanyagokat. Kiemelten igaz ez az edzés nélkül is már eleve erős növényben lévő fiatal szervezetre. Tehát szülők, az önök felelőssége is , hogy ha a gyermekük nagyon helyes módon edz, akkor a tápanyag ellátását biztosítsák, főleg a minőségi fehérjét (proteint), mert a test felépítése és leépítése közötti különbségről beszélünk! A kérdés tehát az, hogy pontosan milyen is és hogyan valósítható meg a minőségi táplálkozás az edzés, a fejlődés támogatásához. És itt jönnek a képbe a táplálékkiegészítő termékek (más néven étrendkiegészítők, kiegészítők, „tápkiegek”).

A táplálékkiegészítők megítélése, jogi állása

Az egyik alapvető tévedés tisztázásául: az eredetileg gyógyszernek minősülő tiltott doppingszerek (szteroidok, növekedési hormon és egyéb teljesítményfokozók) és a valódi táplálékkiegészítők totálisan két külön csoportot képeznek és nem ugyanazt jelentik!

Egy másik félreértés forrás, mely információ hiányból ered: az anabolikus szó („anabolic” angolul) önmagában azt jelenti, hogy a szervezetben felépítő folyamatokat segítő valamiről van szó, ami elé tesszük a kifejezésekben jelzőként. Így lehet „anabolikus szteroidról” beszélni, ami azért rossz, mert a szteroid az illegális és veszélyes, nem az anabolikus jelző teszi azzá. Ha azt mondjuk egy legális termékre, hogy anabolikus, akkor olyan hasznos és nem káros valamiről beszélünk, aminek felépítő hatása van a testben, ami pontosan a célunk is. Igazából ebben az esetben olyan ez, mintha azt mondanám, hogy „anabolikus tejberizs”. Ez definíció szerint igaz is, csak nem használjuk ezt a túl technikai kifejezést ebben a nagyon hétköznapi szöveggörnyezetben.

Mivel legálisan kapható, élelmiszernek minősülő termék kategóriáról beszélünk a táplálékkiegészítők esetében, ezért nyilvánvalónak kell lenni pusztán logikai alapon is, hogy e termékek köre alapvetően veszélytelen és semmiben nem különbözik más ételektől.

Miben különböznek a hagyományos élelmiszerek és a táplálékkiegészítők?

Több szempontot tekintetbe véve és bizonyos tápkieg. alapszereket nézve részben nagy a hasonlóság a két kategória között, bizonyos aspektusokban viszont komoly eltérések lehetnek a táplálékkiegészítők javára!

Nem akarok paranoiát beindítani, de tény ‐ elég csak a híreket figyelni és a közelmúltbeli tapasztalatokat felidézni - hogy a hagyományos élelmiszeripar is igen messze van attól, hogy egészségesnek és 100%-osan biztonságosnak jelentsük ki (a gyógyszereket ne is említsük: az előre bementett mellékhatások és az időszakos botrányok mindent elmesélnek). Az egészséges táplálkozással kapcsolatban van egy olyan szabály, hogy ami

előre van csomagolva és nem lehet eladási formájában közvetlen módon levadászni és begyűjteni a természetben, az nem egészséges. A dobozolt, konzervált, feldolgozott táplálékok általában már meg vannak gyengítve és dúsítva vannak nem egészséges összetevőkkel (tartósítók, színezékek, extra cukor, stb.) A feldolgozott búza, a fehér pékáru például „maga a halál” – igen egészségtelen! Ma már sajnos nem az igaziak azok a tápanyag források sem, amelyek direkt módon jöhetnének a természetből. A húsok például sokszor olyan állatoktól származnak, amelyek nem természetes módon táplálkoznak, tele vannak hormonokkal, antibiotikumokkal, stb.

Mindezt csak azért hozom a felszínre, mert ezek fölött a tények fölött a hétköznapokban leginkább már elsiklunk, valahogy elfogadtuk őket, de a táplálékkiegészítőket gyakran éri az a vád, hogy mesterséges, mű dolgok és ezért biztos károsak. Remélem tudtam érzékeltetni, hogy a „rendes” táplálkozásunk nagy része szinte biztosan nem kevésbé mű mint a táplálékkiegészítők. Amit a gyermeke megeszik-megiszik üdítő, édesség, cereália, kenyér, felvágottak, stb., formájában, az nem kevésbé van tele E-számokkal és egyéb kritikus anyagokkal, csak maximum a hasznos tápanyag tartalma kevesebb, mint a táplálékkiegészítőé! (Sokáig fel sem volt tüntetve a legtöbb élelmiszeren a tápérték Magyarországon! Talán mára már jobb a helyzet!) Tehát a legális táplálékkiegészítők megbízható cégektől nem alsóbbrendűek a hagyományos élelmiszereknél, viszont garantáltabban tartalmazzák (százalékos mennyiség, minőség) a szervezet számára a regenerálódáshoz, fejlődéshez szükséges tápanyagokat.