



# Kas spordijook on mõeldud kaalulangetajale?

Näen spordiklubis tihti ülekaalulisi treenijaid spordijoojaga ringi jalutamas ja pole sugugi ebatavaline näha suure kõhuga treenijal käes liitrist spordijoojapudelit. Kas spordijook on mõeldud igale inimesele, kes on füüsiliselt aktiivne? Kas spordijook on sobiv ka kaalulangetajale? Miks kasutavad ülekaalulised treenijad spordijooke?

**P**eamised põhjused, miks ülekaalulised treenijad spordijooke tarvitavad, on minu arvates järgmised:

- ilus turundusjutt pudeli etiketil;
- inimene ei ole kunagi põhjalikult selle peale mõelnud, mis jooki võiks trennis juua;
- spordijook on hea maitsega;
- arvatakse, et see aitab sooritusvõimet tõsta ja väsimust vähendada.

” Vesi on maitsetu ja kui pole harjumust juua, siis võib see olla vastumeelne. ”

Tegelikult ei ole pudelitel ilmtin-gimata väärinfot, aga kuna info on pealiskaudne ja üldine, ei aita see tarbijal mõista, kellele spordijook ikkagi mõeldud on. Etiketil ei ole eraldi välja toodud, et tegemist on suhkrurikka joogiga, mis ei pruugi sobida inimestele, kes soovivad kaalu langetada.

Kui olen inimestelt küsinud, miks nad spordijooki trenni kaasa ostavad, ei ole neil tegelikult sellele tihti mingit läbimõeldud vastust anda – valik on tehtud mõtlemata ja kaalutlemata, võimalik, et lihtsalt konkreetne pudelisilt kõnetas ja kutsus ostma. Või tundub iseenesestmõistetav, et kui joogi nimi on „spordijook”, siis võiks seda juua, kui sporti teha.

## JOOK ON MAITSEV

Spordijook võib tõepoolest väga hea maitsega olla, sellele pannakse kindlasti palju rõhku, kuna keegi ei taha juosta jooki, mis ei maitse hästi. Vesi on maitsetu ja kui pole harjumust juua, siis võib see olla vastumeelne. Samas võib juosta ka maitsevett või seda endale ise sidruni ja muude maitsetega valmistada. Küll aga on poevete puhul oluline vaadata sildilt, et jook suhkrut ei sisaldaks, kuna muudu on see tegelikult lihtsalt limonaad. Selliseid liigub turul üksjagu.

Ka on ülekaalulised inimesed sageli arvamusel, et nemad oma kolme või nelja trenniga nädalas ei taastu ära ning vajavad toidulisandeid, et jaksata treeningutel pingutada. Tihti ei ole aga nende trennid tegelikult nii intensiivsed ja sagedased, et keha üldse nii palju süsivesikuid vajaks, pealegi tuleb teha vahet eesmärgil kaalus alla võtta ja eesmärgil saavutada maksimaalset sooritusvõimet spordivõistlusteks.

## SPORDIJOOKIDE KOOSTIS

Spordijookide peamine koostisosa on vesi, sel on keha optimaalseks töötamiseks väga oluline osa meie toitumisrežiimis. Sporti tehes tõuseb veevajadus, samamoodi võib see tõusta olenevalt keskkonna tingimustest, näiteks kuumas ilmas töttu. Kui keha veekaotus (higi, hingamine, väljaheidet) on suurem kui –tarbimine, siis tekib dehüdratsioon, mida seostatakse väsimuse ja langenud sooritusvõime ning muude muutustega.

Teine spordijookide koostisosa on süsivesikud – väga olulised makrotoitained nagu ka valgud ja rasvad. Kuid selleks, et oma süsivesikuvajadust katta, ei ole ilmtin-gimata vaja tarbida jooki, mis neid sisaldab. Selleks on enamasti sobivamad tervislikud süsivesikurikkad toiduained.

Kolmas põhiline koostisosa on mineraalained, tavaliselt naatrium ja kaalium. Enamik inimesi saab piisavalt mineraalaineid tervislikust toidust, seega ei paku spordijook midagi erilist. Pigem on see mureks neile sportlastele, kes oma soolatarbimist piiravad, treenivad ekstreemsetes tingimustes või joovad liiga palju vett.

## KELLEL ON SPORDIJOOKI VAJA?

Spordijooke toodetakse tavaliselt selleks, et aidata vältida või vähendada vedelikukadu, pakkuda kehale lisasüsivesikuid, et sportimiseks rohkem energiat oleks, ja taastada higistades kaotatud mineraale. Inimesed, kes teevad üldist tervisesporti, saavad oma makrotoitainevajadused tavatoiduga kaetud. Sportlased, kes teevad tugevalt trenni (5–6 korda nädala-

” Spordijooogi energiasisaldus on umbkaudu 20 kcal 100 ml kohta, see teeb umbes 200 kcal liitri pudeli kohta, mis võib katta umbes 10% või isegi rohkem kaalulangetaja päevasest eesmärgipärasest energiahulgast. ”

las, 2–3 tundi päevas), vajavad märksa rohkem toitaineid. Neil on tõeliselt raske saada tavatoidust piisavas koguses süsivesikuid, nad peaksid selleks sööma võib-olla rohkem kui kilo makarone päevas, ja sellisel juhul on spordijooogi tarbimine vägagi põhjendatud.

Suur hulk teadusuuringusi viitab, et üle kahe tunni kestvate trennide puhul aitab spordijook sooritusvõimet parandada, ent on leitud, et spordijooogi sooritusvõimet parandav efekt isegi ligi tundi aega kestvate intensiivsete trennide puhul.

## KAALULANGETAJALE SOBIB VESI

Kas aga ülekaalulistele ja spordiga alles alustavatele treenijatele on spordijooki vaja selleks, et suurt vedelikukadu ära hoida, ja rohkelt süsivesikuid selleks, et trennis energiat oleks? Ma arvan, et pigem mitte, kuna veest piisab täiesti vedelikukaotuse vähendamiseks ja kaalulangetaja eesmärk nõuab tegelikult vähema energia tarbimist, mistõttu võib spordijook pigem kahjuks tulla.

Spordijooogi energiasisaldus on umbkaudu 20 kcal 100 ml kohta, see teeb umbes 200 kcal liitri pudeli kohta, mis võib katta umbes 10% või isegi rohkem kaalulangetaja päevasest eesmärgipärasest energiahulgast. Kui võrrelda seda aga toitude süsivesikurikkaste toiduainetega nagu näiteks juur- ja puuviljad, siis jääb spordijook kvaliteedi poolest neile märkimisväärselt alla.

Kui tahad kaalus alla võtta, vali oma spordijooigiks pigem tavaline vesi või selline maitsevesi, kuhu ei ole süsivesikuid lisatud. Intensiivsema spordi tegijatele, kellel kaalulangus ei ole primaarne, võivad energiarikkad joogid aga kasuks tulla küll.

## KASUTATUD KIRJANDUS

- Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness. Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate? – Pediatrics. Jun;127(6):1182-1189.
- Jeukendrup, A. E. 2004. Carbohydrate intake during exercise and performance. – Nutrition. Jul-Aug;20(7-8):669-677. Review.

- Kreider, R. B.; Wilborn, C. D.; Taylor, L.; Campbell, B.; Almada, A. L.; Collins, R.; Cooke, M.; Earnest, C. P.; Greenwood, M.; Kalman, D. S.; Kerksick, C. M.; Kleiner, S. M.; Leutholtz, B.; Lopez, H.; Lowery, L. M.; Mendel, R.; Smith, A.; Spano, M.; Wildman, R.; Willoughby, D. S.; Ziegenfuss, T. N.; Antonio, J. 2010. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr. Feb 2;7:7.