

FUTBOLCULARIN BESLENME ALİŞKANLIKLARI

Fatma Sağlam *

ÖZET

Sporcu sağlığı ve beslenmesinin herhangi bir spor dalında başarıya ulaşmada önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Bu araştırmada, Ankara, Adana, İstanbul Bölgesinde değişik futbol takımlarında oynayan 271 futbolcunun beslenme alışkanlıkları ve temel besinleri tüketim sıklığı saptanmıştır. Ayrıca futbolcuların boy ve ağırlıkları alınmış ve beden kitle indeksine (BKİ) göre değerlendirmeleri yapılmıştır. Sonuçta futbolcuların (BKİ)'ne göre % 92.6'sının normal ağırlıkta olduğu saptanmıştır. Futbolcuların % 84.6'sı günde üç öğün besin tüketmekte ve % 41.3'ü antrenmana çıkmadan önce beslenmesine dikkat etmektedir. Sporcuların % 23.6'sı eti, % 21.4'ü kurubaklagilleri, % 55.7'si sebzeleri, % 70.5'i meyveleri hergün tüketmektedirler.

FOOD HABITS OF FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The health and nutritional status is known to be an important factor for achievement in any sports activity. This study is carried out on 271 football players from different teams in Ankara, Adana, İstanbul cities. In this study the eating habits, Body Mass Index (MBI) and frequency of food consumption of the players has been determined. According to BMI 92.6 percent of the players found to be in normal weight.

The percentage of the players who consume their food three times a day found to be 84.6. Nearly half of the players were careful about selection of food. While 23.6 percent of players consume meat daily, the percentages of the players consume legumes 21.4, vegetables, 55.7 and fruits 70.5 in this frequency.

GİRİŞ

Futbol; ayakla oynanan, takım oyununa dayanan dünyada en yaygın spordur. Bir top ve onbir kişilik iki takımla kalelere gol atma esasına dayanır.

* H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Futbol oyunu şiddeti ve süresi sık sık değişen eforları içerir. Efor oyun stiline, takımdaki duruma ve yarışmanın düzeyine göre değişir. Oyun esnasındaki hareketlilik sürat koşusundan ayakta durma veya yürümeye kadar çeşitli değişkenler gösterir (1). Günümüzde futbolcunun başarılı olabilmesi maçtaki sürat, kuvvet, çeviklik, esneklik, denge, kassal ve kardiorespiratuvar dayanıklılık durumlarına bağlıdır. Bu durumlar ise beslenme bilimiyle yakından ilgilidir. Sporcu diyetindeki temel ilke yarış ve antrenmanlar sonucu artan enerji ve diğer besin öğeleri gereksiniminin yeterli ve dengeli bir diyetle karşılanmasıdır. Genetik yapı ve uygun antrenman sporcu performansının anahtarı ise de beden yapısı ve antrenmanın gerektirdiği besin gereksinimlerinin karşılanmasının performansı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. (2,3).

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Bu araştırma Ankara, Adana, İstanbul bölgesinde değişik futbol takımlarında oynayan 271 futbolcu üzerinde yapılmıştır. Futbolcuların beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları, besinleri tüketim sıklığı anket formu uygulanarak saptanmıştır. Beden kitle indeksi (BKİ) bedenle yağ ve yağ olmayan kitleyi birlikte belirleyen bir göstergedir. Sporcuların ağırlıkları ve boyları ölçülerek BKİ düzeyleri bulunmuş ve buna göre dağılımları yapılmıştır. (4).

BULGULAR VE TARTIŞMA

Futbolcuların çeşitli değişkenlere göre dağılımı Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1: Futbolcuların Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı (n=271).

Değişkenler	Sayı	%
Yaş (Yıl)		
17-19	46	16.9
20-22	102	37.6
23-25	81	29.9
26-28	24	8.9
29+	18	6.7

Eğitim Durumu

Okur -Yazar	3	1.1
İlkokul	11	4.1
Orta-Lise	167	61.6
Yüksekokul	24	8.8
Yüksek Okulda halen okuyor	66	24.4

Medeni Durumu

Evli	47	17.3
Bekar	224	82.7

Ayrı Meslek Sahibi Olma Durumu

Var	81	29.9
Yok	190	70.1

Beden Kitle İndeksi (BKİ kg/m²)

≤ 20	7	2.6
20.1-24.9	251	92.6
25-29.9	13	4.8

Futbola Uğraşma Süresi (Yıl)

1-2	2	0.7
3-5	30	11.1
6-8	95	35.1
8>	144	53.1

Tablo 1'de görüldüğü gibi futbolcuların büyük bir çoğunluğu, % 84.4'ü 17-25 yaşları arasındadır. Bu spor dalı güçlülük ve yüksek performans gerektirdiğinden çoğunun genç olması doğaldır. BKİ'ne göre futbolcuların % 92.6'sı 20.1-24.9 arasında yer alırlarken, bunun üzerindeki (25-29.9) grupta % 4.8 sporcu bulunmaktadır.

Vücut ağırlığı normalin üstünde olan bir sporcu ile kilosu önerilen sınırlar içinde olan bir sporcu karşılaştırıldığı zaman birincinin aynı çaba karşılığında daha fazla enerjiye gereksinme duyduğu ve yedek kuvvetini daha fazla harcadığı görülmektedir (5). Başka bir deyişle şişman kişi belirli beden hareketini daha çok enerji harcayarak yapabilmektedir. Yapılan çalışmalar sonucu sporcuların ideal kilolarını her zaman korumaları, kilo kaybı istendiğinde haftada bir kilogram olacak şekilde vücut yağını azaltarak yapılması gerektiği, hızlı kilo kaybının performansı bozduğu ve yarışmadan 8-10 hafta önce sporculara haber verilmesinin yarışma kilosuna düşme için yeterli bir süre olduğu

açıklanmıştır (5,6,7).

Tablo 2'de futbolcuların beslenme alışkanlıkları ile ilgili değişkenler görülmektedir.

Tablo 2: Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Dağılımı

Değişkenler	Sayı	%
Öğün Sayısı		
2	8	2.9
3	229	84.6
4+	34	12.5
Beslenmesinden Sorumlu Kişiler		
Antrenör	174	64.2
Yönetici	49	18.1
Kulüp Doktoru	34	12.5
Kendisi	14	5.2
Diyetisyen, beslenme uzmanı	-	-
Antrenmana çıkmadan ne kadar süre önce yemek yedikleri (Saat)		
1	3	1.1
2	106	39.1
3	135	49.8
4	26	9.6
5	1	0.4
Antrenmana çıkmadan önce beslenmesine dikkat edip etmeme durumları		
Evet	112	41.3
Hayır	159	58.7
Antrenman öncesi beslenmesinde dikkat ettiği hususlar		
Hafif yemekler	36	32.1
Sulu Gıdalar	25	22.3
Meyve Suyu	8	7.2
	30	

Erken Yemek Yerim	18	16.1
Ballı süt içerim	3	2.7
Su içerim	4	3.6
Yağlı yiyecekler yemem	8	7.1
Tatlı Yiyecekler yerim	10	8.9
Vitamin veya hap alma durumu		
Evet	68	25.1
Hayır	185	68.3
Bazen	18	6.6

Tablo 2'de grldği gibi futbolcuların % 84.6'sı yiyeceklerini günde üç öğün tüketmektedir. Sporcunun günlük enerji alımını dengeli bir biçimde beş öğüne dağıtması performansı olumlu yönde etkilemektedir. Yiyeceklerin bu şekilde tüketilmesi ile sporcu kan şekeri düzeyinde devamlılık ve kas glokejen depolarında doğunluk sağlanmış olur (5,8,9). Halbuki sporcuların sadece % 12.5'i bu kurala uygun hareket etmektedirler. Araştırmada futbolcuların beslenmesinden % 64.2 oranında antrenörün sorumlu olduğu saptanmıştır. Bu konuda uzman bilgiye sahip olan diyetisyenler, antrenör ve sporcuların beslenme bilgilerinin artırılmasında ve beslenme uygulamalarının yürütülmesinde yardımcı olabilir. Futbolcuların % 49.8'i antrenmana çıkmadan üç saat önce yemek yediklerini belirtmişlerdir. ğnle alışma arasındaki süre de performansı önemli ölçüde etkiler (5). En son yemeğin antrenmandan 3-4 saat önce yenmesi, a ve tok karnına antrenmana çıkmaması en uygun olanıdır (5). Bu çalışmada a karnına antrenmana çıkan olmamakla birlikte yemek sonrası kısa sürede çıkanların oranı yüksektir. (Tablo 2). Futbolcuların % 32.1'i antrenman öncesi hafif gıdalar aldıklarını, % 22.3' de sulu gıdalar aldıklarını belirtmişlerdir. Optimal performans için yeterli sıvı alımı en önemli faktörlerdendir. Dehidratasyon, maksimal oksijen tüketiminde azalma, vücut ısısında artma ve koordinasyon kaybına neden olmaktadır (6). Futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada şekerkli sıvı alan futbolcuların koşu, yürüme ve toplam katettikleri mesafe açısından sıvı almayanlara göre üstünlük taşıdıkları belirlenmiştir (10). Futbolcuların % 25.1'i vitamin veya kuvvet sağlayıcı hap aldıklarını belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalar, iyi bir beslenme alışkanlığı olup yeterli ve dengeli beslenen sporcularda ilave vitamin ve minerallerin performansı arttırmadığını göstermektedir. (6,11).

Tablo 3: Futbolcuların Besinleri Tüketim Sıklığı

Besinler	Hergün		Gün Aşırı		Haftada 1		Haftada 2		15 Günde 1		Ayda 1		Yılda 1		Hiç	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Et	64	23.6	90	33.2	66	24.4	30	11.1	14	5.2	1	0.3	1	0.3	5	1.9
Tavuklar, Balık	11	4.1	55	20.3	120	44.3	33	12.2	25	9.2	12	4.4	-	-	15	5.5
Kurubaklagil	58	21.4	80	29.5	60	22.2	55	20.3	12	4.4	-	-	-	-	6	2.2
Yağlı Tohumlar	33	12.2	74	27.3	58	21.4	50	18.5	38	14.0	12	4.4	-	-	6	2.2
Yumurta	139	51.3	76	28.0	36	13.3	16	5.9	1	0.4	-	-	-	-	3	1.1
Süt-Yoğurt	170	62.7	70	25.8	20	7.5	8	2.9	2	0.7	-	-	-	-	1	0.4
B.Peynir	221	81.6	29	10.7	10	3.7	2	0.7	-	-	1	0.4	-	-	8	2.9
Ekmek	269	99.3	2	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bulgur-Makarna	113	41.7	97	35.8	44	16.3	9	3.3	6	2.2	-	-	-	-	2	0.7
Sebze	151	55.7	88	32.5	21	7.7	10	3.7	1	0.4	-	-	-	-	-	-
Meyve	191	70.5	49	18.1	19	7.0	10	3.7	2	0.7	-	-	-	-	-	-
Margarin	203	74.9	16	5.9	8	2.9	7	2.6	15	5.5	1	0.4	-	-	21	7.8
Bitkisel Sıvı Yağ	193	71.2	26	9.6	12	4.5	6	2.2	5	1.8	1	0.4	-	-	28	10.3
Şeker	246	90.8	13	4.8	8	2.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bal, Pekmez, Reçel	197	72.7	37	13.61	20	7.4	10	3.7	2	0.7	1	0.4	-	-	4	1.5
Komposto	22	8.1	35	12.9	89	32.8	45	16.6	49	18.1	13	4.8	1	0.4	17	6.3
Unlu, Yağlı, tatlı	46	16.9	61	2.5	75	27.7	36	13.3	40	14.8	12	4.4	-	-	1	0.4
Helvalar	15	5.5	25	9.2	59	21.8	41	15.1	65	24.0	45	16.6	4	1.5	17	6.3

Tablo 3'de görüldüğü gibi et % 23.6, tavuk-balık % 4.1, kurubaklagil % 21.4, yumurta % 51.3 oranında hergün tüketilmektedir. Bu besinler protein, B vitaminleri demir ve çinkodan zengindir, enerji de verirler. Herhangi birinden ya da birkaçından hergün iki pozisyon yenmelidir. Tavuk-balığı haftada bir tüketenlerin oranı % 44.3, haftada iki tüketenlerin oranı % 12.2'dir. Balık kırmızı etten daha az yağlıdır ve yağın çoğu doymamış yağ asitlerinden oluşmuştur. Ayrıca balık yağında bulunan n-3 yağ asitlerinin sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir. Tavuk ve balığın sporcular tarafından sıklıkla tüketilmesi yararlıdır.

Süt-yoğurt % 62.7, beyaz peynir % 81.6 oranında hergün tüketilmektedir. Süt grubu besinler kalsiyum ve riboflavinin (B2 vitamini) en iyi kaynaklarıdır (11) Sporcular almaları gereken proteinin vücut ağırlıkları ve spor dalı ile orantılı olması gerektiğini unutmamalıdır. (12). Araştırma kapsamına giren futbolcuların çoğu, et, tavuk, balık, yumurta, süt ve türevlerini hergün veya gün aşırı önerilen sıklıkta tüketmektedirler.

Tahıllar ve tahıllardan yapılan yiyecekler temel enerji kaynağımızı oluşturur. Araştırmamızda futbolcuların % 99.3'ü ekmeği, % 41.7'si de bulgur-makarnayı hergün tüketmektedirler. Bu grup temel enerji kaynağını oluşturur ve B grubu vitaminlerinden zengindir. Şeker % 90.8, reçel-bal pekmez % 72.7 oranında hergün tüketilmektedir. Araştırma kapsamına giren futbolcular karbonhidratı yeterli tüketmektedirler. Unlu, yağlı tatlı ve helvaların hafta içinde sıklıkla tüketildiği görülmektedir. Çalışan kasların temel yakıtı karbonhidrat depoları olduğu için karbonhidratlardan zengin diyet sporcu beslenmesindeki en önemli ilkedir (13). Karbonhidratlar yağ ve proteinlere oranla % 4-5 oranında daha fazla enerji kaynağı olarak kullanılırlar (11,14). Sporcu beslenmesinde, gerekli enerjinin % 55-60'ının karbonhidratlardan, % 10-15'inin proteinden % 25-30'unun yağdan karşılanması uygun olur.

Margarin % 74.9 oranında hergün tüketilmektedir. Futbolcuların sıklıkla buldukları şehir dışına çıkmaları, ev dışında yemek tüketmeleri yağ içeriği fazla yiyecek almalarına neden olabilmektedir. Yağların ise gereğinden fazla alınması performansı düşürebilmektedir. (11).

Futbolcular sebze % 55.7 oranında, meyveyi de % 70.5 oranında hergün tüketmektedirler. Dayanıklılık çalışmalarında uzun süren egzersizlerde ve sıcak iklimlerde vücuttan mineral kaybı da artmaktadır. Bu kayıplar sodyum için tuzdan, potasyum için taze sebze ve meyveden, magnezyum için ise kurubaklagil ve yeşil yapraklı sebzelerden rahatlıkla karşılanabilir. Sporcu

diyetinde demirin ve C vitamininin yeterli bulunması gerekir. Düşük demir seviyesi kanın oksijen taşıma kapasitesini düşürerek sportif performansta olumsuz etki yapar (11,15,16). C vitamini yetersizliğinde de sporcuları da performansın düştüğü yorulmanın çabuklaştığı ve kas ağrılarının arttığı gösterilmiştir (11).

Sonuç olarak, sporcu sağlığı ve beslenmesinin herhangi bir spor dalında başarıya oluşmada önemli bir etken olduğu daima hatırlanmalı, yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmeli, öğün sayısı ve sıvı alımına dikkat edilmelidir. Sporcular protein gereksinimlerini; yağlardan düşük, az yağlı peynir, kurubaklagiller, tavuk, balık gibi besinlerden karşılamalıdır. Maç öncesi öğünde karbonhidrat ağırlıklı sindirimi kolay yiyeceklerle birlikte tavuk (derisiz) eti, yağı az pişmiş etli yemekler uygun olur.

KAYNAKLAR

1. Thomas, R.: Futbolun Fizyolojik Temelleri. Spor Hekimliği Dergisi, 26 (1) 41-46, 1991.
2. Ersoy, G: Sporcu Performansını Arttırmaya Yönelik Beslenme Uygulamaları. Spor Hekimliği Dergisi, 26 (2): 67-71, 1991.
3. Tamer, K., Zorba, E., Baltacı, G.: Orta Doğu Teknik Üniversitesi İngilizce Hazırlık Okulu Erkek Öğrencilerinin Çeşitli Fizyolojik Özellik ve Kapasitelerinin Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Spor Hekimliği Dergisi, 26 (3): 87-92, 1991.
- 4- Simapoulas, A.P.: Health Implications of Overweight and Obesity. Nutrition Review, 43: 33, 1985.
- 5- Ersoy, K.G.: Spor ve Beslenme, Milli Eğitim Basımevi, Ankara 1986.
6. Thomas, B.: Manual of Dietetic Practice. Blackwell Scientific Publications, London, 1988.
7. Hoffman, J.C., Coleman, E.: An Eating Plan and Update on Recommended Dietary Practices for The Endurance Athlete. J. Am. Diet. Assoc. 91: 325-330, 1991.
8. Slavin, L.J.: Calorie Supplements For Athletes. Phy. Sports. Med., 34: 11, 1986.
9. Jacobs, I.: Training and Nutrition for High Intensity Exercise. Nutrition & Sports Performance Congerence, Roma, Italy, 20-21 April 1990.
10. Foster, C.: Carbohydrate Supplementation and Performance in Soccer Players. Med. Sci. Sports. Ex., 4: (Supp), 1986.
11. Paker, H.S.: Sporda Beslenme, Gen Matbaacılık, Ankara 1991.
12. Paker, S.: Sporcular İçin Ne Kadar Protein Gerekli? Spor Bilimleri Bülteni, 1 (1) Mart 1990.
13. Moses, K., Manore, M.: Development and Testing of a Carbohydrate Monitoring Tool For Athletes. J. Am. Diet. Assoc., 91: 962-96, 1991.
14. Baysal, A.: Beslenme, H.Ü. Yayınları. A/13. Ankara, 1984.
15. Anon: Nutrition in Sports. The Lancet, June 6, 1987.
16. Williams, C.: Anemia in runners and other athletes. The Physician and Sports Medicine, 9 (6), June 1981.