

המלצות ודגשים מיוחדים לעוסקות בספורט: ויטמינים ומינרלים

מאת: יעל דרור-סרוסי, דיאטנית קלינית וספורט M.Sc ©

האם יש צרכים תזונתיים מיוחדים עבור נשים שעוסקות בספורט? האם הפעילות הגופנית דורשת תשומת לב רבה יותר לאבות המזון? האם שינויים במשקל או באחוזי השומן, העשויים להיות מבורכים בהקשר הספורטיבי עלולים לפגוע בבריאות הנשית? להלן כמה נושאים תזונתיים שחייבים התייחסות מנקודת המבט הנשית.

סידן

הסידן הינו אחד מהמינרלים המרכזיים הבונים את העצם ולכן חשיבותו רבה מגיל הילדות ועד לסיום חייו. נושא הסידן עולה בעיקר בהקשר לגילאי 50+ בשל מחלת האוסטאופורוזיס (התדלדלות העצם ועליית הסיכון לשברים) אך חשוב לדעת כי לסידן יש גם תפקידים רבים בהקשר לפיקוח על מנגנון כיווץ השרירי ומניעת כאבי/כיווצי שרירים בלתי נשלטים (cramps). מכאן שכאבי שרירים בלתי נשלטים עלולים להעיד על חוסר איזון ברמות הסידן בגוף. בנוסף לכך, מחקרים הראו כי לצריכה גבוהה של סידן יש השפעה על התסמונות הקדם ווסתיות. כאמור, נשים רבות סובלות ברמה זו אחרת מהתסמונת הקדם ווסתית אשר יכולה, להופיע שבוע ויותר לפני תחילת המחזור ולהפריע לשגרת החיים בכלל ולשגרת האימונים בפרט. מחקרים רבים מנסים למצוא פיתרונות להפחתת התסמינים ולשיפור איכות החיים. מחקר שנערך ב-1998

(Am J Obstet Gynecol 1998: 179; 444-452) מצא קשר בין התסמונות הקדם ווסתית לבין צריכה מוגברת של סידן מידי יום. המחקר נערך בקרב 497 נשים ומצא כי צריכה גבוהה של סידן באמצעות תוסף סידן מסוג קלציום-קרבונאט, מצליחה להקטין ב-50% את התסמינים הקדם. בנוסף לכך, מחקרים מראים בשנים האחרונות כי קיים מתאם חיובי בין צריכה גבוהה של סידן בתפריט היומי ובין ירידה טובה יותר במשקל. במחקר שפורסם ב-2002 (Zemel MB, et al. Am J Clin Nutr 2002; 75: 342S) נמצא כי נשים שצרכו דיאטה עשירה בסידן במשך 24 שבועות, ירדו טוב יותר במשקל לעומת נשים שביצעו את אותה הדיאטה מבחינה אנרגטית, אך עם תכולת סידן נמוכה. תוצאות אלו חשובות במיוחד בהקשר הנשי הספורטיבי כי נשים רבות מתחילות לעסוק בספורט כאשר המטרה הראשית היא לרדת במשקל, אך במקביל מצמצמות מאד את תכולת הסידן בתפריט במטרה ל"חסוך קלוריות". כמה סידן אנו צריכים ביום? נשים בגילאי 19-50 צריכות 1000 מ"ג ביום. מעל גיל 50-1200 מ"ג סידן ביום. אכן, משימה קשה שדורשת תשומת לב רבה מידי יום על מנת להצליח להגיע לכמות הדרושה.

מגנזיום

כאמור, גם מגנזיום חיוני לבניית העצמות והוא נמצא במטריקס המינרלי של העצם. המגנזיום יחד עם הסידן והזרחן יוצרים את החומר הקשיח של העצמות. בנוסף להשפעתו על בריאות העצמות, המגנזיום ידוע כמרפה שרירים ולכן חיוני להתאוששות השרירים לאחר פעילות. המגנזיום גם חשוב לכיווצי שרירים תוך כדי פעילות כיוון שמחקרים מראים כי הפרעה ביחס שבין הסידן למגנזיום במהלך

הפעילות יכולה להיות סיבה מספקת לכאבי שרירים. לכן, המגנזיום חשוב בהקשר למאמצים ממושכים או לאחר אימונים אינטנסיביים. גם בהקשר לתסמינים הקדם ווסתית הכוללים כאבי בטן בשל כיווצי השרירים החלקים ברחם, יש המדווחים על הקלה בעוצמת הכיווצים לאחר צריכת מגנזיום. המגנזיום נמצא במזון בעיקר באגוזים, קטניות, דגנים מלאים וירקות ירוקי עלים.

ברזל, חומצה פולית ו- B₁₂

אחד הנושאים התזונתיים המחייבים התייחסות מיוחדת הם המינרלים והויטמינים המעורבים בבניית כדוריות הדם האדומות. בשל איבודי המחזור החודשיים, צריך הגוף הנשי לקבל מידי יום אספקה גבוהה יחסית של ברזל, חומצה פולית וויטמין B₁₂ במקום אלו שאיבד בצורה. צריך לקחת בחשבון כי גם העיסוק בפעילות גופנית אינטנסיבית מתחום הספורט האירובי גורם לאיבודי דם אשר לא קשורים למחזור החודשי ולכן הספורטאיות נמצאות בסיכון מוגבר לפתח אנמיה. מחקר שהתפרסם לפני 3 שנים (BMJ 2003;326:1124) הראה כי תוספת ברזל בנשים שסבלו מעייפות בלתי מוסברת ללא אנמיה שיפרה את הרגשתן, במיוחד בקרב אלו שסבלו מערכי פריטין נמוכים (מאגרי ברזל נמוכים בתא). כלומר, לפעמים הסימפטומים של החולשה והעייפות עלולים להגיע עוד לפני שבדיקות הדם מראות על מצב של אנמיה ומחסור ניכר בברזל. המקור העיקרי במזון לברזל ו-B₁₂ הם הבשרים כאשר הבשר האדום והאיברים הפנימיים מהווים את המקור הטוב ביותר. גם הודו אדום, ביצים, דגים וכמה מונות צמחיים יכולים לספק ברזל אך בכמות נמוכה יותר. זכרו כי B₁₂ ניתן לקבל רק ממזון שמקורו מן החי ולכן לצמחוניות שביניכן, מומלץ לבדוק את הנושא לעומק. חומצה פולית נמצאת בעיקר בפירות וירקות ולכן צמחוניות יכולת להיות, במרבית המקרים, קצת יותר רגועות בהקשר למרכיב תזונתי זה (הערה: כמובן שלפני הריון יש צורך לבדוק את הנשוא לעומק).

הערה חשובה: מחסור בברזל וב-B₁₂, בשני הרכיבים או באחד מהם, נפוץ בדרך כלל יותר בנשים. עם ההתקדמות בגיל, עם זאת, גם הגברים עלולים לסבול ממחסורים בשל ירידה דרסטית ביעילות ספיגתם במערכת העיכול.

ויטמינים נוספים מקבוצת B

כל הויטמינים מקבוצת B חשובים בכל הקשור לתהליכי הפקת האנרגיה האירובית בזמן מנוחה. הם חשובים מאד ליכולת של הגוף להשתמש באבות המזון (חלבונים, פחמימות וחלבונים) כמקור אנרגיה במזון הפעילות עצמה. אחד הויטמינים המרכזיים בהקשר לפעילות הגופנית מתוך כלל קבוצת ה-B הוא הויטמין B₆. אחת הסיבות שעלולות להוביל למחסור בויטמין הוא שינוי הורמונלי. מדובר גם על שינוי הורמונלי הנובע מהשינויים בגול אך גם ובעיקר בהקשר לצריכה של כדורי הורמונים כחלק מטיפול תרופתי. לא מדובר רק בגיל המעבר, מדובר למשל **בגלולות למניעת הריון** אשר נשים נוהגות לצרוך לאורך שנים בלי להיות מודעות לסיכון במחסור שעלול להיווצר בגוף בריכוז הויטמין, בהקשר לפעילות הגופנית וצריכת הגלולות הכרונית. בנוסף לכך, חשוב לדעת כי הוא גם נחשב לחיוני בהגנה מפני מחלות לב. דוגמאות למקורות B₆ מהמזון: בשר, דגים, איברים פנימיים, ביצים, אגוזים, נבטים ושמרים, בקמח מלא ומוצריו, אורז מלא, שיבולת שועל, קטניות, איברים פנימיים.

סיכום

הגוף הנשי דורש יחס תזונתי מיוחד. העיסוק הספורטיבי דורש גם הוא תשומת לב רבה על מנת למנוע מחסורים תזונתיים הנוצרים במהלך הפעילות ולאחריה. מכאן שהשילוב בין השניים מחייב ערנות רבה ואף יותר התייחסות בכל הקשור לצרכים התזונתיים היומיומיים. שימו לב לשלב את כל אבות המזון בתפריט היומי תוך מתן דגש על מוצרי דגנים מלאים, בשר, דגים ושילוב יומי של פירות וירקות. מי שחוששת להיווצרות מחסור תזונתי באחד או יותר מרכיבי המזון, מומלץ לה לבצע בדיקות דם יסודיות ולגשת עם הבדיקות להרכבת תפריט אישי אצל דיאטן/נית קלינית המתמחה בתזונת ספורט. אין זה אומר שמיד רצים לקנות תוספי תזונה, אבל בהחלט שמים דגש על מה הגוף צריך ומה היא הדרך הטובה ביותר עבור לקבל אותם.