

Kadın “Sporcular” için Beslenme ve Kilo Verme Hedefi Üzerine..

Dr. Stacy Sims

Exercise Physiologist and Nutrition Scientist (MSc & PhD / Yüksek Lisans & Doktora)

Uzmanlık: Kadınlar için Egzersiz, Beslenme ve Performans

Bu yazı, Dr. Stacy Sims’in makale, video ve podcast’lerinden derlenmiştir.

Dr. Stacy Sims’e şöyle bir soru soruluyor;

Bir kadın ve bir erkek size gelip “kilo vermek istiyorum” deseler, onlara vereceğiniz tavsiyeler birbirinden farklı mı olurdu?

“Kesinlikle evet” diye cevaplıyor.

Peki bu, sosyal medya da sıkça karşılaştığımız “kalori açığı yaratma” üzerine bir tavsiye mi olurdu? diye soruluyor.

“Erkekler için bu tavsiyeler işe yarayabilir ama kadınlar için durum biraz daha karmaşık ve farklıdır.” diye cevap veriyor ve devam ediyor;

“Bunun temel nedeni hipotalamus’dur.”

Hipotalamus;

Sinir sistemini endokrin sisteme (hormon sistemi) bağlayan, vücut için hayati işleve sahip olan vücut ısısı, kalp atış hızı, uyku (sirkadyen ritim), açlık, susuzluk ve cinsel dürtüler gibi fonksiyonları düzenleyen hormonların üretiminden ve salımından sorumlu beynin merkezinde yer alan bir alandır.

“Kadın ve erkek vücudunun (hipotalamus’un) beslenmeye karşı verdiği tepkiler birbirinden farklıdır.”

“Hipotalamus’da bulunan kisspeptin’ler hormon kontrolünde önemli rol oynar.”

Kisspeptin’ler;

Cinsiyet hormonları (testosteron & östrojen), endokrin ve üreme işlevinden sorumlu bir nöropeptittir ve aynı zamanda sağlıklı glikoz seviyelerini, iştah düzenlemesini ve vücut kompozisyonunu korumada önemli bir rol oynar. Kadınlarda erkeklerden daha hassastır. Bozulduklarında cinsiyet hormonları ihtiyaç duyduğumuz şekilde üretilmez ve salınmaz.

Düşük karbonhidratlı beslenme modelleri (Ketojenik Diyet vb..) ve Aralıklı Oruç (IF - Intermittent Fasting) kisspeptin üretimini bozar. Beynimiz “besin eksikliğimiz” (kıtlık) olduğunu, özellikle karbonhidrat eksikliğimiz olduğunu algıladığında, kisspeptin uyarımında belirgin bir azalma olur. Bu sadece iştahımızı artırmakla kalmaz, aynı zamanda insüline olan duyarlılığımızı da azaltır.

Araştırmalar, aralıklı orucun kadınlarda bozulmuş glikoz intoleransına neden olma olasılığının daha yüksek olduğunu, ancak erkeklerde böyle olmadığını göstermektedir.

Egzersiz stresini, vücudumuzun en önemli yakıt kaynağını reddetmenin stresine eklediğimizde ne olur? Kortizol gibi stres hormonları daha da yükselir. Bu stres artırmaya devam ettikçe, sempatik dürtünüzü yüksek tutar ve rahatlama yeteneğinizi azaltır. Tiroid aktiviteniz baskılanır ve bu da adet döngünüzü bozar. Vücudunuz ayrıca daha fazla göbek yağı depolamaya başlar.

Yani şimdi bozulmuş adet döngülerine, daha yüksek kaygı ve strese, bozulmuş performansa ve genellikle kilo alımına bakıyorsunuz. Bu aradığınız şeyin tam tersi!

Erkeklerde “kalori kısıtlaması” konusunda oldukça iyi performans ve pozitif sonuçlar gözlemliyoruz. Çünkü hipotalamus düşük kalori alımına ve düşük karbonhidrat alımına karşı kadınlarda olduğu kadar hassas değil.

Bir kadın bana gelip “Kilo vermek için aç karnına antrenman yapıyorum. Uyandıktan sonra bir fincan kahve içiyorum ve sonra salona (gym) gidiyorum, biraz ağırlık kaldırıyorum, kardiyo yapıyorum. Antrenman sonrasında protein shake’imi içiyorum. Bu öğlene kadar tok kalmamı sağlıyor.” dediğinde, ona “peki neden spor yaptın?” diye soruyorum.

Çünkü yaptığınız tek şey yağsız kas kütlenizi kaybetmektir..

Vücudunuz yakıtı ihtiyaç duyduğunda ve yeterli yakıtı sahip olmadığında ilk kaybedeceğiniz şey yağsız kas kütlenizdir.

Bu nedenle kadınlar için antrenman öncesinde 15gr protein ile birlikte 30gr karbonhidrat, hipotalamusa doğru sinyallerin iletilmesi için yeterli olacaktır.

Sağlık açısından defalarca söylediğim gibi, aralıklı oruç faydalıdır. Bu, özellikle çok aktif olmayan ve metabolik hastalıklarla mücadele eden genel popülasyon için geçerlidir.

Hem egzersiz, hem aralıklı oruç yapıyor olmak size ekstra fayda sağlamaz.

Yani, aktif sportif bir hayata sahipseniz ve bunu aralıklı oruç ile bir araya getirmeye çalışırsanız hem performansınız hem de sağlığını için zararlı sonuçlarla karşılaşabilirsiniz.

Araştırmalar kadın sporcuların şaşırtıcı bir yüzdesinin, performanslarını ve sağlıklarını destekleyecek kadar beslenmediğini gösteriyor. Bu durum, düşük enerji bulunabilirliği (LEA - Low Energy Availability) riskini büyük oranda artırır.

Teknik olarak, düşük enerji bulunabilirliği, egzersiz yoluyla harcadığınız enerjinin, aldığınız besinlerle sağladığınız enerjiden çıkarılması sonrası, normal vücut fonksiyonlarınızı desteklemek için yeterli enerjiye sahip olmama durumu olarak tanımlanır.

LEA sinsidir. Koşabilir, yüzebilir, bisiklete binebilir, ağırlık kaldırabilir ve diğer egzersizlerinizi (en azından bir süreliğine) tamamlayabilirsiniz, ancak vücudunuz organ sistemlerinizin optimum seviyelerde çalışmasını sağlayacak yeterli kalori ve besine sahip değildir.

Uzun süreli LEA sağlığınız üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilir. En önemli sonuçlardan biri üreme sisteminiz üzerindedir. Birçok kadın, kadın sporcuların antrenman sırasında adet görmemesinin "normal" olduğuna hâlâ inanıyor. Bu çok yaygın bir kanı, ama **NORMAL DEĞİL!**

LEA ile hormonlarınızın bozulmasının olası sonuçlarından biri de, iskelet sisteminiz üzerinde ciddi ve potansiyel olarak kalıcı olumsuz etkilere yol açmasıdır. Yeterli enerji olmadan, osteoblastlarınız (kemik oluşturan hücreler) ve osteoklastlarınız (kemiği parçalayan ve yeniden emen hücreler) işlerini düzgün yapamaz ve sonuçta inşa ettiğinizden daha fazlasını parçalarsınız.

Sonuç olarak stres kırığı ve gelecekte osteoporoz riskleri artar.

Beslenme söz konusu olduğunda, yaş, hormon profili veya spor türü ne olursa olsun tüm “kadın” sporcuların **İLK** ihtiyacı, yaşam gereksinimlerini karşılayacak yeterli enerjiyi almaktır.

Besin zamanlaması, antrenman enerji harcaması ile enerji alımı arasındaki farkı azaltmak, LEA'dan kaçınmak için kritik öneme sahiptir. Sporcular, antrenman sırasında ve civarında (öncesi ve sonrası) beslenerek adaptif tepkilerini en üst düzeye çıkarabilir ve aynı zamanda egzersiz kaynaklı kortizol ve epinefrin artışlarını (akut bağışıklık değişikliklerini) azaltabilirler.

Kadınlar, doğası gereği erkeklere göre daha yüksek metabolik esnekliğe sahiptir. Ancak bu, karbonhidratlara ihtiyacımız olmadığı anlamına gelmez. Mitokondri tarafından yağ asidi alımını (yani egzersiz sırasında yağ yakımını) en üst düzeye çıkarmak için ekzojen karbonhidratlara ihtiyacımız vardır. Bu nedenle, kadın sporcuların antrenman ihtiyaçlarına göre adet döngülerinin tüm aşamalarında karbonhidrat ihtiyaçlarını karşıladıklarından emin olmalarını öneriyoruz.

Sonuç

Şöyle düşünebilirsiniz;

İnsanlar (kadınlar) olarak yaşamsal fonksiyonlarımızı sağlıklı olarak sürdürebilmek için beslenmeye (enerjiye) ihtiyacımız var, fakat “spor yapan insanlar (kadınlar)” olarak daha fazlasına ihtiyacımız var.

Antrenmanlarınızın ihtiyacı olan enerjiyi (antrenman öncesi, sonrası ve sırasında) sağladığınızdan mutlaka emin olmalısınız.

Eđer bir kilo verme hedefiniz varsa;

Doğru ve yeterli makro besin dağılımına sahip beslendiğinizi varsayarak, bazal metabolizmanız (BMR - Basal Metabolic Rate) üzerinden yaklaşık %10 (max. %20) bir kalori açığı yaratmayı hedefleyebilirsiniz.

Bazal Metabolizma;

Kişinin vücudunun, temel yaşamsal fonksiyonları yerine getirmek için ihtiyaç duyduğu minimum kalori miktarıdır.

Kaynakça

https://www.youtube.com/watch?v=It5_C6AF1pk

https://www.drstacysims.com/newsletters/articles/posts/Empowering_Female_Athletes_Part_1

https://www.drstacysims.com/newsletters/articles/posts/Female_Athletes_Need_Carbohydrates

[https://www.drstacysims.com/newsletters/articles/posts/
You are an athlete and you shouldnt practice intermittent fasting](https://www.drstacysims.com/newsletters/articles/posts/You_are_an_athlete_and_you_shouldnt_practice_intermittent_fasting)

<https://www.drstacysims.com/newsletters/articles/posts/fasting-for-active-women-risks>