

## Odżywianie sportowców

Opracowanie: mgr Agnieszka Golak

W naszym gronie znajdują się osoby wykazujące zainteresowania sportowe. Mając chęci i określony cel często zadajemy sobie pytanie: Co zrobić, aby osiągnąć lepszy wynik? Nie ma gotowej odpowiedzi. Wszyscy tu obecni mają w sobie „coś” – talent, wrodzone predyspozycje (uwarunkowania genetyczne), budowę ciała, zdrowie – są to rzeczy, na które nie możemy wpłynąć. Stanowią bazę do dalszej działalności sportowej i mają w ok. 30% wpływ na wynik. Najważniejszym czynnikiem jest trening, w 40-50% decyduje o sukcesie. Pozostałe nie mniej ważne, lecz w mniejszym stopniu wpływające na wynik to między innymi: ciężar ciała, odżywianie, styl biegu, cechy psychiczne. Niektórzy twierdzą, że prawidłowe i racjonalne odżywianie decyduje o wyniku biegacza od 1 do 10%. Moim zadaniem jest przedstawienie zasad racjonalnego odżywiania a dokładniej odżywiania sportowców.

**ŻYWIENIE RACJONALNE** to postępowanie oparte na przesłankach naukowych opracowanych przez dietetyków w celu możliwie korzystnego wpływu spożywanych przez człowieka produktów żywieniowych na poziom zdrowotności organizmu. Najkorzystniejszym modelem żywienia są posiłki urozmaicone, jadane o tych samych porach, oparte na siedmiu podstawowych składnikach: *białkach, tłuszczach, węglowodanach, składnikach mineralnych, witaminach, błonniku i wodzie.*

Do najczęściej spotykanych błędów żywieniowych należy:

- niskie spożycie mleka, ryb, warzyw i owoców, a w szczególności warzyw surowych,
- niezdrowy zwyczaj częstego spożywania tłustych gatunków wędlin,
- wysokie spożycie tłuszczów, cukru, słodczy i soli kuchennej,
- zbyt długie przerwy pomiędzy posiłkami,
- nie spożywanie pierwszych śniadań,
- zbyt późno spożywany obiad.

Aby odżywianie korzystnie wpływało na stan zdrowia i samopoczucie, zapewniało potrzeby rozwojowe, umożliwiło organizmowi uczestniczenie w różnych formach aktywności ruchowej, a także sprzyjało utrzymaniu wysokiej zdolności wysiłkowej należy się kierować zasadami racjonalnego odżywiania.

### **ZASADY RACJONALNEGO ODŻYWIANIA:**

- spożywanie chleba pełnoziarnistego zamiast pieczywa białego – pieczywo białe pozbawione jest witamin, substancji mineralnych, wartościowych olejów i białek,
- spożywanie surówek przyrządzonych z surowych owoców i jarzyn,
- ograniczenie do minimum spożycia cukru i słodczy – spożywane w nadmiarze czekolady, lody, konfitury, ciastka – są bezwartościowe, powodują otyłość i niszczą uzębienie,
- ograniczenie do minimum spożycia soli, która zatrzymuje wodę w organizmie, sprzyja nadciśnieniu, obciąża nerki i serce,
- ograniczenie spożycia tłuszczów, zalecane jest spożywanie chudych wędlin i serów oraz substancji biologicznie czynnych – olejów roślinnych i margaryn,
- spożywanie białka pochodzącego z różnych źródeł – aż 2/3 spożywanego codziennie białka powinno pochodzić z roślin i zbóż, a 1/3 – z produktów mlecznych, jajek, mięsa i ryb,

- utrzymywanie właściwego składu pożywienia – codzienna dieta powinna składać się w 12-15% z białka, w 30-35% z tłuszczu i w 50-60% z węglowodanów; nadmiar białka w pożywieniu jest tak samo szkodliwy, jak nadmiar tłuszczów i węglowodanów,
- jakość pożywienia jest ważniejsza od jego ilości – żywność powinna być jak najmniej przetworzona; zaleca się spożywanie żywności w największym stopniu naturalnej, pozbawionej środków konserwujących i barwiących,
- spożywanie jak najświeższej żywności – czas pomiędzy zbiorem a zakupem, przygotowaniem posiłku i jego spożyciem powinna być możliwie najkrótszy.

**ODŻYWIANIE SPORTOWCÓW** – specyficzny sposób odżywiania różniący się od odżywiania innych grup ludności głównie wartością energetyczną i różnorodnością składników pokarmowych. Różnice te spowodowane są wielokrotnie zwiększoną u sportowców przemianą materii i wymianą gazową, wzrostem anaerobowych procesów biochemicznych i gromadzenia się produktów niepełnego spalania w organizmie, a także nieco inną regulacją przemiany materii, związaną z silnym zaangażowaniem emocjonalnym sportowca.

Wydatek energetyczny podczas treningu wynosi ok. 1200-1500 kcal. Dzielne zapotrzebowanie na energię waha się u sportowców w granicach 4300-6300 kcal. W przeliczeniu na jeden kilogram masy ciała jest to wielkość od 66 do 76 kcal.

Obok konieczności zaspokojenia wysokiego zapotrzebowania na energię, duże znaczenia w żywieniu sportowców ma jakościowy skład pożywienia co do podaży niektórych produktów wśród dietetyków istnieje wiele kontrowersji. Dotyczą one głównie spożywania **białka**, którego dziennie zapotrzebowanie wg prowadzonych badań waha się w różnych krajach od 1,0 do 4,0 g na kg masy ciała. Białko to powinno służyć jedynie do celów budulcowych, a nie energetycznych. Uważa się, że nadmiar białka może doprowadzić do spadku wydolności i wytrzymałości organizmu.

Najekonomiczniejszym i podstawowym źródłem energii są **węglowodany**, pokrywające 60% i więcej zapotrzebowania energetycznego, spożywane w ilości 7,0-13,0 g na kg masy ciała. Zawartość ich w dziennej racji sportowca winna wynosić średnio 600-800 g, głównie w postaci skrobi.

**Tłuszcze** pokrywają ok. 40% zapotrzebowania energetycznego. Nadmiar ich obniża efektywność pracy treningowej, pogłębia kwasicę powysiłkową.

Prawidłowo ułożona dieta sportowca nie wymaga podawania dodatkowych witamin w postaci preparatów farmakologicznych czy odżywek. Wyniki badań dowodzą, że większość ze stosowanych dotychczas witamin nie wpływa w sposób istotny na poprawę wydolności fizycznej.

Zachodzi natomiast potrzeba podawania sportowcom dużej ilości napojów. Według niektórych badaczy organizm sportowca potrzebuje 1 ml wody na zmetabolizowanie pobranej z pożywienia 1 kcal. Wynika stąd, że w wielu dyscyplinach sportu należy zapewnić zawodnikom ok. 4-5 l wody dziennie w różnych postaciach (napoje, zupy, jarzyny, owoce). W związku z dużym odwodnieniem organizmu sportowca bardzo ważna jest także gospodarka wodno-mineralna.

Odżywianie sportowca w zależności od specyfiki uprawianej dyscypliny i konkurencji sportowej, a także okresów i rodzajów treningów sprowadza się do pewnych zaleceń.

**TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY** – wymaga wzbogacenia pożywienia w węglowodany i witaminy C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP. Istotną rolę w tych wysiłkach odgrywa poziom cukru we krwi. Zawodnicy powinni otrzymywać cukry i słodocze (dżemy, miód, ciastka, czekolady, cukierki), a także warzywa i owoce, ale w ilościach nie przekraczających normy. Nie należy zwiększać ilości produktów zbożowych i ziemniaków.

**TRENING SIŁOWY** – powinien być związany ze wzbogaceniem racji pokarmowej w białko, zwłaszcza pełnowartościowe. Obok mięsa i produktów mięsnych należy podawać mleko, sery, jaja.

**TRENING SZYBKOŚCIOWY** – pożywienie należy wzbogacić produktami dostarczającymi składniki mineralne, zwłaszcza fosfor (nerki, wątroba, sery podpuszczkowe, mięso, ryby, jaja), wpływający na wytworzenie refleksu i szybkości reakcji.

**OKRES ODPOCZYNKU** – wymaga dostarczenia organizmowi dużych ilości węglowodanów w celu wyrównania strat glikogenu zużytego podczas intensywnych zawodów czy treningu sportowego.

Zasady racjonalnego żywienia powinny być znane rodzicom i trenerom, zwłaszcza tym, którzy prowadzą cały cykl treningowy z uczniami i przygotowują ich do udziału w zawodach. Praktyka dowodzi, że na końcowy wynik w danych zawodach sportowych obok aktualnej formy znaczny wpływ ma między innymi sposób żywienia i czas spożywania posiłków. Przy planowaniu tych elementów należy wziąć pod uwagę fakt, iż przejście pokarmu z żołądka do jelita cienkiego trwa ok. 4 godzin oraz to, że czas trawienia produktów bogatych w węglowodany (produkty zbożowe, warzywa, owoce) jest najkrótszy, pokarmów białkowych (mleko, mięso) – dłuższy, natomiast tłuszczy – najdłuższy. Przez okres 1-2 godzin przebywa woda, kawa, mleko, jajka na miękko, przez okres 2-3 godzin – jajecznicą, jajka na twardo, białe pieczywo, ziemniaki, kiełbasa wołowa, przez 3-4 godzin – gotowane produkty typu kurczak, szynka, cielęcina, ryż, chleb ciemny, razowy, jabłko, przez 4-5 godzin – stek wołowy, kotlet schabowy, groch, fasola, mięso wędzone. Posiłek zatem powinien być podany 3-4 godziny przed zawodami. Spożycie go w krótszym odstępie czasu może spowodować poglikemię. W skład posiłku powinny wchodzić produkty bogatowęglowodanowe – 75-130 g, całkowita wartość kaloryczna powinna wynosić 500-650 kcal. W pożywieniu należy unikać tłuszczów (do 2-10 g), potraw smażonych powodujących wzdęcia i gazy, zawierających dużo włókien oraz tzw. Produktów szybko spalanych. Posiłek powinien zawierać 2-3 szklanki płynów (soki owocowe, woda, mleko o niskiej zawartości tłuszczu).

Jeżeli zawody odbywają się we wczesnych godzinach porannych, to kolacja w dniu poprzedzającym powinna być spożywana stosunkowo wcześniej i zawierać produkty bogatowęglowodanowe z ograniczeniem mięsa i tłuszczu. Śniadanie w tym przypadku powinno być lekkie, znoszące uczucie głodu. Istotnym elementem żywienia przed zawodami jest podanie sportowcowi odpowiedniej ilości i jakości napojów.

#### **LITERATURA:**

1. Bączyk S., Szcześniak Ł. (1986) *Wybrane problemy żywienia w wysiłkach fizycznych*. Monografie, podręczniki, skrypty AWF w Poznaniu, nr 27.
2. Celejowa J. (1981) *Odżywianie sportowców*. Warta, Warszawa.
3. Raczysński G. Raczyńska B. (1996) *Sport i żywienie*. Biblioteka trenera, Warszawa.