

DIETA MŁODEGO ZAWODNIKA



URSZULA SOMOW

Dietetyk sportowy. Łączy pasję do sportu i zdrowego odżywiania w codziennej pracy, współpracując na wszystkich szczeblach treningu z zawodnikami. Pracowała m.in. z kadrą narodową sztangistek, szermierzy, a obecnie wspomaga najbardziej utytułowany polski klub siatkarski, PGE Skrę Bełchatów. Współpracuje z fundacją „Szkoła na Widelcu”.

BARTŁOMIEJ POMORSKI

Dietetyk sportowy. Prezes i współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej. Na co dzień prowadzi poradnię dietetyczną, ukierunkowaną na współpracę z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych, zarówno na poziomie olimpijskim jak i amatorskim. Szkoleniowiec w Akademii Dietetyki Sportowej.

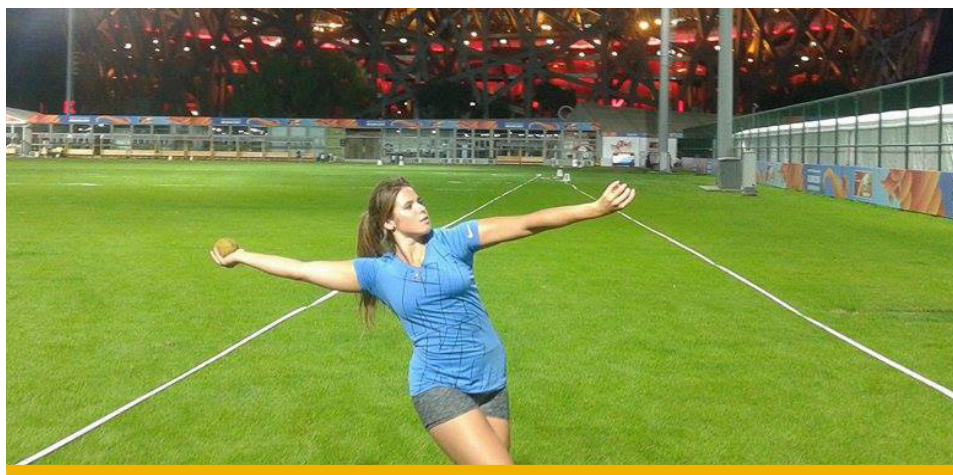


W dobie internetu jesteśmy atakowani ogromem informacji. Nierzadko za nimi kryje się wyłącznie niezwerifikowana wiedzą praktyka, bądź wręcz przeciwnie – nauka, która nie zawsze przystaje do warunków w jakich odbywają się zawody sportowe. Z tego powodu zostało utworzone Polskie Towarzystwo Dietetyki Sportowej. Jego priorytetami są, m.in., współpraca z dietetykami zainteresowanymi tematyką żywienia w sporcie, czy też związkami sportowymi w celu wdrażania strategii żywieniowych wśród sportowców na każdym poziomie wytrenowania.

„Sukces to suma wysiłków powtarzana każdego dnia”.

Tę uniwersalną sentencję Roberta Colliera odnieść można nie tylko do zaangażowania w treningi, ale także w odżywianie. Wszystko to, co jemy bezpośrednio przekłada się na zasób energii podczas ćwiczeń, czy też na szybszą regenerację po zakończeniu wysiłku fizycznego. Zmiana żywieniowa, w dłuższej perspektywie, prowadzi do optymalizacji procesu adaptacji treningowej, a to z kolei może pomóc Ci w budowaniu przewagi sportowej nad rywalami.

Pamiętaj, że Twój organizm ciągle się rozwija, dlatego im bardziej zadbasz o to, co trafia na Twój talerz każdego dnia, tym większa szansa, że wykorzystasz w 100% swój potencjał sportowy. Nie pozwól zatem, aby źle skomponowana dieta ograniczała Twój rozwój! W jaki sposób to zrobić? Przestrzegaj poniższych wskazówek:



Maria Andrejczyk - stypendystka Funduszu Natalii Partyki - I edycja

1. Pij w ciągu dnia **wodę!** Nie zapominaj o niej także podczas treningów.
2. Używaj głównie **naturalnych** produktów, unikaj żywności wysoko przetworzonej (której skład jest bardzo szeroki lub którą trudno byłoby wytworzyć w warunkach domowych).
3. Jedz **różnorodnie**, wybieraj **sezonowe** produkty.
4. Ogranicz spożycie słodczy oraz słonych przekąsek. Jeżeli masz ochotę na coś słodkiego, spróbuj świeżych oraz suszonych owoców.
5. O ile to możliwe, **nie obieraj** warzyw i owoców ze skórki.
6. Przynajmniej raz w tygodniu zjedz na obiad rybę zamiast mięsa.
7. Nie zapominaj o rozpoczęciu dnia energetycznym **śniadaniem**.
8. Spożywaj posiłki regularnie, dostarczając organizmowi pełnowartościowe pożywienie co 3-4 godziny. Najlepiej jeść **4-5 posiłków dziennie**.
9. Pamiętaj, aby bezpośrednio po skończonym treningu, spożyć **przekąskę**, a następnie po upływie 1-2 godzin **pełnowartościowy posiłek**.
10. Jeżeli czeka Cię długi trening (>90 minut), zabierz ze sobą sok owocowy i rozcieńcz go z wysoko mineralizowaną wodą w proporcji 1:1 (500 ml wody + 500 ml soku owocowego).

Pełnowartościowy? To znaczy jaki?

Zawierający wszystko czego potrzebujesz!

Białko – pełni wiele funkcji w organizmie, zarówno budulcowych (tłuszczowa), jak i funkcjonalnych (enzymy, hormony). Dla sportowców składnik ten jest w szczególności istotny ze względu na swoje właściwości pobudzające proces przebudowy białek mięśniowych. Po każdym treningu Twoje mięśnie, co najmniej przez okres 24 godzin, znacznie skuteczniej wykorzystują elementarne cząsteczki białka, czyli aminokwasy, do odbudowy uszkodzonych przez ćwiczenia struktur mięśniowych. Najlepiej, jeżeli produkt białkowy znajdzie się nie tylko w porze po-treningowej, ale w każdym posiłku.

Źródła:

kurczak, indyk (bez skóry), wołowina, cielęcina (chude), nabiał (twaróg, mleko, jogurt naturalny), ryby (łosoś pacyficzny, dorsz, czarniak, makrela, miruna, plamiak, sardela, szprot, śledź, okoń morski, rzadziej gładzica, mintaj, tuńczyk, turbot), tofu, tempeh, jajko „0” lub „1”, nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy, fasola, groch, bób) – najlepiej w postaci gotowanej/zblendowanej/pieczonej z dodatkiem przypraw ułatwiających trawienie. Warto moczyć je w wodzie przed gotowaniem.

Węglowodany złożone – to dla sportowca przede wszystkim źródło energii niezbędnej do uzupełnienia zasobów magazynów energetycznych, czyli glikogenu mięśniowego. Węglowodany złożone to jednak nie tylko źródło energii, ale także składników mineralnych, witamin i błonnika. Warto je uwzględnić w posiłku przed treningiem (obiad), a także podczas śniadania.

Źródła:

ryż biały i brązowy (1:1 lub 1:2) / paraboliczny / brązowy / dziki, makaron durum „biały” i pełnoziarnisty (1:1 lub 1:2) / pełnoziarnisty / gryczany, kasza jaglana / gryczana / bulgur / pęczak, komosa ryżowa, ziemniaki / bataty, kuskus razowy, wyroby z mąki razowej – pieczywo, naleśniki, placuszki.



Ważne: produkty rafinowane, takie jak białe pieczywo, makaron, ryż, w przeciwieństwie do węglowodanów złożonych, dostarczają minimalnych ilości składników mineralnych, witamin i błonnika. W pewnych sytuacjach mogą jednak znaleźć się w diecie sportowca (dzień startu, posiłek po intensywnym treningu).

Cukry proste – źródło szybko dostarczanej energii, przydatne w po-treningowym odnawianiu rezerw energetycznych.

Źródła:

owoce świeże i suszone, miód naturalny, dżem, wafle ryżowe.

Tłuszcze – źródło energii, budulec układu nerwowego. Ich odpowiedni poziom w organizmie zapobiega kontuzjom. Ważna jest nie tylko ilość, ale jakość tego składnika. Unikaj dużej ilości tłuszczu przed i po treningu.

Źródła:

orzechy (różne rodzaje), nasiona roślin oleistych (dyni, sezamu, słonecznika, lnu, czarnuszki), oliwa i oleje roślinne spożywane na zimno, masło orzechowe, tłuste ryby morskie (łosoś, dorsz).

Witaminy, składniki mineralne, antyoksydanty, błonnik, pektyny... – i wiele innych składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania i regeneracji po-treningowej.

Źródła:

warzywa i owoce, dlatego muszą one występować w każdym ze spożywanego posiłków.

Warzywa – większość na surowo, ale przed treningiem warto zmienić ich formę przygotowania (gotowane / pieczone / duszone / w postaci puree lub kremów). Wybór w zależności od indywidualnej preferencji, np.:

- marchew,
- dynia,
- sałata,
- szpinak, rukola, roszponka,
- sałaty (różne rodzaje),
- kapusta pekińska,
- kapusta biała, czerwona,
- kalafior,
- brokuły,
- buraki,
- kabaczek / cukinia,
- bakłażan,
- zielony groszek,
- fasolka szparagowa,
- cykoria,
- pomidory,
- papryka,
- ogórek,
- kiełki.

Owoce – w pierwszej kolejności warto sięgać po świeże owoce, ale równie dobrym wyborem będą owoce mrożone, czy też suszone. Owoce suszone dostarczają znacznej ilości energii w małej objętości, dlatego świetnie się sprawdzą jako przekąska po-treningowa. Świeże owoce stanowią świetną bazę do koktajli mleczno-owocowych (np. banan, jogurt naturalny, łyżeczka kakao oraz kilka suszonych daktyli).

Słodycze – batoniki, ciasteczka i inne gotowe słodkie produkty często są smaczne, ale poza pustymi kaloriami, dostarczają znikomych wartości odżywczych organizmowi. Jeżeli masz ochotę na coś słodkiego, posmaruj na przykład wafla ryżowego miodem / dżemem lub zjedz garść suszonych owoców.



Rafał Biolik - stypendysta Funduszu Natalii Partyki - I edycja

Dlaczego woda jest ważna dla sportowców?

W trakcie wysiłku fizycznego organizm wytwarza energię. Nie jest on jednak w stanie wykorzystać jej w 100%, dlatego pewna część energii jest wydalana z organizmu w postaci ciepła, czego finalnym etapem jest proces pocenia się. Do transportu energii wykorzystywana jest woda znajdująca się w organizmie. Co się dzieje w sytuacji kiedy rozpoczynamy ćwiczenia odwodnieni lub doprowadzamy do takiej sytuacji w trakcie trwania ćwiczeń? (Objawami odwodnienia mogą być np.: pragnienie, ciemny kolor moczu). Temperatura wewnątrz naszego ciała zaczyna wzrastać, czego skutkiem jest zwiększone odczuwanie zmęczenia podczas treningu lub startu. W konsekwencji obniża to predyspozycje sportowe.

Co zatem pić?

- wodę,
- herbatki owocowe lub ziołowe,
- rozwodniony sok owocowy lub wodę z miodem i cytryną (szczególnie w czasie długich i intensywnych treningów lub meczy).

Żywność również zawiera wodę! Szczególnie dużo jest jej w owocach, warzywach, ale dobrym jej źródłem są też zupy.

Czego nie pić?

- słodzonych napojów gazowanych,
- słodzonych napojów owocowych,
- napojów energetycznych.

Wymienione napoje nie są polecane ze względu na wysoką zawartość cukru, który sprawia, że dostarczamy do organizmu znaczne ilości kalorii, bez innych wartości odżywczych. Ponadto napoje te nie ugaszą pragnienia tak dobrze, jak produkty mniej słodzone.

Najważniejsze posiłki w diecie młodego sportowca:

Śniadanie

Po nocnej przerwie od jedzenia organizmowi brakuje energii i składników odżywczych.

Rano musimy zatem jak najszybciej uzupełnić je i dostarczyć odpowiedniego „paliwa”, aby mieć energię na aktywny początek dnia. Śniadanie powinno stanowić pełnowartościowy posiłek zawierający węglowodany złożone, białka i dobre tłuszcze (głównie roślinne), a także witaminy i składniki mineralne. Taka kompozycja pozwoli nie tylko aktywnie zacząć dzień, ale także utrzymać wysoki poziom koncentracji, niezbędny, aby osiągać najwyższe wyniki zarówno w szkole, jak i na treningu.

Co jeść na śniadanie?

Przykłady optymalnych śniadań:

Naturalne płatki owsiane, bez dodatku cukru – ugotuj je na mleku, soku owocowym, kakao lub wodzie. Jeśli nie masz czasu, wystarczy zalać je gorącym płynem i odstawić do nasiąknięcia. Dodaj ulubione, świeże, bądź suszone owoce oraz nasiona i orzechy. Smak poprawi także kakao naturalne, gorzka czekolada, miód lub masło orzechowe. Płatki świetnie smakują z jogurtem, kefirem lub maślanką.

Jajka – gotowane, bądź w postaci jajecznicy lub omletu. Spróbuj także włoskiej frittaty z warzywami lub placuszków owsianych.

Kanapki na pełnoziarnistym pieczywie z chudą wędliną, twarożkiem, jajkiem lub pastą z nasion roślin strączkowych (np. hummus). Podawaj je w towarzystwie świeżych warzyw, takich jak papryka, ogórek, sałata lub pomidor, udekorowane kiełkami lub świeżymi ziołami.

Czego unikać na śniadanie?

Rafinowanego cukru, a także produktów, które go zawierają – m.in. słodkich płatków śniadaniowych, ciastek, kremów czekoladowych, a także niskiej jakości pieczywa i produktów typu drożdżówki. Unikaj także parówek, niskiej jakości wędlin oraz słonych przekąsek.

II śniadanie

Dolewka paliwa!

Na 2-3 godziny po pierwszym śniadaniu należy spożyć kolejny posiłek. Ważne jest, aby przygotować go wcześniej, jeśli tego dnia idziesz do szkoły.

Pomysły na II śniadanie:

Kanapka na pełnoziarnistym pieczywie z jajkiem lub białym serem, czy chudą wędliną i warzywami, np. sałatą, ogórkiem, pomidorem, rzodkiewką, papryką. Warzywa można również przygotować w formie słupków i chrupać je jako przekąskę!

Jogurt naturalny i mieszanka domowego musli – naturalne płatki zbożowe bez dodatku cukru, wcześniej uprażone na patelni, z dodatkiem bakalii. Można dodać miód, cynamon, kakao naturalne, karob lub ciemną czekoladę – bądź kreatywny i stwórz własną kompozycję!

Świeże owoce – w całości, pokrojone lub sałatka owocowa z orzechami, pestkami słonecznika lub dyni.

Naleśnik z mąki razowej z twarożkiem lub dowolnym nadzieniem.

Obiad

Najczęściej zjadany jako ostatni posiłek przed treningiem, dlatego musi dostarczać przede wszystkim energii w postaci węglowodanów złożonych (kasza, ryż, makaron), ale także białka (chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych) i wysokiej jakości tłuszczów

(oliwa z oliwek, oleje roślinne podawane na zimno, nasiona i orzechy, awokado). Niezbędnym składnikiem obiadu jest również surówka lub sałatka warzywna, która stanowi źródło składników mineralnych, witamin, błonnika. Dostarcza ona także mnóstwo bioaktywnych substancji, których nie znajdziemy w żadnym suplemencie diety. Staraj się jeść obiad na 2 godziny przed treningiem, aby nie obciążać przewodu pokarmowego bezpośrednio przed wysiłkiem.

Jeśli okres między obiadem, a treningiem jest dłuższy niż 2 godziny, warto na około godzinę przed wysiłkiem treningowym zjeść przekąskę składającą się głównie z węglowodanów i białka. Może to być np. jogurt z garścią orzechów, domowe ciastka z płatków owsianych, banana i orzechów lub mała kanapka z pełnoziarnistego pieczywa i twarożku, masła orzechowego lub chudej wędliny.

Posiłek po-treningowy

Podstawa regeneracji! W czasie wysiłku mięśnie ulegają uszkodzeniu, a stan katabolizmu (rozpadu) obserwuje się jeszcze na kilka godzin po zakończeniu treningu. Spożycie posiłku w tym czasie nie tylko zatrzymuje proces degradacji struktur mięśniowych, ale także aktywuje procesy syntezy (odbudowy). Ponadto w okresie pierwszych 30-120 minut po treningu obserwuje się najszybsze tempo odbudowy rezerw glikogenu mięśniowego – głównego źródła energii w czasie intensywnych ćwiczeń.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

7:00 Śniadanie – domowa granola z jogurtem naturalnym i owocem: migdały, pestki słonecznika, posiekane orzechy laskowe, wiórki kokosowe i płatki owsiane wymieszane z miodem naturalnym i odrobiną masła orzechowego (lub oleju kokosowego) podprażone na suchej, rozgrzanej patelni lub upieczone w piekarniku. Podawane z jogurtem naturalnym i pokrojonym w kostkę sezonowym owocem, z dodatkiem cynamonu i kakao do smaku.

10:00 II śniadanie – kanapki

2 kromki razowego pieczywa z twarożkiem z białego sera, rzodkiewki, szczypiorku i liściem sałaty, do tego śliwki i herbata owocowa.

13:00 Obiad – pierś z kurczaka z batatem

grillowana pierś z kurczaka podawana z pieczonym w ziołach batatem i surówką z białej kapusty, marchewki i tartego jabłka.

15:00 Posiłek na godzinę przed treningiem – wafle z brązowego ryżu z masłem orzechowym 100% i plasterkami banana.

Posiłek po treningu – koktajl z jogurtu, banana, pomarańczy, mrożonych jagód i kilku listków świeżego szpinaku.

20:00 Kolacja – makaron razowy i zwykły (pomieszane w proporcji 1:1) z sosem pomidorowym, pieczarkami, parmezanem i suszonymi pomidorami, posypany pestkami słonecznika.



Szymon Bęberek - stypendysta Funduszu Natalii Partyki - I edycja