

# Odżywianie sportowców

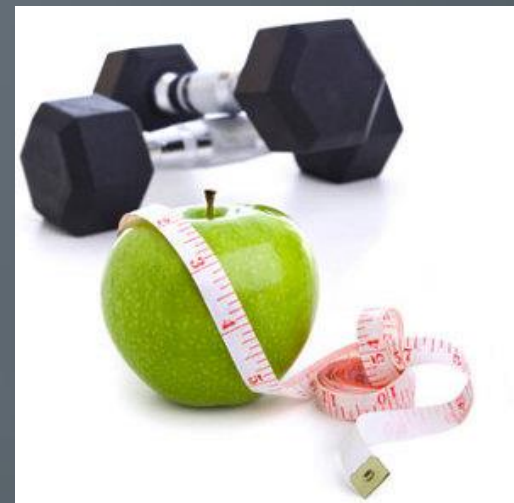


Opracował: Adam Szczerbak

Prawidłowe odżywianie się jest zarówno niezwykle ważnym elementem rozwoju każdego sportowca, jak i czynnikiem w dużej mierze wpływającym na uzyskanie satysfakcjonujących osiągnięć sportowych. Właściwa, należycie zbilansowana dieta ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia, samopoczucia, a co najważniejsze – dla sprawności układu mięśniowego i nerwowego.

Dięę sportowca powinno się opracowywać indywidualnie i dostosowywać do płci, wieku, aktualnego natężenia treningów oraz specyfiki dyscypliny uprawianej przez sportowca.

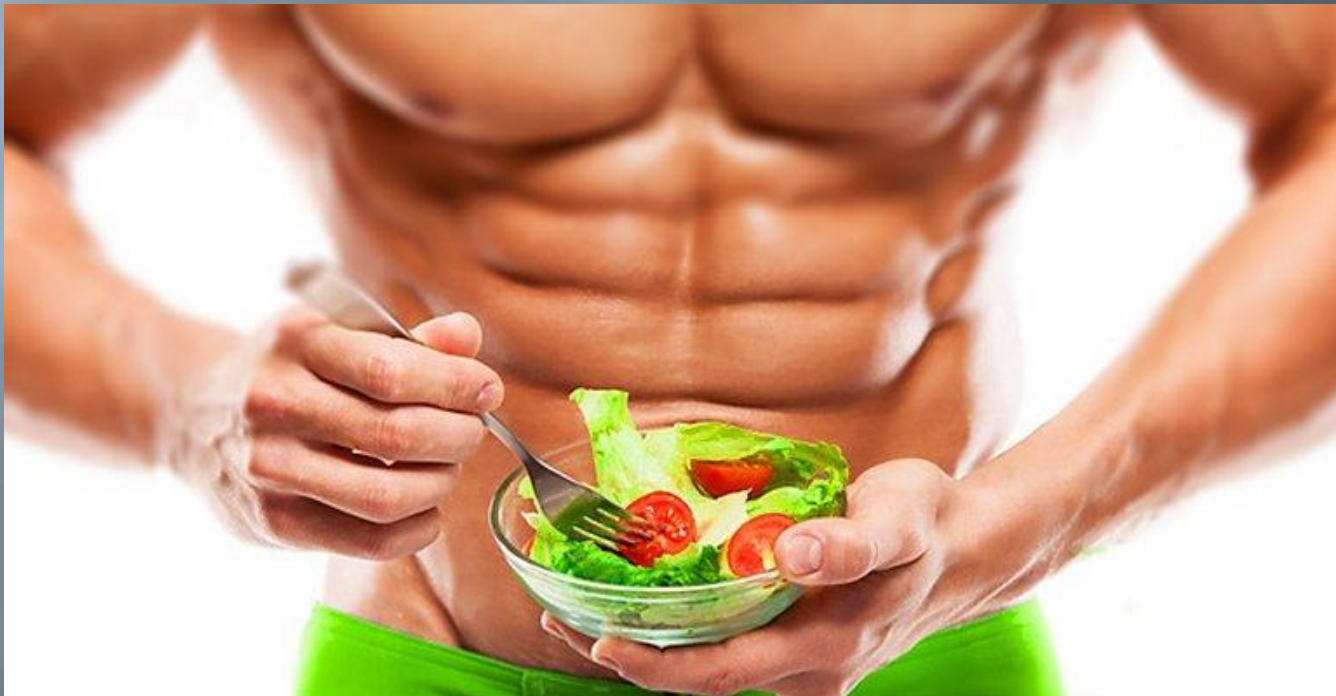
Profesjonalnie skompilowana dieta sportowca trenującego na siłowni będzie więc znacznie różniła się od diety opracowanej dla piłkarza. Ważna jest też ocena uwzględniająca, w której fazie treningów znajduje się sportowiec – czy jest sportowcem zaawansowanym, czy też początkującym.



To co spożywają sportowcy przed, w trakcie i po zakończeniu wysiłków fizycznych nie jest bez znaczenia dla wyniku sportowego, jak również dla możliwości adaptacyjnych i regeneracyjnych organizmu.

Na sukces sportowy składają się :

- Predyspozycje genetyczne
- Dobrze przeprowadzony trening specjalistyczny, motoryczny i mentalny
- Właściwe odżywianie
- Odnowa biologiczna



Dieta sportowca musi być indywidualnie dopracowana dla danego zawodnika i musi być zgodna z periodyzacją treningów. Indywidualizacja i periodyzacja to najważniejsze zasady prawidłowej diety każdego zawodnika.

Zasada ta pociąga za sobą konieczność współpracy dietetyka sportowego z planem treningowym przygotowanym przez trener .



# ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

Energia bierze się ze składników pokarmowych taki jak:

Węglowodany

Tłuszcze

Białka

Każdy z tych składników rozkładając się w organizmie dostarcza określonej ilości energii, którą mierzymy w kilokaloriach (kcal):

1 g węglowodanów = 4 kcal

1 g białka = 4 kcal

1 g tłuszczów = 9 kcal

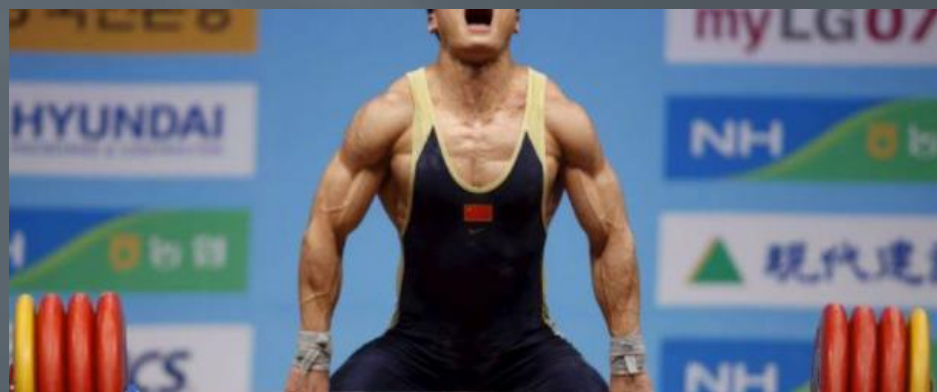
Indywidualizację dietetyczną wymusza:

- różnorodność dyscyplin sportowych
- płeć
- budowa ciała
- osobnicze zróżnicowanie metaboliczne
- zapotrzebowanie energetyczne
- upodobania kulinarne



Podstawowe zadanie diety sportowca to zabezpieczenie energetyczne w postaci adekwatnych racji żywieniowych wynikających z rodzaju wysiłku fizycznego, a przede wszystkim wydatku energetycznego. Jeżeli masa ciała i wysoka intensywność wysiłku mają być utrzymane, znaczny wydatek energetyczny musi być zrównoważony przez stosowanie diety o odpowiedniej wartości energetycznej.

Występujący stały deficyt ilości energii w diecie doprowadziłby do stopniowego obniżania masy ciała oraz zmniejszania zdolności do wysiłku.

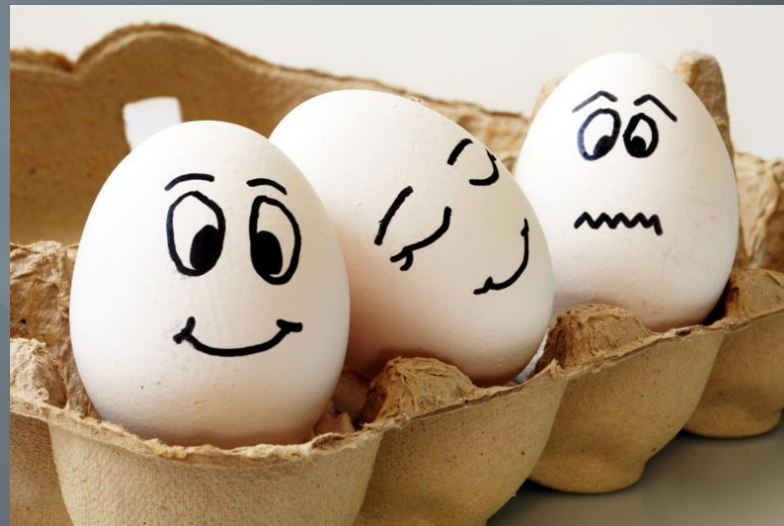


Skład ciała jest istotnym czynnikiem determinującym tolerancję wysiłkową w różnych dyscyplinach sportowych. W niektórych dyscyplinach obniżona zawartość tkanki tłuszczowej jest korzystna ze względu na zmniejszenie ciężaru ciała czy zwiększenie stosunku siły do masy np. biegi, skoki, gimnastyka sportowa. W niektórych konkurencjach ustanawia się kategorie wagowe zawodników np. judo, boks, zapasy. W związku z tym ważne jest wykonywanie odpowiednich wyborów celów treningowych, tak aby były one osiągnięte na drodze umiarkowanych ograniczeń dietetycznych lub tylko nieznacznego ubytku wydatku energetycznego.





Z drugiej strony wiele dyscyplin wymaga dużego przyrostu masy i siły mięśniowej. Podczas treningów tego typu obserwuje się zjawisko hipertrofii włókien mięśniowych, do której jest niezbędna podaż białka.



Sportowcy to grupa wykonująca bardzo duży wysiłek fizyczny, który stawia duże wymagania energetyczne.

Głównym źródłem energii dla sportowca są głównie węglowodany, następnie tłuszcze i w nieznacznym procencie białka.

Im większa jest intensywność wysiłku tym większe zapotrzebowanie na węglowodany i im mniejsza tym większy udział w procesach energetycznym mają tłuszcze.



# Co jedzą sportowcy(przykładowy jadłospis)

## *2-4 h przed ćwiczeniami*

Kanapka/bułka z kurczakiem, rybą, serem, jajkiem lub masłem orzechowym

Ziemniak w mundurku, serem, tuńczykiem, sałatką colesław lub kurczakiem

Spaghetti z sosem pomidorowym, serem i warzywami

Kurczak z ryżem i sałata, Płatki owsiane z mlekiem

Placki ziemniaczane po węgiersku

## *1-2 h przed ćwiczeniami*

Świeże owoce

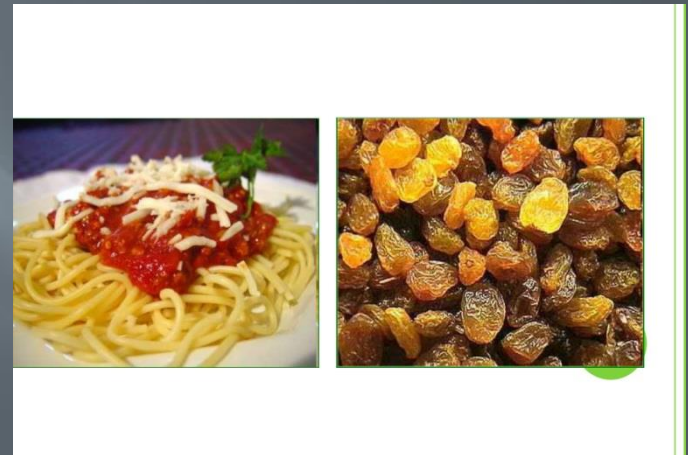
Suszone morele, daktyle lub rodzynki

Koktajl mleczny – domowy lub gotowy

Baton odżywczy lub energetyczny Batonik zbożowy

Chleb owocowy lub chleb z rodzynkami

Rozcieńczony sok owocowy



Po wysiłku:

PRZEKĄSKI:

Świeże owoce – banany, jabłka, winogrona

Suszone owoce i orzechy

Jogurt owocowy/pitny do 2% tłuszczu

Bułka z dżemem albo miodem

Naleśnik z serem białym

Batony zbożowe/energetyczne

Kawałek ciasta drożdżowego lub szarlotki, ciasto marchewkowe



Wszystkie poniższe **POSIŁKI** sportowcy popijają wodą lub rozcieńczonym sokiem owocowym oraz dodatkowo zjeść 1-2 porcje warzyw surowych lub gotowanych:

Ziemniaki pieczone z kotлетem z mięsa drobiowego lub pieczonym mięsem drobiowym

Makaron z sosem pomidorowym i mięsem

Ryż z kurczakiem i warzywami – risotto



Pierogi z nadzieniem warzywnym lub serowo – warzywnym

Ryba gotowana na parze

Cheb razowy z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem Owsianka z bananami

Makaron z serkiem wiejskim LIGHT i jagodami ,Makaron z gotowanymi warzywami



Kanapka z wędliną drobiową i warzywami oraz gotowanym jajkiem

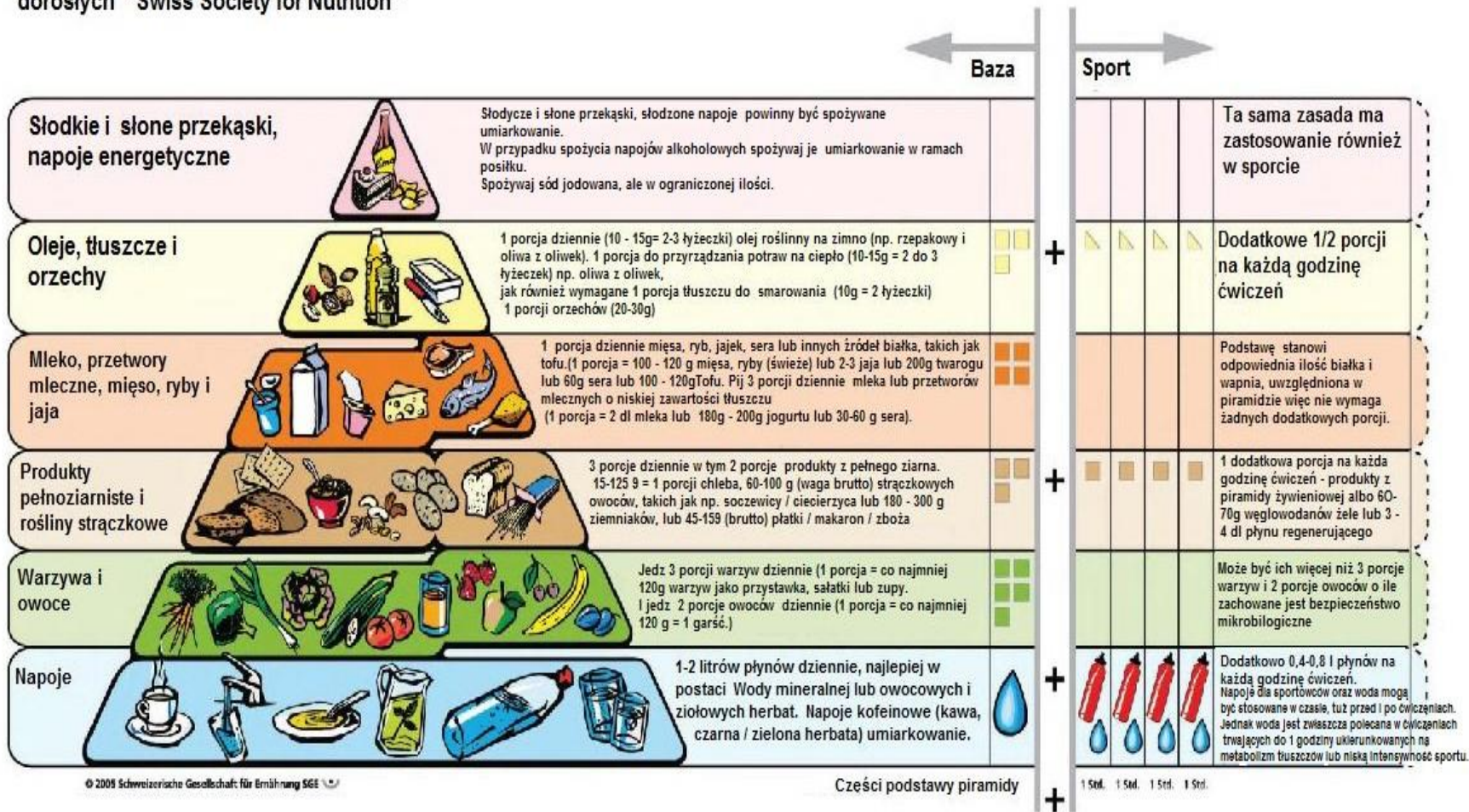
## JEDZENIE I NAPOJE ZALECANE DO SPOŻYCIA PODCZAS ĆWICZEŃ

Jedzenie/napój	30 g cukrów	60 g cukrów
Izotoniczny napój sportowy (6g/100 ml)	500 ml	1000 ml
Napój z polimerami glukozy (12g/100 ml)	250 ml	500 ml
Batonik energetyczny	0,5 – 1 batonik	1-2 batoniki
Rozcieńczony sok owocowy (1:1)	500 ml	1000 ml
Rodzynki	garść (40 g)	2 garście
Batonik zbożowy	1 batonik	2 batoniki
Żele energetyczne	1 saszetka	2 saszetki
Banany	1 – 2 banany	2 – 3 banany

# Piramida żywniowa dla sportowców

ćwiczących minimum 5 godzin tygodniowo

Opracowana na podstawie piramidy żywności dla osób zdrowych dorosłych "Swiss Society for Nutrition"



DZIĘKUJE ZA UWAGĘ