

Zalecenia żywieniowe dla zawodników

Na podstawie przeprowadzonych w Giżycku pomiarów parametrów składu ciała zawodników można stwierdzić, że stosowane przez nich diety nie są optymalne. Zbyt wysoki poziom tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w wyższych kategoriach wagowych, często niepowiązany z wyższym poziomem masy mięśniowej świadczy o przyjmowaniu zbyt dużej ilości kalorii pochodzących z pokarmów o niskiej wartości odżywczej. Taka ogólna tendencja świadczy o nadmiernym spożyciu cukrów prostych oraz tłuszczów nasyconych i zbyt niskim spożyciu węglowodanów złożonych oraz nierafinowanych tłuszczów pochodzenia roślinnego. Ponadto analiza składu ciała wskazuje na powszechny problem odwodnienia wśród zawodników, co jest spowodowane zbyt małą ilością przyjmowanych płynów zarówno w trakcie treningu jak i poza nim. Odwodnienie jest kluczowym czynnikiem blokującym optymalną regenerację mięśni oraz zwiększenie beztłuszczowej masy ciała. Niewystarczające spożycie płynów zaburza wchłanianie wielu składników pokarmowych, co może być przyczyną niedoborów i prowadzi do zakwaszenia organizmu, na które narażeni są zawodnicy sportów siłowych. Cechą charakterystyczną dla trenujących podnoszenie ciężarów jest bardzo wysoka komórkowa masa ciała (BCM), co wpływa na podwyższone zapotrzebowanie zarówno na energię jak i na makro i mikroskładniki pokarmowe. W związku z tym kluczowe jest wprowadzenie odpowiednio zbilansowanej diety bazującej głównie na produktach o wysokiej wartości odżywczej.

Zalecenia dla zawodników:

- maksymalne ograniczenie spożycia przetworzonych źródeł cukrów prostych:
 - cukier biały
 - produkty z mąki pszennej takie jak pieczywo, makarony, pierogi, kluski, naleśniki, zasmażki, panierki
 - biały ryż
 - płatki śniadaniowe,
 - słodczyce, ciasta, słone przekąski
 - napoje słodzone, napoje energetyczne
 - słodzony nabiał typu jogurty owocowe, sztuczne kakao

- zwiększenie źródeł węglowodanów złożonych, jako źródła wolnouwalnialnej się energii:
 - kasza gryczana, jęczmienna, jaglana, pęczak
 - ryż brązowy lub dziki
 - płatki zbożowe nieprzetworzone: owsiane, żytnie, jęczmienne
 - makaron pełnoziarnisty, gryczany

- włączenie naturalnych produktów nabiałowych o niskiej zawartości tłuszczu:
 - białe sery
 - twarogi
 - jogurty naturalne, kefir, maślanki

- stosowanie chudego mięso drobiowego, wołowego, cielęcego oraz ryb i jajek, jako dobrych źródeł białka

- stosowanie beztłuszczowych metod obróbki termicznej:

- gotowanie
- gotowanie na parze
- grillowanie
- pieczenie
- smażenie bez tłuszczu
- duszenie
- unikanie zbyt długiego gotowania produktów (rozgotowywania)

- zwiększenie ilości spożywanych warzyw i owoców jako źródła antyoksydantów

- maksymalne ograniczenie tłuszczów zwierzęcych oraz rafinowanych tłuszczów roślinnych

- smalec
- tłuste śmietany
- majonezy
- tłuste mięso
- wieprzowina
- margaryna
- miksy tłuszczowe do smarowania i smażenia
- tłuszcze piekarnicze do pieczenia
- rafinowane oleje: słonecznikowy, rzepakowy

- włączenie zdrowych tłuszczów

- nierafinowane oleje roślinne tłoczone na zimno i nie podgrzewane,
- oliwa z oliwek extra virgin
- prawdziwe masła (82% tłuszczu mlecznego)
- orzechy i nasiona

- ograniczenie napojów słodzonych, kawy, czarnej herbaty, soków owocowych pasteryzowanych

Ponadto zaleca się zwiększenie ilości wypijanej wody tak, aby pokryć zapotrzebowanie, które wynosi od 30 do 60 ml na 1 kg masy ciała. Uwzględnić należy również dodatkowe okołotreningowe spożycie wody w ilości od 0,5 do 1,0 litra na godzinę wysiłku fizycznego. Biorąc pod uwagę tendencję do spożycia nadmiernej ilości napojów izotonicznych zaleca się, aby były one spożywane tylko w trakcie treningu. Poza treningami powinna być pita głównie woda.

Aby zoptymalizować komponowany w oparciu o powyższe zalecenia jadłospis pod kątem utrzymania bądź budowy masy mięśniowej oraz zmniejszenia zawartości tłuszczu zalecane jest stosowanie 5 posiłków dziennie w odstępach ok. 3 godzin.

Zalecenia opracowała mgr inż. Jagoda Podkowska - dietetyk sportowy High Level Center