

DIETA I SUPLEMENTACJA W SPORCIE – CZEMU JEST TO ISTOTNY ELEMENT U SPORTOWCA?

1. DIETA = sposób odżywiania = styl życia

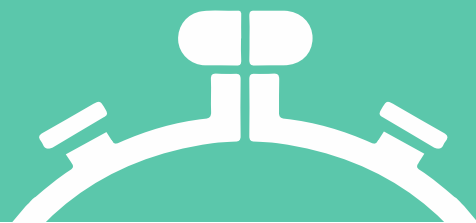
- Wszystko co spożywamy w ciągu dnia
- Może być „zdrowa” lub oparta na żywności przetworzonej, typu fast food – nasz wybór

2. ENERGIA

o Składowe energii:

- 1) **Podstawowa przemiana materii (PPM)** – ilość energii zużywana na podstawowe funkcje życiowe (np. oddychanie, praca serca, mózgu, odżywianie komórek)
- 2) **Codziennie funkcjonowanie** (u dzieci dodatkowo procesy wzrostu) – np. szkoła, koncentracja, odrabianie lekcji
- 3) **Aktywność fizyczna** – treningi, mecze





3. GŁÓWNE SKŁADNIKI DIETY:

- Węglowodany
- Białko
- Tłuszcze
- Witaminy
- Składniki mineralne
- Woda

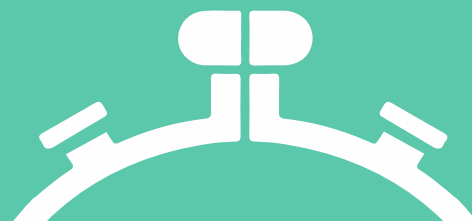
4. WĘGLOWODANY

- Główne **źródło energii**
- Niezbędne do magazynowania **glikogenu mięśniowego** - materiał zapasowy zgromadzony w mięśniach, wykorzystywany w trakcie wysiłku wytrzymałościowego jako źródło energii
- Węglowodany dzielimy na **proste** i **złożone**:
 - **Proste** – np. owoce, miód, dzemy
 - **Złożone** – produkty zbożowe (pieczywo, makarony, mąki, kasze), ziemniaki, bataty
- Większość węglowodanów w ciągu dnia powinna pochodzić z węglowodanów złożonych

GLIKOGEN MIĘŚNIOWY - Im większe zapasy glikogenu, tym możliwy dłuższy wysiłek, Przeciętnie wystarcza na **60-90 minut** intensywnego wysiłku

5. BIAŁKO

- **Funkcje białka:**
 - Budulec wszystkich komórek (nie tylko mięśni)
 - Funkcje immunologiczne (układ odpornościowy)
 - Transport i magazynowanie substancji (np. hemoglobina, ferrytyna)
 - Źródło energii (jeśli niedobór węglowodanów)
- **Zapotrzebowanie** dla młodzieży aktywnej: około **1,4-1,6 g/ kg** masy ciała
- **Źródła białka** w pożywieniu:

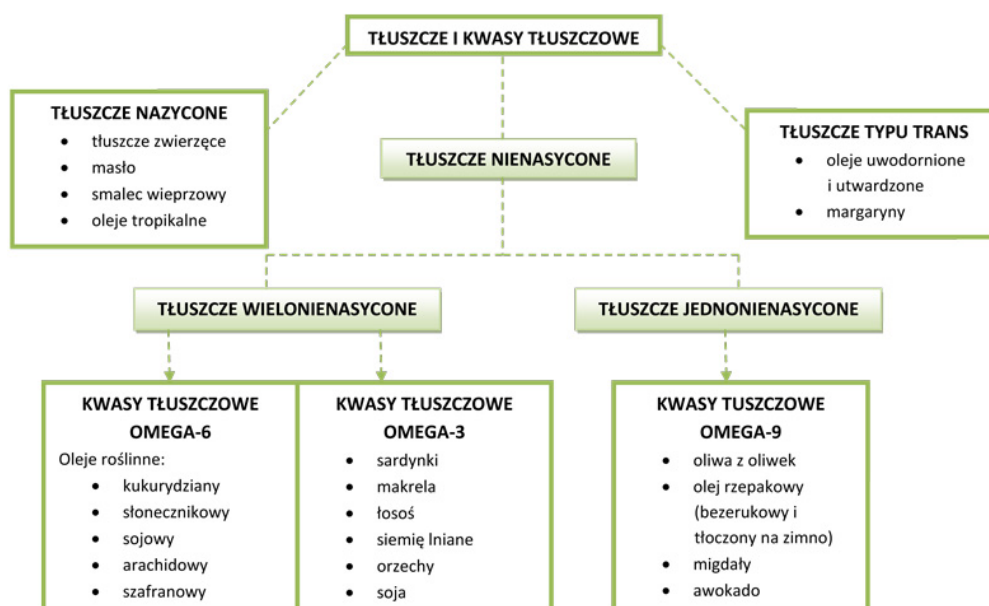


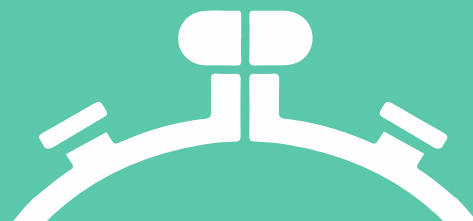
- **Zwierzęce** (białko pełnowartościowe) – mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne
- **Roślinne** (białko niepełnowartościowe) – suche nasiona roślin strączkowych (np. soczewica, ciecierzyca, groch, fasola), produkty sojowe (np. mleko sojowe, tofu), orzechy i nasiona

6. TŁUSZCZE

- **Funkcje tłuszczów:**
 - Niezbędne do wchłaniania witamin A, D, E, K
 - Synteza cholesterolu oraz hormonów płciowych
 - Transport i magazynowanie substancji (np. hemoglobina, ferrytyna)
 - Budowanie układu nerwowego (wpływ na pracę mózgu, szybkość reakcji, koncentrację)
 - Alternatywne źródło energii
- **Zapotrzebowanie:** około **25-35%** energetyczności diety

Rodzaje tłuszczów i ich źródła w produktach spożywczych





7. WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

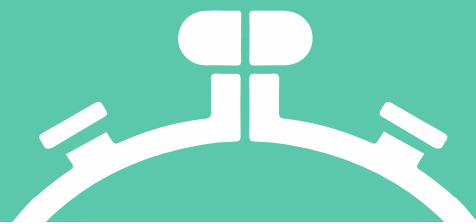
- Udział witamin w procesach uwalniania energii powoduje, że osoby intensywnie trenujące potrzebują około **2-3 razy więcej** niektórych witamin niż pozostali.
- Najważniejsze składniki mineralne:

- **Elektrolity:** sód, potas, magnez, wapń

1. u aktywnych fizycznie chłopców może następować utrata sodu z potem w ilości **0,64 g/godz.** ćwiczeń (standardowe zapotrzebowanie na sód, nie wliczając aktywności fizycznej wynosi 1-1,3 g)

Źródła witamin:





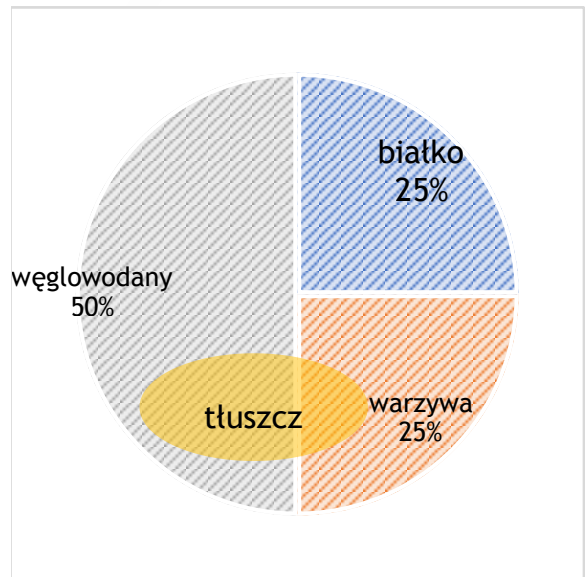
8. WODA

- **Funkcje wody:**
 - Rozpuszczalnik składników odżywczych
 - Termoregulacja
 - Stawy (nawodnienie torebek stawowych, zapobieganie tarciom)
 - Utrzymanie gospodarki elektrolitowej
- Człowiek w 60-65% jest zbudowany z wody
 - Mięśnie w 75% składają się z wody
- Utrata wody:
 - **W ciągu dnia:** około 1,5 l
 - **W ciągu 1h treningu:** ok. 0,5-1 l
- **Utrata wody na poziomie 2% masy ciała powoduje spadek wydajności o 10%**
- **Zapotrzebowanie: 30-60 ml / kg** masy ciała POZA treningami + **0,5-1l** na każdą godzinę treningu
- **W czasie wysiłku <60 minut** – woda
- **W czasie wysiłku >60 minut** – napój izotoniczny (zawierający 4-8% cukru oraz 0,5-0,7 g sodu/ l napoju)
 - **ZALETY napojów dla sportowców:**
 1. opóźnienie narastania zmęczenia
 2. poprawa zdolności wysiłkowych organizmu, poprzez utrzymanie fizjologicznego stężenia glukozy we krwi i oszczędzanie zasobów glikogenu.



9. POSIŁKI

- 5 posiłków dziennie co 3- 4 godziny
- Małe porcje, ale częściej
- **Śniadanie** do 30 min po wstaniu
- **Kolacja** na 2 – 3 godziny przed snem
 - **Wyjątek:** późny trening

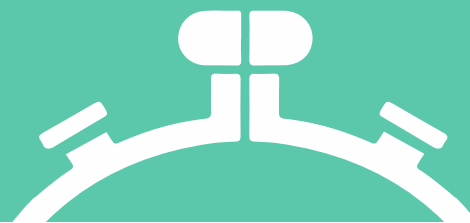


10. Dlaczego należy jeść śniadania

- Obniża poziom hormonu stresu we krwi – kortyzolu
- Jeśli nie zjesz śniadania, będziesz jadł więcej w ciągu dnia
- Wpływ na funkcje poznawcze
- Obniżona wydajność na treningu wieczornym
- Niski poziom cukru we krwi = obniżenie wydajności w czasie treningu i szybkie zmęczenie

11. Posiłki przed treningiem

- Na **2-3 godziny** przed treningiem normalny posiłek
 - Posiłek obiadowy: kasza / ryż / makaron / ziemniaki + chude mięso / ryba / strączki + porcja warzyw + odrobina tłuszczu (dobrej jakości)
- Na **30 min** przed treningiem PRZEKAŚKA
 - Banan / garść suszonych owoców / baton energetyczny / wafle ryżowe z masłem orzechowym i miodem
- Przed **porannym treningiem**
 - Owsianka na mleku / wodzie + suszone / świeże owoce LUB placuszki owsiane / naleśniki / kanapka z jasnego pieczywa z dżemem
 - **W trakcie treningu:**



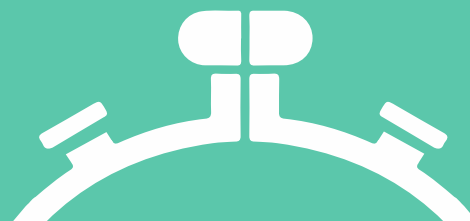
- Suszone owoce
- Świeże owoce (np. banan)
- Żele energetyczne – skoncentrowane i praktyczne źródło energii (łatwe w użyciu)
- Batony energetyczne
- Woda / izotonik

12. Posiłek po treningu:

- Do 20-40 minut po treningu
- Uzupelnienie glikogenu miesniowego
- Szybsza regeneracja
- Zapobieganie rozkladowi miesni
- **SKŁAD POSIŁKU po treningu: węglowodany + białko + owoce / warzywa**
- Jeśli nie jest możliwe zjedzenie posiłku bezpośrednio po treningu / meczu warto sięgnąć po przekąskę: np. banan + jogurt naturalny / wafle ryżowe z miodem / baton energetyczny / odżywkę węglowodanowo-białkową (> 14 roku życia u starszych zawodników)

13. SEN – gwarantuje efektywną regenerację

- Niedobór snu:
 - Spowolnione reakcje
 - Gorsza regeneracja
 - Pogorszenie nastroju
 - Szybsza męczliwość
 - Upośledzenie układu odpornościowego
- Najlepiej 8-10 godzin snu



14. SUPLEMENTACJA

- Uzupełnienie diety (dieta bez suplementacji istnieje, suplementacja bez diety nie)
- Musi być dobrana indywidualnie dla każdego zawodnika, w zależności od potrzeb, wieku, obciążeń treningowych itp.
- Podstawowa suplementacja, którą można wdrażać już u najmłodszych zawodników:
 - Izotonik
 - Żele energetyczne
 - Batony energetyczne
- Suplementacja sportowa to nie to samo co suplementacja farmakologiczna

DIETETYK:

Alicja Krajowska-Kukiel

alicja@healthycenterbyann.com

Tel. 604 441 962

DORADCA DS. SUPLEMENTACJI

Mateusz Hemka

mateusz@agisko.pl

Tel. 505 375 242