

DIETA MŁODEGO SPORTOWCA

Młodzież uprawiająca sport jest grupą o specyficznych potrzebach żywieniowych, o którą powinno zadbać się w szczególności. Prawidłowy przebieg procesów wzrostowych oraz wysoka aktywność fizyczna generują zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Odpowiednio zbilansowana dieta dzieci i młodzieży uprawiającej sport zapewnia nie tylko zdrowie, ale i podnosi wydolność młodego organizmu, co przekłada się na uzyskiwanie lepszych wyników sportowych i osiągnięcie założonych celów.

Popełniane błędy żywieniowe ograniczają prawidłowy przebieg procesów rozwojowych oraz wpływają na spadek zdolności motorycznych, obniżenie koncentracji i większą podatność na zmęczenie. Zwiększają tym samym ryzyko niekorzystnych następstw zdrowotnych tj. niedożywienie, odwodnienie, wyczerpanie oraz kontuzje i urazy.

GŁÓWNE SKŁADNIKI W DIECIE

BIĄŁKA

Białka są składnikiem budulcowym organizmu. Budują m.in. mięśnie, stawy, hormony, ciała odpornościowe. Dzięki nim możliwy jest wzrost organizmu, regeneracja i odporność. Białko w organizmie stale ulega wymianie, jest rozkładane i wbudowywane. Białko do budowy nowych struktur w organizmie pochodzi z tego, które zostało zjedzone z pokarmem, jak również z tego, które zostało rozłożone z mięśni i organów wewnętrznych. Jeśli zabraknie pełnowartościowego białka w pożywieniu zostanie ono niejako „wyciągnięte” z mięśni, osłabiając je tym samym.

Pełnowartościowe białko powinno znajdować się w minimum 2, a najlepiej 3 posiłkach młodego sportowca, czyli w śniadaniu, obiedzie i kolacji.

Do pełnowartościowych białek zaliczamy: mięso, ryby, owoce morza, jajka, nabiał (w szczególności twaróg). Roślinnym źródłem białka, na które warto zwrócić uwagę będą nasiona roślin strączkowych (soczewica, fasola) i orzechy.

Zalecane przez Instytut Żywności i Żywienia spożycie białka dla młodzieży o umiarkowanej aktywności fizycznej wynosi *0,95-1,10 g/kg mc.* Zarówno trening siłowy, jak i wytrzymałościowy predysponują do większego zapotrzebowania na białko, co wynika z podwyższonego katabolizmu (rozkładu) białek oraz procesów odnowy uszkodzonych struktur mięśniowych. Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego (ADA, *American Dietetic Association*), sportowcy w *okresie intensywnego treningu wytrzymałościowego powinni spożywać białko w ilości 1,2 – 1,4 g/kg mc., a w okresie treningu siłowego 1,2 – 1,7 g/kg mc.*

WĘGLOWODANY

Węglowodany to główny materiał energetyczny sportowca magazynowany pod postacią glikogenu w mięśniach i wątrobie. U młodych aktywnych powinny pokrywać około 55-60% zapotrzebowania energetycznego w ciągu dnia. Oczywiście nie należy ich nadużywać, bo warto wspomnieć, że białka i tłuszcze również potrafią dostarczać energii (białko 12-15% dziennego zapotrzebowania energetycznego, tłuszcze 25-30% dziennego zapotrzebowania energetycznego). Do dobrych źródeł węglowodanów zaliczamy produkty pełnoziarniste m.in. kasze. Wśród nich najcenniejsze, bo zawierające duże ilości witamin, minerałów, w tym Ca i Mg oraz cenne białko: kasza gryczana, komosa ryżowa (Quinna), amarantus, kasza jagłana, która ma mniej składników odżywczych, ale jest kaszą wyjątkową, bo zasadowotwórczą, co ma ogromne znaczenie po treningu, kiedy organizm produkuje spore ilości kwaśnych metabolitów. Kasza jagłana sprzyja zatem szybszej regeneracji potreningowej. Cennymi źródłami węglowodanów są również ryż (biały, brązowy lub dziki), makarony pełnoziarniste, pieczywo razowe, owoce, warzywa z dużą zawartością skrobi, np.: ziemniaki, dynia, produkty strączkowe (fasola, cieciora, soczewica).

U dzieci ilość glikogenu mięśniowego jest stosunkowo niewielka, jednak wraz z wiekiem zasoby te wzrastają – dlatego edukacja żywieniowa w zakresie posiłków potreningowych powinna rozpocząć się już u najmłodszych zawodników. Przekąski przyjęte po aktywności wpływają na szybszą regenerację, uzupełniają zasoby glikogenu, obniżają poziom krążących hormonów stresu, działają przeciwzapalnie, a dzięki temu pozwalają szybciej przygotować się do następnego spotkania lub treningu. Przekąska po treningu powinna pojawić się zaraz po aktywności, najlepiej do 30–90 minut. Powinna stanowić źródło łatwo uwalnianych węglowodanów w celu uzupełniania strat glikogenu. Minimalne spożycie węglowodanów na zaspokojenie podstawowych czynności organizmu w ciągu doby, to 180 g. W przypadku aktywności sportowej zapotrzebowanie na węglowodany wzrasta. Glukoneogeneza ze źródeł

niewęglowodanowych zapewnia w ciągu doby 130 g węglowodanów, a resztę należy spożyć z pokarmem, dlatego młody sportowiec powinien spożywać 200-500 g węglowodanów dziennie

Zapotrzebowanie na węglowodany w zależności od intensywności ćwiczeń:

- 3,3-5,5 g/kg – przy mało intensywnym treningu (2-3 razy na tydzień)
- 5,5-8,8 g/kg – przy umiarkowanie intensywnym treningu (3-5 razy na tydzień)
- 8,8-9,9 g/kg – „naładowanie” energią przed zawodami
- 1,8 g/kg – uzupełnienie energii po zawodach.

TŁUSZCZE

Tłuszcze powinny pokrywać 25–35% całkowitego zapotrzebowania kalorycznego, gdzie nasycone kwasy tłuszczowe mają stanowić nie więcej niż 10% całkowitej energii. Należy pamiętać o odpowiedniej podaży wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega - 6 i omega - 3, a zwłaszcza omega-3, które zaleca się dostarczyć w ilości powyżej 250 mg/dzień (od 2. do 18. roku życia). Kwasy tłuszczowe wpływają na modulowanie układu odpornościowego na kilka sposobów.

Niektóre z nich, np. kwasy tłuszczowe z rodziny omega-6, produkują cytokiny prozapalne, przyczyniając się do rozwoju stanu zapalnego. Antagonistycznie działanie przeciwzapalne (zmniejszające ilość cytokin) wykazują kwasy omega-3. Źródła kwasów omega-3 w diecie: ryby morskie, oleje roślinne (rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek). Źródła kwasów omega-6 w diecie to słodycze, produkty przetworzone, olej z pestek winogron.

ODPOWIEDNIE NAWADNIANIE MŁODYCH SPORTOWCÓW

Niezwykle istotnym aspektem żywienia młodego sportowca jest spożywanie napojów niesłodzonych, w postaci wody mineralnej, herbaty owocowej/ziołowej, zup oraz soków owocowych i warzywnych. Zapotrzebowanie na płyny w tej grupie wieku przekracza o 0,5-1 l/24h zapotrzebowania podstawowego.

Zalecane ilości płynów u dzieci w zależności od wieku:

4-8 lat – 5 szklanek (1,2 l) dziennie

9-13 lat – chłopcy 8 szklanek (1,8 l), dziewczynki 7 szklanek (1,6 l)

14 – 18 lat – chłopcy 11 szklanek (2,6 l), dziewczynki 8 szklanek (1,8 l)

Straty płynów u młodzieży uprawiającej sport związane są z nasiloną produkcją ciepła i intensywnością pocenia się. Sukcesywne nawadnianie jest bardzo ważne, gdyż utrata 1% płynów ustrojowych może znacząco zmniejszyć wytrzymałość i obniżyć wyniki sportowe.

W okresie treningowym wymagane jest dodatkowe uzupełnianie płynów. Według Bonciego strategia nawadniania organizmu może się przedstawiać następująco:

2 godziny przed wysiłkiem – 500 – 700 ml,

30 minut przed wysiłkiem – 350 – 450 ml

co 20 minut w trakcie wysiłku – 150 – 250 ml

i po wysiłku – 450 – 700 ml płynów na każde 0,5 kg utraconej masy ciała.

Należy zachęcać zawodników do ważenia się zarówno przed treningiem, jak i po treningu, co pozwala określić straty wody i odpowiednio uzupełnić jej niedobory.

Ważnym aspektem w planowaniu żywienia młodzieży uprawiającej sport są posiłki przed- i potreningowe, które dostarczają organizmowi składników odżywczych potrzebnych zarówno do utrzymania organizmu w gotowości i sprawności, jak również do szybkiej regeneracji powysiłkowej. Posiłek przedtreningowy powinien być lekkostrawny oraz wysokowęglowodanowy, zawierający produkty o niskim indeksie glikemicznym, w celu stabilizacji poziomu glukozy we krwi i kompensacji glikogenu w mięśniach. Po treningu należy spożyć przekąskę o odpowiedniej ilości białka oraz węglowodanów z produktów o średnim lub wysokim indeksie glikemicznym.