



JUSTYNA MIZERA, KRZYSZTOF MIZERA

ŻYWIENIE MŁODEGO SPORTOWCA

CO JEŚĆ, BY ZOSTAĆ MISTRZEM



JUSTYNA MIZERA, KRZYSZTOF MIZERA

ŻYWIENIE MŁODEGO SPORTOWCA

CO JEŚĆ, BY ZOSTAĆ MISTRZEM

G A L A K T Y K A

Tekst © Justyna Mizera, Krzysztof Mizera 2019
Copyright © Galaktyka sp. z o.o. 2019

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-711-4

Redakcja: *Aneta Wieczorek*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Fotografie na okładce: *Shutterstock*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *ZAPOLEX*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca ani autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakiegokolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

ROZDZIAŁ 1

**NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W ŻYWIENIU
MŁODYCH SPORTOWCÓW** 11

PIERWSZY POSIŁEK JEM DOPIERO W SZKOLE 12

SZKOLNE OBIADY NIE SĄ SMACZNE, WIĘC ZJADAM PÓŁ PORCJI 13

W SZKOLE JEM TYLKO OWOC, NIE CHCĘ NIC INNEGO 13

POSIŁEK PRZEDTRENINGOWY? NIE ZNAM, NIE STOSUJĘ,
TRENUJĘ PO OBIEDZIE 14

WODA NA TRENINGU? SOK OWOCOWY I NAPOJE GAZOWANE
SĄ SMACZNIEJSZE 15

PŁATKI NA ŚNIADANIE? JEM, TE SŁODKIE I SMACZNE 15

JOGURT LUBIĘ, ALE OWOCOWY 16

TRZEBA JEŚĆ CUKIER PO TRENINGU, NAJLEPIJ BATONIK ALBO DWA 17

JEM OWOCE ZAMIAST WARZYW, PRZECIEŻ TEŻ MAJĄ WITAMINY 17

TRENING + WYCHOWANIE FIZYCZNE I TRZY DUŻE POSIŁKI – TO NIE WYSTARCZY? 18

WIECZOREM JEM TYLKO LEKKĄ PRZEKĄSKĘ 18

JAK TRENUJĘ, TO MOGĘ JEŚĆ DUŻO SŁODYCZY, BO I TAK „SPALĘ” 19

ODCHUDZAM SIĘ, WIĘC JEM MINIMUM 20

WĘGLOWODANY – NAJWIĘKSZY WRÓG NA DIECIE ODCHUDZAJĄCEJ 20

WYBIERAM PRODUKTY LIGHT, BO MAJĄ MNIJ TŁUSZCZU 21

ROZDZIAŁ 2

WĘGLOWODANY 23

CZYM WŁAŚCIWIE SĄ WĘGLOWODANY? 24

ŚNIADANIE DLA MÓZGU 24

6 Żywnienie młodego sportowca

MOC NA TRENINGU TKWI W WĘGLOWODANACH	28
GLIKOGEN – WAŻNA SPRAWA DLA MŁODEGO SPORTOWCA	29
PRODUKTY WĘGLOWODANOWE – CO WYBRAĆ?	30
NAJCZĘSTSZE PYTANIA	30

ROZDZIAŁ 3 **TŁUSZCZE 39**

PO CO POTRZEBNE SĄ NAM TŁUSZCZE?	39
JAK DZIELIMY TŁUSZCZE	40
TŁUSZCZE A UKŁAD HORMONALNY	44
TŁUSZCZ ENERGIĄ NIE DO KAŻDEJ PRACY	45
NAJCZĘSTSZE PYTANIA	48

ROZDZIAŁ 4 **BIAŁKO 57**

PO CO POTRZEBNE JEST BIAŁKO?	57
ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO	58
BIAŁKO NIE TYLKO DLA MIĘŚNI	59
NAJDRÓBNIJSZE CEGIEŁKI – AMINOKWASY	60
BIAŁKO W DIECIE, CZYLI CO JEŚĆ	60
CZY MLEKO TO DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA?	61
UDZIAŁ BIAŁKA W MIĘSIE	64
GLONY – CZY WARTO ULEC MODZIE?	69
NAJCZĘSTSZE PYTANIA	69

ROZDZIAŁ 5 **WODA 77**

ZNACZENIE I FUNKCJE WODY W ORGANIZMIE	78
ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ	78
JAK OKREŚLIĆ ODWODNIENIE	81
JAKA WODA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY?	84
NAJCZĘSTSZE PYTANIA	85

ROZDZIAŁ 6 **WPŁYW DIETY NA ODPORNOŚĆ MŁODEGO SPORTOWCA 93**

JAKIE ZNACZENIE W KSZTAŁTOWANIU ODPORNOŚCI MAJĄ JELITA?	94
CZY MŁODY SPORTOWIEC POWINIEN STOSOWAĆ PROBIOTYKI?	94
ZNACZENIE SKŁADNIKÓW MINERALNYCH I WITAMIN W SPORCIE	95
ISTOTNE W DIECIE SPORTOWCA WITAMINY	96
ISTOTNE W DIECIE SPORTOWCA SKŁADNIKI MINERALNE	100
DZIAŁANIE OKSYDACYJNE WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH	108

ROZDZIAŁ 7	OTYŁOŚĆ ORAZ REGULACJA MASY CIAŁA DZIECI I MŁODZIEŻY 117
	PRZYCZYNY OTYŁOŚCI WŚRÓD MŁODYCH OSÓB 119
	OTYLI RODZICE, OTYŁE DZIECI 120
	KONSEKWENCJE ZŁEGO ODŻYWIANIA I OTYŁOŚCI WŚRÓD MŁODZIEŻY 121
	UWAGA NA TŁUSZCZE 122
	DIETY NISKOKALORYCZNE 124
	AKTYWNOŚĆ RUCHOWA A REDUKCJA MASY CIAŁA 126
	ŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY AKTYWNYCH FIZYCZNIE 126

ROZDZIAŁ 8	DIETY DLA MŁODYCH SPORTOWCÓW 159
	PIĘKA NOŻNA: CHŁOPIEC, 16 LAT, 58 KG, 168 CM 159
	PŁYWANIE: DZIEWCZYNKA, 13 LAT, 56 KG, 172 CM 172
	TANIEC: DZIEWCZYNKA, 14 LAT, 51 KG, 160 CM 187
	KARATE TRADYCYJNE: CHŁOPIEC, 15 LAT, 70 KG, 176 CM 197
	TRENINGI OGÓLNOROZWOJOWE: CHŁOPIEC, 8 LAT, 29 KG, 130 CM 209

PIŚMIENICTWO 219

SIATKI CENTYLOWE 223

INDEKS 229

SPIS POTRAW 235

WSTĘP

W ostatnich latach świadomość żywieniowa wzrasta zarówno u młodych sportowców, jak i ich rodziców. Zdają oni sobie sprawę, że przy coraz częstszych i intensywniejszych treningach niezwykle ważne jest, aby zawodnik szybko się regenerował i miał energię na każdy trening. Obecnie coraz młodsze dzieci zaczynają swą przygodę ze sportem. Wiele klubów piłkarskich prowadzi szkoły dla dzieci w wieku nawet 4 lat. Młode osoby trenują dużo intensywniej, a do tego mają kilka godzin zajęć wychowania fizycznego w szkole, nierzadko jeszcze bawią się z rówieśnikami. Często daje to kilkanaście godzin wysiłku na tydzień. Jeśli nie zachodzi wtedy proces odnowy biologicznej i regeneracji, prędzej czy później młodzi ulegną kontuzji, co może z kolei wywierać negatywny wpływ na ich psychikę.

Dane wskazują, że 70–80% młodych sportowców kończy swoją karierę, zanim osiągnie wiek seniorski, a jedną z głównych przyczyn są kontuzje, które eliminują utalentowanych i rokujących sportowców. Nie każdy wie, że najlepszą i najłatwiej dostępną metodą odzyskania sprawności fizycznej i równowagi psychicznej jest właściwe odżywianie się, bo to dzięki niemu organizm może regenerować się od środka, już na poziomie komórkowym. Każdego miesiąca przyjmujemy liczną grupę młodych sportowców różnych dyscyplin, na czele z piłką nożną, tenisem, pływaniem, lekką atletyką czy tańcem. Są w różnym wieku, najmłodsi mają 6 lat. Obserwujemy, z jak różnymi problemami zmagają się młodzi sportowcy i ich rodzice. Nie tylko mają niewystarczającą wiedzę na temat prawidłowego żywienia, ale też nie potrafią przygotować odpowiednich posiłków choćby do szkoły czy po treningu. Wiele trafiających do nas dzieci jest „niejadkami” lub mimo młodego wieku zmagają się z nadwagą.

Żywnie młodego sportowca to książka dla rodziców, trenerów, nauczycieli wychowania fizycznego i studentów kierunków związanych ze sportem lub dietetyką,

ale polecamy ją również młodzieży. Przekazujemy w niej najważniejsze informacje dotyczące substratów energetycznych (takich jak węglowodany, białka i tłuszcze) oraz nawadniania organizmu młodego sportowca. Poruszamy częsty wśród dzieci i młodzieży problem nadwagi i otyłości, a także zwracamy uwagę na rolę, jaką odgrywa odporność organizmu w skutecznym trenowaniu, rozwoju organizmu i w procesie nauki. Młodzi sportowcy i ich rodzice, którzy trafiają do nas, zadają najróżniejsze pytania. Zebraliśmy te najczęstsze i w książce udzielamy na nie rzeczowych odpowiedzi. Dzięki temu pozycja ta jest nie tylko kompendium najbardziej aktualnej wiedzy, ale też praktycznym poradnikiem. W ostatnim rozdziale przedstawiamy przykładowe fragmenty opracowanych przez nas diet młodych sportowców w różnym wieku. Warto je przeanalizować i zastanowić się nad nawykami żywieniowymi tych młodych ludzi.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W ŻYWIENIU MŁODYCH SPORTOWCÓW

Rodzice młodych sportowców często nie zdają sobie sprawy, jak bardzo ważne jest nauczenie młodego człowieka dobrych nawyków żywieniowych. Głównie nastawiają się na dobrą szkołę trenerską, dodatkowe treningi ze specjalistą od przygotowania motorycznego czy z psychologiem, a tylko czasem decydują się na opiekę dietetyczną. Inwestują także w sprzęt i gadżety, a zapominają o odpowiedniej jakości codziennego żywienia i snu. A przecież zarówno jedno, jak i drugie stanowią podstawę regeneracji. Jak się okazuje, większość dzieci i młodzieży aktywnych fizycznie nie przywiązuje wagi do ilości i jakości spożywanych posiłków. Co gorsza, często sięga po różnego rodzaju suplementy, które z założenia mają je wzmocnić, zwiększyć wydolność, siłę i regenerację. Jednak z powodu nieodpowiedniego żywienia tak się nie dzieje. Koło się zamyka: młody sportowiec spożywa złej jakości posiłki, a następnie suplementami próbuje wyrównać niedobory.

Świadomość rodziców i aktywnych dzieci rośnie, ale niestety bardzo powoli. Nie można się temu też dziwić, w końcu trenerzy nadal dość często zalecają spożywanie batonów przed treningiem czy odżywek przedtreningowych tuż przed startem, *notabene* przeznaczonych dla dorosłych zawodników i tylko w uzasadnionych przypadkach. Z drugiej strony rodzice młodych sportowców nierzadko szukają pomocy w internecie, gdzie panuje szum informacyjny. Często więc znajdują sprzeczne wiadomości, z których trudno im wyciągnąć jednoznaczne wnioski i uzyskać konkretne wskazówki co do żywienia, nawodnienia i suplementacji.

Młody organizm potrzebuje przede wszystkim odpowiedniej ilości substratów do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Im szybciej sobie to uświadomimy, tym lepiej. Jeśli powielamy błędy, nieświadomie przyczyniamy się do powstania wielu słabych punktów w budowie kośćca czy do niepoprawnego działania układu nerwowego, rzutują-

cych nie tylko na funkcjonowanie młodego organizmu, ale też na kondycję i zdrowie w kolejnych dekadach życia. Dlatego też warto przyjrzeć się najczęstszym błędom popełnianym przez dzieci i młodzież szkolną.

PIERWSZY POSIŁEK JEM DOPIERO W SZKOLE

To jeden z częstszych błędów, jakie może popełnić nie tylko młody sportowiec, ale każdy człowiek. Oczywiście istnieje mnóstwo wymówek, dlaczego nie spożywa się śniadania przed wyjściem z domu. My jednak ich nie przyjmujemy.

Dlaczego śniadanie jest tak ważne? Otóż to pierwszy zastrzyk energii, jaki daje my organizmowi. Wydaje się, że w nocy, kiedy śpimy, nic się w nim nie dzieje, ale to nieprawda. Podczas snu organizm cały czas pracuje, na przykład utrzymuje stałą temperaturę ciała, kontroluje pracę poszczególnych narządów (serca, wątroby, płuc i tak dalej), a także całych układów, takich jak krwionośny i oddechowy. Do tego wszystkiego potrzebuje energii, którą zużywa stale i w znacznych ilościach. Dowodem na to jest chociażby fakt, że gdy kładziemy się spać, a potem wstajemy rano, ważymy około 800–1000 g mniej. Nocne straty trzeba uzupełnić w krótkim czasie po przebudzeniu, by można było pójść na trening czy uczyć się w szkole.

Ponadto brak pierwszego posiłku w ciągu 30–40 min od przebudzenia spowodowuje spowolnienie metabolizmu. Jak to możliwe? Organizm nie lubi być oszukiwany, jeśli chodzi o racje energetyczne, dla niego priorytetem jest zaspokajanie potrzeb mózgu i całego układu nerwowego, ale też narządów wewnętrznych. Dlatego też w sytuacji kryzysu energetycznego będzie oszczędzał kalorie, by wystarczyło mu energii na ten właśnie zakres pracy organizmu. Z fizjologicznego punktu widzenia spowolnienie metabolizmu następuje po to, by organizm mógł pracować w „trybie uśpienia” i zaoszczędzić energię.

Często bywa tak, że spożywanie o odpowiedniej porze pierwszego posiłku sprzyja regulacji masy ciała, a wręcz przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej. Odbywa się to głównie na skutek przyspieszenia metabolizmu, między innymi w wyniku wprowadzenia regularnych posiłków, co wpływa na kontrolę łaknienia i poprawia dystrybucję składników pokarmowych, wobec czego organizm nie musi nic gromadzić na zapas. A to właśnie oszczędzanie rzutuje na kumulację energii w postaci nadmiernej tkanki tłuszczowej.

Podsumowując, przed wyjściem z domu konieczne należy zjeść pierwsze śniadanie, a szkolny posiłek powinien być już tym drugim.

SZKOLNE OBIADY NIE SĄ SMACZNE, WIĘC ZJADAM PÓŁ PORCJI

Szkolne kuchnie, bufety czy catering często nie są szczytem marzeń kubków smakowych dzieci i młodzieży. Mimo to z nich korzystamy, także w przypadku młodych sportowców, by nie przygotowywać wszystkich posiłków w domu i nie zabierać ich na wynos, co jednak nie zawsze się sprawdza.

Popatrzmy na to z drugiej strony. Jeśli założymy, że młody sportowiec na szkolny obiad powinien przyjąć pewną ilość energii (na przykład 700 kcal) z dwóch dań, ale zje co najwyżej połowę, to ma niepożądany deficyt energetyczny, który będzie rzucał cień na jakość treningu, nauki i regeneracji. Dlatego warto przeanalizować, jak często nasze dziecko nie jada szkolnych posiłków. Może korzystniej dla niego będzie z nich zrezygnować i poszukać dobrego rozwiązania.

W żywieniu zbiorowym bilansowanie posiłków polega głównie na doborze odpowiednich produktów, ewentualnie technik kulinarnych. Szkolne obiady dość rzadko są bilansowane pod młodych sportowców, może z wyjątkiem szkół mistrzostwa sportowego, choć i te pozostawiają wiele do życzenia. Bilansowanie posiłków polega na doborze odpowiednich proporcji między makroskładnikami, czyli węglowodanami, białkami i tłuszczami. Tymczasem w menu zwykle podawana jest co najwyżej wartość kaloryczna dań. Niewiele nam to powie, czy ilość ryżu lub ziemniaków jest wystarczająca, by pokryć potrzeby energetyczne podczas treningu, albo czy ilość białka zaspokoi potrzeby regeneracyjne pracujących mięśni i organizmu, który jest w fazie intensywnego rozwoju.

Pamiętajmy więc, że liczba kalorii to nie wszystko. Warto dokładniej, na własną rękę, przeanalizować skład poszczególnych posiłków szkolnych i samemu uzupełnić ewentualne niedobory składników, na przykład przygotowując dla dziecka dodatkowy posiłek w domu.

W SZKOLE JEM TYLKO OWOC, NIE CHCĘ NIC INNEGO

Częstą praktyką wśród dzieci i młodzieży jest niezabieranie posiłków do szkoły i niekorzystanie ze szkolnej stołówki. Nieraz ich jedynym posiłkiem w czasie zajęć lekcyjnych są owoce typu banan, jabłko, a sezonowo truskawki i maliny. Nie jest to dobre rozwiązanie. Dlaczego?

Owoce są zdrowe, wartościowe i powinny mieć swój udział w diecie sportowca. Rodzaj i zawartość cukrów w owocach są różne, często korzystne, jak na przykład w jabłkach, malinach, porzeczkach, ale pamiętajmy też, że są i takie (choćby banan lub winogrona), które mają wysoki indeks glikemiczny oraz wysokie stężenie fruktozy i glukozy. Fruktaza jest cukrem, co prawda naturalnym, ale bardzo szybko

uwalnia energię poprzez nagły wzrost poziomu cukru we krwi, jak i powoduje błyskawiczny jej spadek, ponieważ zostaje ona szybko rozprowadzona przez insulinę. Jaki jest efekt? Krótkotrwałe pobudzenie, po którym następuje „zjazd energetyczny”. W efekcie dziecko szuka kolejnej przekąski.

Oczywiście nie ma przeciwwskazań, jeśli chcemy dawać młodemu sportowcowi owoce do szkoły. Ale niech będą dodatkiem do pełnowartościowego posiłku, takiego jak kanapka lub sałatka, albo też stanowią składniki szejka bądź sałatki owocowej połączonej z orzechami czy pestkami ze zdrowymi tłuszczami.

POSIŁEK PRZEDTRENINGOWY? NIE ZNAM, NIE STOSUJĘ, TRENUJĘ PO OBIEDZIE

Coraz więcej mówi się o tak zwanym żywnieniu okołotreningowym, czyli odpowiednim przygotowaniu organizmu do wysiłku, jak i jego regeneracji pomiędzy poszczególnymi sesjami treningowymi. Niestety często młodzi sportowcy, zwłaszcza pływacy, pierwszy trening rozpoczynają bardzo wcześnie (przed szkołą) z pustym żołądkiem, wspierając to wieloma argumentami, na przykład uczuciem ciężkości w brzuchu, odbijaniem czy po prostu brakiem apetytu o tak wczesnej porze (treningi w basenie nierzadko zaczynają się o 6.00!). Należy wiedzieć, że w wodzie metabolizm jest znacznie szybszy wskutek dwudziestopięciokrotnie większej gęstości i przewodzenia wody niż powietrza. Zatem trening na czczo, niezależnie od tego, czy podejmowany przez pływaka, piłkarza, tenisistę czy lekkoatletę, będzie mniej wydajny, niż gdyby odbył się po dostarczeniu organizmowi wcześniej określonej ilości węglowodanów. Dlatego nie należy podejmować treningu na czczo, bo jest to wręcz niebezpieczne, choćby z uwagi na hipoglikemię (spadek cukru we krwi poniżej normy).

Posiłek przedtreningowy to zastrzyk dający siłę na wykonanie pracy mięśniowej na odpowiednim poziomie. Jeśli go nie ma, to zmuszamy organizm do czerpania energii „gorszej jakości” (znacznie wolniej uwalnianej), bo pochodzącej z tkanki tłuszczowej. Często też odbywa się to kosztem masy mięśniowej. Jak widać, nie jest to dobre rozwiązanie.

W przypadku osób trenujących w późniejszych godzinach również trzeba zwrócić uwagę na jakość i objętość posiłku przyjmowanego przed aktywnością. Zalecamy, by był on spożyty na 2, a nawet 3 godz. przed treningiem i zawierał przede wszystkim węglowodany złożone, przy mniejszym udziale białek i tłuszczów.

WODA NA TRENINGU? SOK OWOCOWY I NAPOJE GAZOWANE SĄ SMACZNIEJSZE

Nawyk picia wody trzeba sobie wyrobić. Im szybciej nauczy się tego młody sportowiec, tym lepiej. Dzieci i młodzież bardzo często sięgają po soki, argumentując, że są naturalne, świeżo wyciskane i zawierają dużo witamin. Niestety nie są dobrym składnikiem diety, zwłaszcza pite jako zamiennik wody.

Trzeba zdawać sobie sprawę, że soki i napoje gazowane mają zwykle wysokie stężenie cukru, tak zwane hipertoniczne, czyli zawierają powyżej 10 g węglowodanów na 100 ml. Spożywane podczas wysiłku, mogą powodować różnego rodzaju dolegliwości żołądkowo-jelitowe, także kolkę. Ponadto cukry w tak wysokim stężeniu utrudniają nawadnianie (węglowodany, aby były trawione, wiążą wodę), a do tego pozostawiają słodki smak w ustach, stymulując organizm do przyjęcia kolejnej dawki.

Odpowiednie nawadnianie podczas treningu lub zawodów jest często kluczowe, a niestety bardzo zaniedbywane przez młodych sportowców. Soki owocowe lub warzywno-owocowe można pić, ale po zakończeniu treningu, wówczas bowiem wysoki indeks glikemiczny będzie sprzymierzeńcem w uzupełnianiu glikogenu mięśniowego i wątrobowego, czyli szybciej będziemy uzupełniać straty energetyczne. Co prawda młodsze dzieci nie korzystają tak znacząco z endogennych źródeł węglowodanów (w tym glikogenu) jak nastoletni czy dorosły wyczynowy sportowiec, a zasoby glikogenu w ich organizmie są mniejsze. Małe dzieci różnią się od dorosłych także metabolizmem i podczas wysiłku bardziej korzystają ze źródeł tłuszczowych oraz węglowodanów egzogennych. Mimo to regeneracja glikogenu jest szczególnie istotna wśród dzieci, które mają minimum 4–5 treningów w tygodniu, a do tego zajęcia wychowania fizycznego w szkole. Dzięki temu kolejny trening będzie efektywniejszy, a ryzyko kontuzji mniejsze.

PŁATKI NA ŚNIADANIE? JEM, TE SŁODKIE I SMACZNE

Dużo mówi się o składzie i jakości spożywanych śniadań. Bardzo popularne są różnego rodzaju płatki śniadaniowe. Niestety wśród dzieci największym uznaniem cieszą się płatki kukurydziane lub słodkie z dodatkiem miodu, cukru, syropu glukozowo-fruktozowego, zawierające znikome ilości pełnych ziaren, witamin i błonnika. Teoretycznie, gdy czytamy etykietę, dowiadujemy się, że płatki te są źródłem węglowodanów potrzebnych w pierwszym posiłku. Przyjrzyjmy się jednak jakości tych cukrów, a zobaczymy, że pozostawiają wiele do życzenia.

Śniadanie powinno dostarczyć węglowodanów złożonych, które systematycznie będą uwalniały energię, zapewniając odpowiedni jej poziom, aż do kolejnego

posiłku. Jeśli w śniadaniu sportowca pojawią się na przykład jedynie płatki kukurydziane, to już po godzinie będzie on odczuwał głód, a to zawsze przeszkadza zarówno w nauce, jak i w solidnym trenowaniu. Jeśli jednak od momentu śniadania do rozpoczęcia treningu jest mało czasu (około 30–40 min), to płatki kukurydziane mogą okazać się alternatywnym rozwiązaniem.

CO TO JEST INDEKS I ŁADUNEK GLIKEMICZNY?

Produkty węglowodanowe mają różny indeks glikemiczny (IG), czyli wskaźnik, który określa wzrost poziomu cukru we krwi po 2 godz. od zjedzenia danego produktu. Im niższy indeks glikemiczny, tym produkt wolniej przekształca się w glukozę, dając tym samym mniej energii, ale za to przez dłuższy czas (nawet kilka godzin). Takimi produktami są: dziki ryż, większość warzyw, ciemne pieczywo. Produkty o wysokim IG dają stosunkowo szybki zastrzyk energii i to w krótkim czasie. Inaczej mówiąc, im wyższy IG, tym szybciej wzrasta poziom cukru we krwi, ale też szybciej następuje jego spadek. Do tej grupy należą w większości słodczyce, ziemniaki pieczone, mąka pszenna oczyszczona, marchew gotowana, rodzynki, jasne pieczywo.

Jednak kierowanie się samym indeksem to za mało, by kontrolować poziom cukru we krwi. Dlatego warto też sprawdzać ładunek glikemiczny, który uwzględnia zarówno zawartość węglowodanów w produkcie, jak i tempo ich wchłaniania. Produkty o tym samym indeksie, ale o różnej zawartości węglowodanów, będą miały różny ładunek glikemiczny. Dobrze obrazuje to przykład arbuza i marchewki. Arbuza ma wysoki indeks glikemiczny, ale niską zawartość węglowodanów (w 100 g jedynie 8 g węglowodanów) i stąd też niski ładunek glikemiczny. Gotowana marchewka także ma wysoki indeks, lecz w 100 g znajduje się zaledwie 5 g węglowodanów, wobec czego jej ładunek glikemiczny także będzie niski.

JOGURT LUBIĘ, ALE OWOCOWY

Produkty mleczne wzbudzają sporo kontrowersji. Od dziecka słyszeliśmy, że są idealnym źródłem wapnia, zwłaszcza dla rosnących kości. Produkty nabiałowe zawierają spore ilości wapnia, jednak z drugiej strony jego przyswajalność jest stosunkowo niska, bo na poziomie 30–35%. Do tego wiele młodych osób nie lubi produktów mlecznych albo ma nietolerancję laktozy, kazeiny bądź białek mleka. Dlatego warto uświadamiać dzieci, że istnieją także inne źródła wapnia, jak na przykład warzywa liściaste, nasiona sezamu czy orzechy.

Często młodzież w dobrej wierze sięga po jogurty, ale te owocowe, pitne, by uzupełnić zapotrzebowanie na białko, wapń i inne składniki odżywcze. Niestety dominują w nich węglowodany, zwykle duże ilości cukru dodanego albo zamien-

nika, jakim jest syrop glukozowo-fruktozowy – wystarczy przeczytać etykietę. Zatem nie jest to dobry pomysł na zdrową przekąskę w szkole czy przed treningiem.

Lepszym rozwiązaniem jest jogurt naturalny. Można do niego dodać świeże owoce sezonowe lub całoroczne (na przykład truskawki, maliny, jagody, banany, mango) albo suszone (takie jak morele, śliwki, daktyle, rodzynki).

TRZEBA JEŚĆ CUKIER PO TRENINGU, NAJLEPIJ BATONIK ALBO DWA

Takie praktyki wciąż są stosowane i to przez zawodników nie tylko gier zespołowych, jak piłka nożna, ale też sportów indywidualnych, jak pływanie i tenis. Pamiętajmy, że cukier i węglowodany to nie to samo. Często wyszczególnia się je na etykietach produktów, na przykład 100 g płatków zawiera 70 g węglowodanów, w tym 45 g to cukry.

Baton po treningu ma swoje uzasadnienie, ale powinien mieć odpowiedni skład. W posiłku regeneracyjnym po wysiłku powinny znaleźć się węglowodany. Częściowo mogą to być cukry proste, takie jak glukoza i sacharoza, ale większość powinny stanowić węglowodany złożone. Potrzebne są także białka i witaminy, natomiast tłuszcze powinny występować w minimalnej ilości, gdyż spożyte po treningu spowolnią wchłanianie węglowodanów, a tym samym regenerację glikogenu. W takiej sytuacji baton ze sklepu spożywczego nie zaspokoi potrzeb organizmu po wysiłku, lepszym rozwiązaniem będzie domowy wypiek, na przykład muffinka lub baton z płatków owsianych i suszonych owoców.

JEM OWOCE ZAMIAST WARZYW, PRZECIEŻ TEŻ MAJĄ WITAMINY

Witaminy i składniki mineralne, jak wiadomo, są niezbędne do wielu procesów i przemian energetycznych w organizmie, zwłaszcza młodego zawodnika. Zawierają je owoce i warzywa, dlatego też poleca się ich systematyczne spożywanie. Ale nie można jeść samych owoców. Dlaczego? Bowiem poza cennymi składnikami znajdują się w nich także spore ilości cukru. Jego udział zależy od rodzaju owoców, na przykład jest go mało w truskawkach i malinach, ale dużo w bananach i winogronach. Dlatego należy spożywać je z rozsądkiem i najlepiej całe, a nie w postaci soków (które zawsze mają uboższy skład niż całe owoce) lub nektarów, gdyż te pozbawione są cennego składnika, jakim jest błonnik, czyli składnik, który pozwala oczyścić jelita oraz przyspiesza pojawienie się uczucia sytości po posiłkach. Odpowiednie spożycie błonnika wpływa także na zmniejszenie ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego w dorosłym życiu.

Ponadto oddziałuje pozytywnie na stan flory bakteryjnej oraz zmniejsza stany zapalne w organizmie.

Pamiętajmy, że owoce, chociaż mają witaminy, nie zastąpią warzyw, które pozytywnie wpływają na pracę nie tylko jelit, lecz także całego układu trawiennego. Warzywa charakteryzują się wysoką zawartością antocyjanów, których zadaniem jest między innymi usuwanie toksyn z organizmu oraz ograniczanie stresu oksydacyjnego.

TRENING + WYCHOWANIE FIZYCZNE I TRZY DUŻE POSIŁKI – TO NIE WYSTARCZY?

W ciągu dnia młodzi sportowcy często mają dwie sesje treningowe (lub jeden trening + intensywne zajęcia na wychowaniu fizycznym), do tego szkolne i pozaszkolne obowiązki, często też dodatkowe zajęcia, na przykład angielski. W związku z tym zmniejszają liczbę spożywanych posiłków do trzech dziennie, ewentualnie dodają przekąskę zakupioną w szkolnym sklepiku. Jakie mogą być tego skutki? Po pierwsze może wystąpić u nich niedobór energetyczny – odpowiadający nie tylko za brak siły na treningu, ale też gorszą regenerację i zwiększone ryzyko przetrenowania czy nawet kontuzji, a także zaburzenia prawidłowego rozwoju, a tym samym pogorszenie zdrowia. Po drugie młodzi zjadają duże porcje, gdyż uczucie głodu po tak długiej przerwie między posiłkami sprawia, że nie kontrolują przyjmowanych kalorii i rozpychają żołądek, a po posiłku mają uczucie ciężkości i problemy trawienne. Po trzecie zostaje zaburzony metabolizm, pojawiają się też problemy z wydzielaniem hormonów, łaknieniem i składem ciała.

Pamiętajmy, że przy dwóch treningach w ciągu dnia odpowiednia liczba i jakość posiłków są kluczowe zarówno dla prawidłowego rozwoju, jak i efektywności treningów.

WIECZOREM JEM TYLKO LEKKĄ PRZEKĄSKĘ

Wielu młodych sportowców, zwłaszcza dziewcząt, dość obsesyjnie próbuje walczyć o idealną sylwetkę. Najczęstszym błędem, jaki popełniają, jest niejedzenie po treningu, zwłaszcza wieczornym. Poprzez aktywność fizyczną przyspieszają metabolizm; jednocześnie nie dostarczając odpowiedniej do prawidłowego funkcjonowania organizmu ilości substratów energetycznych, zmuszają organizm do czerpania energii z własnych rezerw tłuszczowych, a w skrajnych wypadkach także z białek mięśniowych.

Ostatniego posiłku nie należy pomijać ani mocno redukować pod względem liczby kalorii. To kolejna dawka energii, jakiej organizm potrzebuje w ciągu dnia. Jeśli zawodnik ma nadmierną masę ciała, to w ostatnim posiłku może ograniczyć

spożycie węglowodanów (wyjątek stanowi posiłek potreningowy, który zawsze powinien zawierać węglowodany, bez względu na porę dnia), ale w zamian zwiększyć udział białka, zdrowych tłuszczów i warzyw. Najlepszym przykładem takiego posiłku są różnego rodzaju sałatki z dodatkiem jaj, ryb czy mięsa, z dużym udziałem warzyw dających uczucie sytości.

JAK TRENUJĘ, TO MOGĘ JEŚĆ DUŻO SŁODYCZY, BO I TAK „SPALĘ”

Istotne, aby uświadomić młodym sportowcom, czemu służy jedzenie. To ich paliwo, które powinno być jak najlepszej jakości, a słodycze na pewno takiej nie zapewnią. Dzieci i młodzież mają tendencję do zjadania się słodkimi przekąskami, często tymi sklepowymi, przetworzonymi, z dużą ilością cukru i sztucznych dodatków.

Na jakość przekąsek powinien zwracać uwagę każdy, a najbardziej młody aktywny fizycznie człowiek. To prawda, że osoby trenujące mają większe zapotrzebowanie energetyczne i więcej kalorii wydatkują podczas aktywności, jednak kiepskiej jakości przekąski i dużo słodyczy nie przełożą się na dobry trening ani optymalny skład ciała. Nadmierna ilość cukrów prostych, zawartych na przykład w żelkach, czekoladkach, batonach, ciasteczkach, powoduje, że młodzi sportowcy spożywają mniej dobrych węglowodanów (takich jak kasze, makarony i płatki owsiane, które nie są jedynie źródłem dobrej energii), ale też witamin z grupy B czy magnezu. Jaki daje to efekt? Po pierwsze podczas wysiłku energia nie jest systematycznie uwalniana, gdyż po słodyczach następuje jej gwałtowny wzrost, ale też równie szybki spadek. Po drugie istnieje ryzyko odkładania się nadmiaru cukrów prostych w zapasowej tkance tłuszczowej, przez co przybieramy na wadze. Po trzecie mogą się pojawić problemy zdrowotne, takie jak insulinooporność na skutek zbyt dużego i częstego spożycia cukrów prostych w postaci słodyczy.

Z drugiej strony, jeśli młody sportowiec nie ma problemu z poziomem tkanki tłuszczowej, nic się nie stanie, gdy w ciągu dnia spożyje niewielką ilość cukrów prostych (około 10% wszystkich spożytych węglowodanów). Może zjeść coś słodkiego bezpośrednio po treningu, pod warunkiem że przez cały dzień przyjmuje odpowiednie i dopasowane do potrzeb organizmu składniki żywienia.

CZY DROŻDŻÓWKA W SZKOLE JEST TAKA STRASZNA?

To zależy. Jak wiadomo, bułka drożdżowa nie zawiera zbyt wielu wartościowych składników, a wręcz przeciwnie – białą mąkę, cukier i spore ilości tłuszczów. Jeśli zatem miałyby zastąpić drugie śniadanie (co przecież często ma miejsce), będzie kiepskim wyborem. Co innego, jeżeli będzie stanowić słodką przekąskę po pełnoziarnistej kanapce z łososiem lub wędliną i warzywami bądź po koktajlu. W takiej sytuacji nie będzie dużej różnicy, czy zawodnik wybierze drożdżówkę czy batona ze sklepiku. W dalszym ciągu to przekąska, która może pojawić się sporadycznie ze względu na duży udział niezdrowych składników, jak tłuszcze trans lub biały cukier.

ODCHUDZAM SIĘ, WIĘC JEM MINIMUM

W okresie dojrzewania hormony czasem płatają różne figle, co przy nieodpowiednim żywieniu może prowadzić do otluszczenia ciała. Dotyczy to zarówno dziewcząt, jak i chłopców, z tym że to właśnie młode kobiety częściej ograniczają żywienie, aby szybciej pozbyć się zbędnego balastu. Niejedzenie to najgorsze możliwe rozwiązanie, by walczyć z dodatkowymi kilogramami. Spowalnia metabolizm, odpowiada za problemy z wypróżnianiem, a także brak siły na treningu, problemy z regeneracją, a w konsekwencji przemęczenie, przetrenowanie, a nawet kontuzje, w dodatku może prowadzić do zaburzeń wzrostu i prawidłowego rozwoju. Do tego po pewnym czasie nadmiar tkanki tłuszczowej powraca.

Aby odchudzanie było skuteczne i przede wszystkim zdrowe, należy wykluczać z jadłospisu produkty przetworzone, z białej mąki, cukry, tłuszcze utwardzane i słodzone napoje. Często już taka eliminacja daje pożądane efekty. W zrzuceniu zbędnych kilogramów pomoże też wzbogacenie diety w różnokolorowe warzywa, owoce o niższej zawartości cukru, ryby i białe mięso oraz nasiona roślin strączkowych.

WĘGLOWODANY – NAJWIĘKSZY WRÓG NA DROGIE ODCHUDZAJĄCEJ

Rzeczywiście jednymi z głównych winowajców nadmiernej masy ciała są węglowodany spożywane w zbyt dużej ilości względem zapotrzebowania. Generalnie każda nadwyżka kaloryczna może przyczynić się do otluszczenia ciała, ale w przypadku nadmiaru węglowodanów, zwłaszcza prostych, ten proces jest najszybciej widoczny. Dlatego też podczas diety odchudzającej ich spożycie powinno być kontrolowane.

Często proponuje się, by węglowodany występowały w pierwszym posiłku oraz żywieniu okołotreningowym. W każdym z tych przypadków jakość tego substratu jest niezmiernie ważna – zapewnią ją produkty nieprzetworzone, pełnoziarniste o średnim lub niskim indeksie glikemicznym.

WYBIERAM PRODUKTY LIGHT, BO MAJĄ MNIJ TŁUSZCZU

Żywność w wersji light, czyli odtuszczona bądź o niższej kaloryczności, zalała rynek spożywczy. Kusi konsumentów, którzy chcą się odchudzić, nie rezygnując z ulubionych produktów, na przykład serka homogenizowanego czy mozzarelli. Wydaje im się, że mogą je jeść w większych ilościach, bo przecież są dużo „lżejsze”. Jednak warto zachować zdrowy rozsądek i dokładnie czytać etykiety takich produktów, gdyż często obniżenie kaloryczności odbywa się kosztem tłuszczu, ale na rzecz węglowodanów, które raczej przyczyniają się do wzrostu masy ciała niż jej obniżania.

Pamiętajmy, czasem lepiej wybrać produkt w wersji standardowej niż light z zawyżoną zawartością cukru, sztucznych słodzików lub innych substancji dodanych.

DLACZEGO WARTO JEŚĆ RYBY?

Spożycie ryb przez dzieci i młodzież jest na bardzo niskim poziomie. Tymczasem to znakomite źródło wielu cennych dla młodego sportowca składników. To nie tylko kwasy tłuszczowe omega-3, ale też pełnowartościowe i lekkostrawne białko o wysokiej przyswajalności, źródło witamin i składników mineralnych, które należy na bieżąco uzupełniać. Najlepszym rozwiązaniem są ryby morskie, tłuste, pochodzące z wolnych połowów, a nie te hodowlane. Dzieci i młodzież chętniej sięgają po przetworzone paluszki rybne w panierce niż filety rybne, jednak można spróbować je przekonać, że zjedzenie prawdziwej ryby 1–2 razy w tygodniu przekłada się na ich wydolność, między innymi dzięki zawartym w niej kwasom omega-3 o działaniu przeciwzapalnym, oraz na procesy regeneracyjne. Aby je do tego zachęcić, można choćby atrakcyjnie ją podać, na przykład w postaci fishburgera.

Autorzy książki to cenieni i znani m.in. z programów TVN, TVP oraz Polsat News polscy specjaliści, pracujący z czołowymi sportowcami różnych dyscyplin.



MGR JUSTYNA MIZERA – dietetyk sportowy, wykładowca na uczelni wyższej na kierunku dietetyka. Od 2009 roku zbilansowała ponad 1400 indywidualnych diet dla sportowców, dzieci i osób otyłych. Pracuje m.in. z 35 medalistami mistrzostw świata i olimpijczykami, ale też z amatorami. Startowała w zawodach w fitness sylwetkowym oraz w dwóch półmaratonach. Współautorka bestsellera *Dietetyka sportowa* oraz autorka licznych artykułów naukowych i popularnonaukowych. Ekspert wszystkich największych stacji telewizyjnych w Polsce. Prowadzi warsztaty kulinarne oraz kursy z zakresu dietetyki. Pasjonatka gotowania. www.sportowydietetyk.com.pl.



DR KRZYSZTOF MIZERA – fizjolog sportu, trener personalny, szkoleniowiec. Od 2009 roku współpracuje z czołowymi sportowcami oraz amatorami w zakresie treningu, odchudzania, przygotowania motorycznego, badań wydolnościowych i żywienia. Od 2008 roku pracownik naukowy na uczelniach wyższych. Uczestnik licznych projektów naukowych oraz konferencji. Jego praca doktorska dotyczyła żywienia w sportach siłowych. Autor ponad 130 publikacji popularnonaukowych i książki *Bieganie jest proste* oraz współautor bestsellera *Dietetyka sportowa*. Przebiegł pięć półmaratonów.

Jeśli wasze dzieci kochają sport, musicie koniecznie sięgnąć po tę książkę. Dowiedzie się z niej, dlaczego warto dbać o prawidłowy sposób odżywiania młodych piłkarzy, pływaków czy tenisistów i co powinni jeść, aby ich treningi przyniosły oczekiwane rezultaty. To pozycja dla każdego rodzica, trenera i młodego sportowca. Polecam.

KAMIL GROSICKI, piłkarz

Kiedy zaczynałam karierę sportową, nie było takich książek. Nikt się nie zastanawiał, czy to, co jemy przed treningiem i po nim, ma jakieś znaczenie. A szkoda, bo dzięki odpowiedniej diecie można uzyskać lepsze wyniki i szybszą regenerację oraz zmniejszyć ryzyko kontuzji. Polecam nie tylko jako sportowiec, ale także jako rodzic.

MAŁGORZATA NIEMCZYK, siatkarka, mistrzyni Europy

PATRONAT HONOROWY:



Polski Komitet Olimpijski

PATRONAT MEDIALNY:

**AsystemT
Trenera**

CITYTRAIL

nationale
nederlanden

FOODFORUM

WFOT
wychowanie
fizyczne i opieka
treningowa

MagazynBieganie.pl

ISBN: 978-83-7579-711-4



9 788375 1797114

Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)