

# NIE WYBRZYDZAM



” – Jedzenie sportowca powinno być przede wszystkim zbilansowane i różnorodne. Powinno dostarczać energii niezbędnej przy wysiłku na treningach i zawodach. Ale jednocześnie nie powodować nadmiernego przybierania na wadze – mówi Tomasz Majewski, polski lekkoatleta specjalizujący się w pchnięciu kulą, dwukrotny złoty medalista Igrzysk Olimpijskich oraz Mistrzostw Europy i Halowych Mistrzostw Europy.

Wielu sportowców stosuje różnego rodzaju diety, ale sam tego nie robię. Nie mam problemów z utrzymaniem wagi i formy. Staram się odżywiać zdrowo i nie jeść rzeczy szkodliwych dla organizmu, ale nie sądzę, aby należało popadać w przesadę w tym względzie. Krążą oczywiście różne mity, na temat tego, jak restrykcyjnie sportowcy powinni się odżywiać, co jeść a czego nie. Bez wątplenia należy zwracać uwagę na swoją dietę, kiedy się uprawia sport, niemniej uważam, że nie powinno się temu podporządkowywać życia. Nie jest tak, że jakaś konkretna dieta jest przystosowana specjalnie do danej dziedziny sportu. No może poza kulturystyką, ale to specyficzna dyscyplina. Podczas zawodów sportowych czasami serwowana jest w posiłkach dieta o jakimś specyficznym charakterze, np. uzupełniająca niedostatek żelaza, czy innego ważnego składnika, jeśli ktoś ma jakieś znaczne niedobory we krwi. Ale są to wskazania zdrowotne, a nie związane z wagą ciała.

**Mięso, warzywa, owoce, ryby.** Podczas treningu i zawodów zużywam bardzo dużo energii, dlatego potrzebuję sporej dawki zwierzęcego białka. Oczywiście jest zatem, że jem mięso, ale nie tylko. Także warzywa, owoce, ryby. Nie mam jakiegoś ulubionego typu kuchni. W zasadzie jem wszystko. Życie mnie tego nauczyło. Podczas podróży związanych z zawodami przyzwyczałem się do różnych typów kuchni i potraw. Dlatego nie wybrzydzą. Jedzenie sportowca powinno być przede wszystkim zbilansowane i różnorodne. Powinno dostarczać energii niezbędnej przy wysiłku na treningach i zawodach.

Ale jednocześnie nie powodować nadmiernego przybierania na wadze, bo to jest jednym z wymogów, kiedy się uprawia sport. Ja akurat nie mam z tym kłopotów, ale jeśli ktoś ma skłonności do tycia, powinien brać pod uwagę zawartość kaloryczną tego, co je. Oczywiście w granicach zdrowego rozsądku, bo jak powiedziałem, diecie nie powinno się podporządkowywać całego życia. Powinna ona być zdrowa i zawierać jak najmniej odżywek oraz środków chemicznych.

**Suplementy potrzebne.** Nie da się całkowicie wyeliminować z diety suplementów. Wszystko, czego nie można uzupełnić naturalną dietą, trzeba czasami przyjmować w postaci różnych odżywek. To ostatnie jest oczywiście mniej zdrowe, ale czasami nie ma innego wyjścia. Po prostu trudno jest wszystkie niezbędne składniki przyjąć wraz z normalnym pokarmem. Można oczywiście próbować pozyskiwać je z naturalnych produktów, ale zazwyczaj jest to trudne do osiągnięcia w takich ilościach, jakie są potrzebne dla sportowca. Toteż niestety czasami trzeba sięgać także po odżywki.

**Przed zawodami.** Intensywne treningi przed zawodami wymagają bardziej starannej diety niż codzienna. Na pewno należy wtedy unikać produktów wysokokalorycznych i niezdrowych typu fast foody, ale tutaj znowu mówimy o postępowaniu w granicach zdrowego rozsądku. Nie powinno się oczywiście jeść niezdrowych rzeczy ciągle, ale nic się nie stanie, kiedy ktoś raz się skusi na coś niewskazanego, jeśli ma na to wielką ochotę. Ja akurat fast foodów nie jadam, ale także nie stosuję jakiś drastycznych zakazów żywieniowych.



Fot. Kastom, Wikipedia

Przed zawodami nie mogę się obżerać, ponieważ nie wolno mi bardzo utyć, ale jem w miarę normalnie, uważając na to, aby posiłki były zbilansowane pod kątem białka, witamin oraz mikro i makroelementów. Użytki typu kawa, czy papierosy też nie muszą być całkowicie

### Widywałem sportowców, którzy całe igrzyska jedli w McDonaldzie, a potem zdobywali medale.

zakazane. Ba! Niektórzy sportowcy stosują to jako dietę. Czyli kawą i papierosami zastępują jedzenie. Zwłaszcza w tych dyscyplinach, w których trzeba utrzymać niską wagę ciała i przed samymi zawodami liczy się każdy zrzucony kilogram. Oczywiście nikomu nie polecam takiej diety, zwłaszcza długotrwałej, niemniej takie są realia. Z drugiej strony są sportowcy, którzy bardzo się przejmują tym, co jedzą i stosują rozmaite systemy żywienia. Liczą każdą kalorię, ważą plasterki wędlin itp., ale to się zdarza dosyć rzadko. Bywa także, że zawodnicy wożą własne jedzenie do innych krajów, to też czasami się widuje. Ale chyba większość sportowców je normalnie, bez jakichś szczególnych obstrzeżeń.

### Unikam śmieciowego jedzenia.

Prawdę mówiąc, nie zauważyłem także, aby stosowana dieta wpływała na wyniki sportowe. Widywałem sportowców, którzy całe igrzyska jedli w McDonaldzie, a potem zdobywali medale. Dieta jest ważna, ale nie najważniejsza. Może być przyczynkiem do wyniku sportowego, ale nie jest decydującym elementem. Zresztą treningi sportowe są na tyle ciężkie, że spala się bez problemu nadwyżki kalorii. I jedzenie powinno dostarczać energii, a nie być jakąś przeszkodą. Powtarzam jeszcze raz - w kwestii diety należy się kierować rozsądkiem. A przekroczeniem jego granic są zachowania ekstremalne, czyli z jednej strony anoreksja - w sportach wymagających utrzymania niskiej wagi ciała - z drugiej obżarstwo. Dlatego warto znać i stosować ogólne zasady zdrowego żywienia, czyli jeść bardzo dużo warzyw i owoców, ale także urozmaicone gatunki mięsa, nabiał, węglowodany - wszystko we właściwych proporcjach. No i należy unikać tego, co zdecydowanie niezdrowe, tzw. śmieciowego jedzenia. Nie znaczy to, że nigdy nie wolno go tknąć, bo raz na jakiś czas taki grzeszek żywieniowy wielkiej szkody nie uczyni. Chodzi o to, aby się tak nie żywić stale. Zresztą większość sportowców ma zasady zdrowego żywienia we krwi. To jest wręcz nawyk i nawet nie wymaga zastanawiania się. ■



## KOMENTARZ SPECJALISTY

**Justyna Mizera, dietetyk sportowy z Centrum OLIMPIAKOS:****Tkanka tłuszczowa**

● Często mówi się, że dieta w sporcie powinna być sposobem na życie. To faktycznie najbardziej dotyczy osób, u których masa ciała stanowi główny lub jeden z ważniejszych wyznaczników do uprawiania danej dyscypliny: sporty sylwetkowe, gimnastyka artystyczna, łyżwiarstwo figurowe, skoki narciarskie. Jednak w innych dyscyplinach można pozwolić sobie na pewne odstępstwa, najlepiej w okresie roztrenowania. Należy pamiętać jednak, że zbytne pofolgowanie sobie w okresie wolnym od treningów przełoży się na dłuższe i bardziej uciążliwe dochodzenie do formy w okresie przygotowawczym i startowym. Dla przykładu – jeśli zawodnik powinien trzymać się w określonej dla siebie kategorii wagowej, to łatwiej będziemy mu osiągnąć formę, jeśli nadwyżka będzie wynosiła 2 kilogramy, niż jakby wynosiła 5 kilogramów. I nie chodzi tylko o wygląd. Więcej tkanki tłuszczowej – bo zwykle o nią chodzi – przekłada się bezpośrednio na parametry szybkościowe, wydolnościowe, czy też generowaną moc. Zatem warto się zastanowić, czy kolejny batonik lub pizza są tego warte.

**Przypadek Michael'a Phelpsa**

● Nie ma też sensu sugerować się osobami, które na zawodach, czy przed nimi, zupełnie ignorują żywienie i zdobywają medale. Swoje sukcesy zawdzięczają zdecydowanie bardziej genetyce, niż wartościom odżywczym. A uścisłając: ich braku w żywieniu fast foodowym. Przykładem może być choćby multimedalista w pływaniu Michael Phelps, który podczas igrzysk pochłaniał nawet 12 tysięcy kcal, głównie z fast foodów. Ale czy takie zachowania dietetyczne mogą stanowić wzór do naśladowania? Absolutnie nie! Jeśli zawodnik przeniesie



**Proporcja spożywanego białka zwierzęcego do białka roślinnego powinna wynosić 3:1**

podobne zachowania na własny grunt, może okazać się to sromotną porażką. I tak też dzieje się w większości przypadków.

**Ryż, warzywa, ryba**

● Czy tego chcemy, czy nie, żywność dostarcza nam niezbędnych do funkcjonowania składników, i to co spożywamy wyraźnie rzutuje na nasze funkcjonowanie. Chodzi o zagwarantowanie energii podczas ćwiczeń, ale też regenerację po wysiłku. Frytki i kawałek pizzy nie dostarczą nam odpowiedniej jakości paliwa oraz nie usprawnią regeneracji, ale już



odpowiednio przyrządzony ryż oraz warzywa plus na przykład ryba – tak. Po prostu fizjologii oszukać się nie da. Żywnienie powinno być zbilansowane i podporządkowane pod rytm dnia, tygodnia, cyklu treningowego zawodnika i co bardzo ważne – preferencji żywieniowych. Bo przecież dieta nie może kochać się negatywnie, z wyrzeczeniami i ograniczeniami. Jedzenie co 3 godziny ma swoje uzasadnienie i nie trzeba zerkać na zegarek, bo po okresie adaptacji (około 2-3 tygodnie) organizm sam sygnalizuje, że potrzebuje kolejnej dawki energii.

### Proporcja białek

- W sporcie na poziomie wyczynowym organizm ma zwiększone zapotrzebowanie na substraty energetyczne oraz mikro i makroelementy. Proporcje białka zwierzęcego do roślinnego to ważny element z punktu widzenia regeneracji potreningowej i naprawy mikrourazów. Pula aminokwasów pochodzenia roślinnego, przy kilkunastogodzinnych obciążeniach w skali tygodnia nie jest wystarczająca i o odpowiedniej jakości, aby unikać przetrenowania i na bieżąco niwelować uszkodzenia włókien mięśniowych. Dlatego proporcja białka zwierzęcego do białka roślinnego po-

winna wynosić 3:1. Białko pełnowartościowe pochodzi z mięsa, ryb oraz jaj. To najlepsze i najbardziej pożądane źródła, których nie powinno się unikać w sporcie, a wręcz uważać je za niezbędne.

### Uwaga na owoce

- Warzywa to bardzo ważna składowa codziennej diety i ilości tego składnika (poza ziemniakami) nie musimy zbyt kontrolować. Inaczej wygląda sytuacja z owocami. Brak kontroli w tym obrębie może spowodować szybki przyrost tkanki tłuszczowej, bo owoce zawierają duże ilości cukru – fruktozy, która szybko zasilił pokłady tkanki tłuszczowej. Zgadza się, że są sportowcy, którzy totalnie lekceważą dietę, jedzą fast foody, a mimo to zdobywają medale. Ale można się zastanawiać, o ile medali byłoby bogatsi, i ile rekordów świata pobiliby więcej, gdyby ich żywienie wyglądało poprawnie? Bo to, że wyniki byłyby lepsze, gdyby dostarczać lepszego paliwa i szybciej się regenerować, jest pewne w stu procentach. Dlaczego? Zdrowe, odpowiednio zbilansowane żywienie sportowca nigdy nie szkodzi, może jedynie pomóc. Taka jest po prostu nasza fizjologia. ■

Zobacz także: [www.sportowydietetyk.com.pl](http://www.sportowydietetyk.com.pl)