

GŁÓWNE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA SPORTOWCÓW

1. **Odżywiaj się w sposób urozmaicony.** Spożywaj różnorodne produkty ze wszystkich grup (patrz piramida). Zapewni Ci to odpowiednią ilość wszystkich potrzebnych składników odżywczych (węglowodanów, białek, tłuszczów, składników mineralnych i witamin) bez potrzeby ich suplementacji w postaci odżywek
2. **Pamiętaj o właściwym rozłożeniu posiłków w ciągu dnia oraz o zachowaniu odpowiednich przerw między posiłkami a wysiłkiem fizycznym (co najmniej 2 godziny).** Jedz regularnie przynajmniej 3 posiłki dziennie, każdy dzień rozpoczynając od śniadania. **Między głównymi posiłkami spożywaj małe przekąski** w postaci świeżych lub suszonych owoców, batonów z płatków zbożowych, jogurtów, koktajli owocowych, sałatek owocowych lub mięsno-warzywnych.
3. **Węglowodany są najlepszym źródłem energii dla sportowców, pamiętaj więc o potrzebie codziennego ich uzupełniania.** Spożywaj często produkty wysokowęglowodanowe takie jak pieczywo, płatki zbożowe, ryż, kasze, makarony, ziemniaki, owoce świeże i suszone, desery np. budyń, kisiel.
4. Pamiętaj, że produkty zbożowe z pełnego ziarna mają większą wartość odżywczą (zawierają więcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika) niż przetworzone. **Uwzględniaj więc w diecie pieczywo razowe, pełnoziarnisty ryż, makarony z mąki razowej, kasze oraz płatki musli.**
5. **Odpowiednią ilość białka w diecie, potrzebną do rozbudowy i podtrzymania masy mięśniowej,** dostarczą Ci produkty bogate w ten składnik: mięso, ryby, nabiał oraz jaja. Aby uniknąć wprowadzania zbyt dużych ilości tłuszczu, wybieraj tylko chude gatunki mięs i wędlin, a spożycie wieprzowiny ogranicz na rzecz drobiu, wołowiny, cielęciny oraz ryb. Spożywaj także mleko i produkty mleczne o zmniejszonej zawartości tłuszczu.
6. Wybieraj odpowiednio przygotowane potrawy. **Techniki kulinarne polecane dla sportowców to: gotowanie, pieczenie, duszenie i grillowanie na elektrycznym grillu.** Unikaj tradycyjnego smażenia na pełnym tłuszczu, zwłaszcza mięs mielonych oraz mięs w panierkach.
7. **Jedz dużo warzyw i owoców,** które naturalnie odkwaszają organizm oraz dostarczają wielu witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Spożywaj codziennie 1-1,2 kg tych produktów (600-700 g warzyw i 400-500 g owoców).
8. **Pij dużo płynów.** Odwodnienie znacznie obniża Twoją wydolność fizyczną. Im więcej potu tracisz podczas treningu, tym więcej trzeba uzupełniać płynów, dlatego spożywaj duże ilości wody mineralnej i napojów nawadniających dla sportowców, a także soków owocowych, warzywnych, napojów mlecznych, koktajli mleczno-owocowych oraz herbaty. Płyny uzupełniaj przed, w trakcie oraz po wysiłku, a przy ich spożywaniu nie kieruj się pragnieniem. Aby wyrównać bilans wodny w organizmie, należy przyjąć około 150% utraconych płynów.
9. **Alkohol nie jest napojem polecanym dla sportowców.** Przyjęty w trakcie wysiłku pogarsza koncentrację, czas reakcji i koordynację. Spożyty po wysiłku zaburza procesy odnowy (upośledza nawodnienie organizmu, syntezę białka i odbudowę glikogenu) oraz wydłuża okres leczenia urazów.
10. Pamiętaj, że prawidłowo skomponowana dieta, oparta na naturalnych produktach, zazwyczaj dostarcza odpowiedniej ilości energii i potrzebnych składników odżywczych, **dlatego nim sięgniesz po odżywkę, zadbaj o to, co masz na talerzu, będzie zdrowiej i taniej.**

Chcesz być mistrzem sportu, poszukaj rezerw w żywieniu

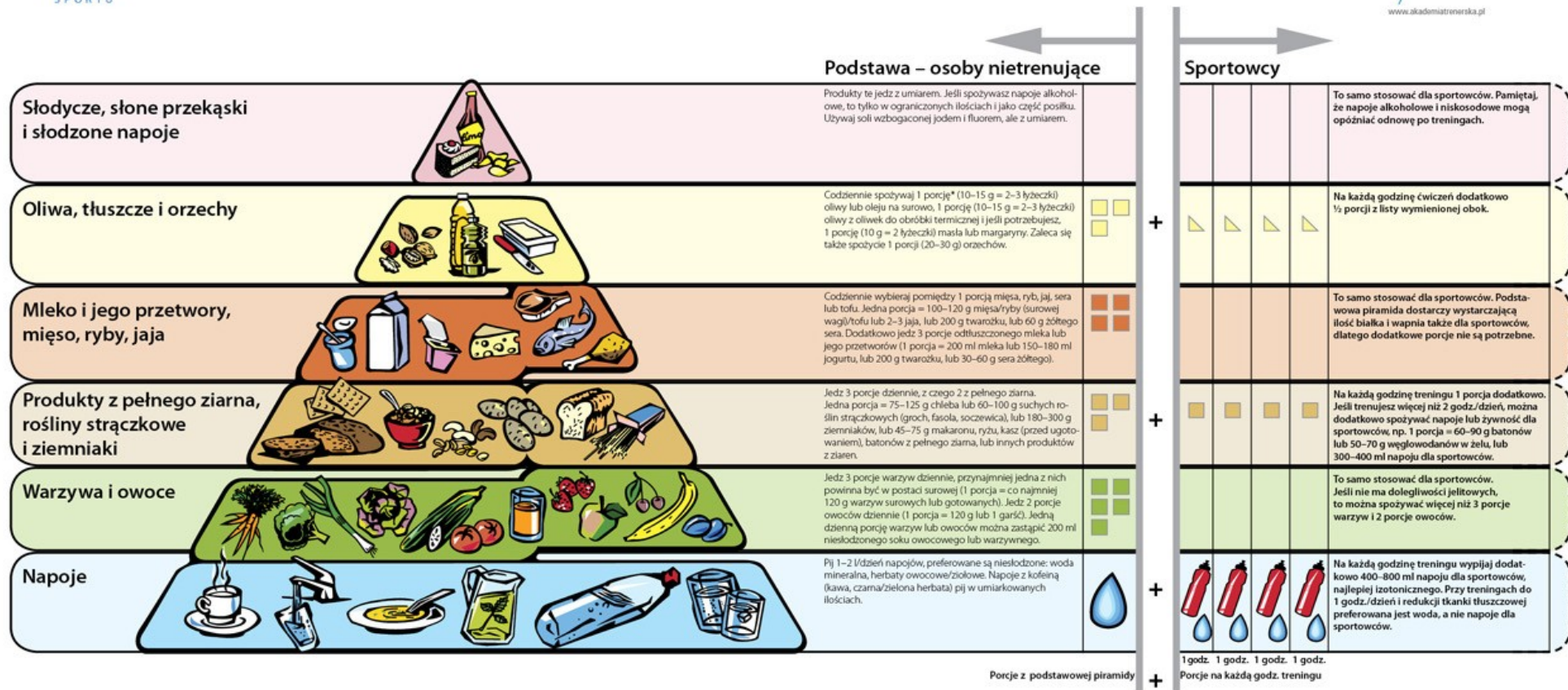
DIETA SPORTOWCÓW

CO JEŚĆ, BY OSIĄGNĄĆ SUKCES SPORTOWY

Wybieraj	Jedz z umiarem	Unikaj
mięso		
kurczak i indyk bez skóry, cielęcina, chuda wołowina, z wieprzowiny tylko polędwica	szynka wieprzowa, schab wieprzowy	pozostałe gatunki wieprzowiny, kaczkę, gęsi, baranina, podroby, hamburgery i kotlety mielone
wędliny		
szynka i polędwica drobiowa, pierś wędzona z indyka, szynka wołowa, szynka cielęca, polędwica wieprzowa	szynka wieprzowa, kielbasa krakowska, schab pieczony, bekon	kielbasy mielone typu salami, podwawelska, baleron, pasztety drobiowe i wieprzowe, parówki drobiowe, cielęce i wieprzowe, serdelki, kielbasa parówkowa, salceson, boczek, kaszanka
ryby		
chude gatunki – mintaj, dorsz, pstrąg, morszczuk, sandacz, młody karp, sola, tuńczyk, flądra, leszcz, ostrobok	średnio tłuste gatunki – łosoś, śledź, makrela wędzona	tłuste gatunki – węgorz, konserwy rybne w oleju, pasty rybne
mleko, sery i napoje mleczne		
mleko do 2,0% tłuszczu, śmietana do 12% tłuszczu, sery białe chude, półtłuste i maślankowe, serki owocowe półtłuste, kefir, maślanka, jogurty naturalne i owocowe do 2% tłuszczu	ser typu „Feta” i mozzarella, sery żółte, sery pleśniowe	tłuste mleko, śmietana powyżej 12% tłuszczu, sery białe tłuste, sery topione, sery typu „Fromage”
jaja		
jaja gotowane, jajecznica na parze lub smażona na małej ilości masła, omlet naturalny na parze	jaja sadzone na małej ilości tłuszczu, omlet	jajecznica na smalcu, boczek lub na tłustej wędlinie
produkty zbożowe i ziemniaki oraz potrawy na ich bazie		
pieczywo z przewagą razowego, kasza gryczana, jęczmienia i inne, płatki kukurydziane, musli i owsiane, makarony, ryż (również pełnoziarnisty), ziemniaki, naleśniki z serem i dżemem, pierogi z serem, z owocami, pierogi leniwe, kopytka, knedle, pyzy, kluski kładzione	racuszki i placki z jabłkami	frytki, chipsy, ziemniaki podsmażane, placki ziemniaczane
tłuszcze (ograniczone ilości)		
oleje roślinne (oliwa, olej z pestek winogron, sojowy, słonecznikowy, rzepakowy) i masło śmietankowe		smalec, boczek, słonina
zupy		
chude – z dodatkiem ziemniaków, ryżu, makaronu lub kaszy; czyste lub zaprawiane chudą śmietaną	grochowa, fasolowa, żurek	cebulowa, porowa, grzybowa z suszonych grzybów
warzywa		
warzywa świeże i mrożone, z wyjątkiem warzyw wymienionych w kolumnach po prawej stronie	czosnek, por, szczypior, cebula	kapusta zasmażana, bigos, strączkowe suche (fasola i groch), warzywa w occie
owoce i przetwory owocowe		
owoce świeże, mrożone i suszone (rodzynki, morele, figi) oraz z puszek np. brzoskwinie i ananasy, konfitury, dżemy, marmolady, powidła	avocado	
ciasta i desery		
ciasto drożdżowe, drożdżówki, bułki maślane, piernik (bez czekolady), ciasto biszkoptowe, biszkopty, budyn, kisiel, galaretki z owocami, koktajle owocowe, jabłko lub gruszka w sosie waniliowym	sernik, babka piaskowa, keks owocowy, delicje, jablecznik, lody	ciasta tortowe, pączki, faworki, ciasto francuskie, ciasta kruche, wafelki nadziewane, kremy, bita śmietana
miód i słodczyce		
miód, batony produkowane dla sportowców, batony na bazie suszonych owoców i płatków zbożowych (bez czekolady)		czekolada i wszelkie wyroby czekoladowe, chałwa, ptasie mleczko
sosy		
sosy chude, lekko zagęszczane mąką na wywarach mięsnych, sos chrzanowy, koperkowy, pomidorowy, grecki, vinaigrette	majonezy rozrzedzane jogurtem lub kefirem	sos tatarski, majonez, tłuste sosy mięsne
napoje		
woda mineralna niegazowana, soki owocowe świeżo wyciśnięte, soki owocowe naturalne (100%), soki warzywne np. pomidorowy, marchwiowy, soki owocowo-warzywne, herbata czarna, zielona i owocowa, napoje izotoniczne dla sportowców	woda mineralna gazowana, napoje owocowe, kawa	sztuczne słodkie napoje, napoje gazowane

Piramida Żywności dla sportowców

Piramida Żywności dla osób trenujących ≥ 5 godzin na tydzień.
Podstawą jest Piramida Żywności dla zdrowych dorosłych ludzi opracowana przez Szwajcarskie Stowarzyszenie Żywnościowe (Swiss Society for Nutrition).



* Podane wielkości porcji są dostosowane do sportowców o średniej masie ciała 67,5 kg, dlatego sportowcy o niskiej (~50 kg) lub wysokiej (>85 kg) masie ciała powinni je odpowiednio zmniejszać lub zwiększać.

Opracowanie wersji polskiej Zakład Fizjologii Żywności Instytutu Sportu w Warszawie na podstawie materiałów Swiss Society for Nutrition.

Stosowanie się do zaleceń Piramidy Żywności dla sportowców stwarza optymalne warunki do zachowania zdrowia, zwiększenia wydolności fizycznej, a tym samym osiągnięcia sukcesu sportowego.

Piramida Żywności dla sportowców, zgodnie z obecną wiedzą, ma pomagać sportowcom w dokonywaniu codziennych wyborów żywności, dostosowanych do ich programu treningowego. Piramida Żywności dla sportowców i ludzi aktywnych fizycznie została opracowana przez Szwajcarskie Stowarzyszenie Żywnościowe na podstawie Piramidy Żywności dla zdrowych, dorosłych ludzi, którą rozszerzono i dostosowano do większego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Piramida Żywności dla sportowców jest skierowana do zdrowych, dorosłych ludzi, trenujących przynajmniej 1 go-

dzinę dziennie, ze średnią intensywnością, minimum 5 godzin w tygodniu. Przykładami takich treningów są: pływanie z prędkością 2,5 km/godz., bieganie z prędkością 8 km/godz., jazda na ergometrze rowerowym z obciążeniem 2 watów na kilogram masy ciała lub wysiłki mieszane (gra w tenisa, gry zespołowe: hokej, piłka nożna). Prawidłowy dobór produktów w podstawowej Piramidzie Żywności pozwala ułożyć dobrze zbilansowaną dietę, natomiast Piramida Żywności dla sportowców umożliwia dodatkowo realizację zaleceń dla osób aktywnych fizycznie. Obie piramidy zapewniają odpowiednią ilość energii

i składników odżywczych w docelowych grupach. Dopuszczalny jest dobór żywności z każdej grupy produktów spożywczych, ale ważne jest, by wybierać różnorodne produkty z każdej z nich. Należy uwzględnić warzywa i owoce sezonowe oraz produkty odpowiednio przygotowane i przetworzone w celu zachowania ich wysokiej wartości odżywczej. Trzeba pamiętać, że regularne spożywanie witamin i/lub składników mineralnych w żywności wzbogaczonej napojach lub suplementach diety może prowadzić do przekroczenia ich górnych tolerowanych poziomów spożycia.

Stosowanie się do zaleceń Piramidy Żywności dla sportowców jest podstawą do utrzymania wysokiej wydolności fizycznej w dłuższym okresie. O ile zalecenia podstawowej Piramidy Żywności nie muszą być stosowane rygorystycznie, to w przypadku ludzi aktywnych fizycznie wskazane jest przestrzeganie i realizowanie zaleceń Piramidy Żywności dla sportowców, co pomoże im osiągnąć i utrzymać wysoką zdolność wysiłkową oraz ułatwi odnowę po wysiłku. Piramida Żywności dla sportowców określa, jakie produkty spożywcze i w jakich ilościach należy dodatkowo spożyć na każdą godzinę treningu, aby pokryć dzienne zapotrze-

bowanie na energię i składniki odżywcze przy wysiłkach o umiarkowanej intensywności, trwających od 1 do 4 godzin. Należy pamiętać, że przy treningach o większej intensywności i objętości wymagania dotyczące energii i składników odżywczych będą większe. W doborze żywności i ustaleniu wielkości porcji dostosowanych do indywidualnych potrzeb sportowców zaleca się korzystanie z porad doświadczonych dietetyków sportowych.