

## Zalecenia w żywieniu młodego sportowca

### **Prawidłowe odżywianie – korzyści:**

dieta ma wpływ na formę sportową, osiągnięte wyniki i lepszą regenerację organizmu  
pomaga wytrzymać intensywny reżim treningowy  
chroni przed chorobami i kontuzjami  
osiągnięcie i utrzymywanie idealnej masy ciała i sylwetki

### **Główne źródła energii:**

#### **WĘGLOWODANY**

stanowią podstawę diety – ok. 60% dziennego zapotrzebowania energetycznego  
zaleca się np. kaszę, ryż, makaron, pełnoziarnisty chleb lub płatki śniadaniowe, spożywane każdego dnia  
bardzo istotne jest ich spożywanie (w większej ilości) na kilka dni przed zawodami oraz po wysiłku (ok. 15-30 min.)  
w trakcie wysiłku długotrwałego (powyżej 60 min.) zaleca się spożywanie napojów bogatych w węglowodany

#### **TŁUSZCZE**

dostarczają witamin A, D, E, K oraz zawierają niezbędne kwasy tłuszczowe (bardziej zalecane są tłuszcze roślinne)  
powinny stanowić ok. 20% dziennego zapotrzebowania na energię

**Jeśli w diecie brakuje wystarczających ilości węglowodanów i tłuszczów, organizm sięga do białek, wykorzystując je jako materiał energetyczny (sytuacja nie korzystna!).**

#### **BIAŁKA**

stanowią ok. 20% dziennego zapotrzebowania energetycznego  
mają duże znaczenie w kształtowaniu i odnowie mięśni  
zwiększone zapotrzebowanie w przypadku młodych, rosnących jeszcze zawodników  
chude mięso, suszona fasola, produkty z soi, jaja są także źródłem żelaza i cynku  
niskotłuszczowy nabiał dostarcza także wapnia (np. szklanka mleka, plaster sera, kartonik jogurtu)  
2-3 porcje produktów z grupy mięso, ryby i warzywa strączkowe, plus przynajmniej 2 porcje nabiału w dziennej diecie wystarczają w zupełności

#### **WITAMINY, „ZMIATACZE” WOLNYCH RODNIKÓW**

dzienna dieta powinna zawierać min. 5 porcji kolorowych warzyw i/lub owoców (zawierających także błonnik)  
oraz niezbędne antyoksydanty (wit. C, E,  $\beta$ -karoten, białko, niektóre aminokwasy, flawonoidy, CoQ10)  
najwięcej antyoksydantów jest w warzywach i owocach, rybach i owocach morza  
najlepiej, jak będą to produkty świeże bądź mrożone, a nie konserwowane lub gotowane zbyt długo

#### **NAPOJE**

woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu  
min. zapotrzebowanie to litr, półtora płynów dziennie – najlepiej w postaci czystej wody, rozcieńczonych soków, mleka, napojów sportowych  
nawet niewielkie straty wody, wywołane poceniem, mogą pogorszyć możliwości wysiłkowe  
pijąc podczas wysiłku dostarczamy węglowodanów, opóźniając wyczerpanie glikogenu mięśniowego  
po wysiłku należy uzupełnić płyny  
często napoje sportowe zawierają również sól, co sprzyja szybszemu wyrównywaniu powstałych niedoborów wody

#### **SUPLEMENTY DIETY**

W przypadkach gdy wykazano niedobór ważnej witaminy lub składnika mineralnego, a nie jest możliwe zwiększenie jego spożycia z diety, suplement może być pomocny.  
**Stosowanie suplementów nie rekompensuje jednak złych wyborów żywieniowych oraz nieodpowiedniej diety!**

**Dobrze zbilansowana dieta nie gwarantuje sukcesu, ale złe nawyki żywieniowe mogą utrudniać budowanie formy sportowej, hamować rozwój osiągnięć sportowych, ograniczać wykorzystanie możliwości, które tkwią w organizmie zawodnika...**