

Co jeść, aby lepiej pływać

Organizm sportowca poddawany jest dziś ogromnym presjom fizycznym, psychicznym, eksploatacji do granic możliwości. Długotrwałe i wyczerpujące treningi, odbywające się niekiedy kilkakrotnie w ciągu dnia, mogą zakłócać naturalną równowagę organizmu prowadząc do pogorszenia wydolności oraz licznych zaburzeń w stanie zdrowia. Podnoszenie efektywności pracy wymaga od sportowców stosowania specyficznych metod odnowy biologicznej, której głównym celem jest uzupełnienie strat ważnych składników w organizmie, powstałych w efekcie wzmożonego wysiłku fizycznego. Dlatego też osiągnięcie coraz lepszych wyników w sporcie jest możliwe dzięki przestrzeganiu określonych zasad żywienia, będących podstawą właściwej regeneracji organizmu.

DIETA SPORTOWCA

Przestrzeganie określonych reguł żywieniowych powinno mieć charakter długofalowy, bowiem dopiero po wielu miesiącach odżywiania planowego daje się zauważyć dodatkowe, wymierne efekty w postaci wzrostu siły i wytrzymałości mięśni oraz poprawy ogólnej wydolności organizmu. Racjonalizacja sposobu żywienia sportowców w

okresie sezonu treningowego powinna skupiać się głównie na zapewnieniu odpowiedniej podaży składników budulcowo-energetycznych oraz regulujących przemiany metaboliczne. Z tego tytułu dieta sportowców powinna zawierać znacznie wyższą podaż niektórych składników pokarmowych, szczególnie węglowodanów, białek oraz wielu witamin i minerałów wpływających na ich przemianę.

GDY TRACISZ ENERGIĘ W WODZIE

Zawodnicy uprawiający pływanie, ze względu na przebywanie w zimnym ośrodku termicznym, są znacznie bardziej narażeni na utratę ciepła z organizmu, co wyraźnie nasila tempo przemian energetycznych w ustroju. Dlatego pływacy powinni położyć szczególny nacisk na zwiększenie spożycia węglowodanów w diecie, gdyż składnik ten jest podstawowym źródłem energii dla pracy mięśniowej.

DARIUSZ SZUKAŁA – specjalista żywienia w sporcie wyczynowym i rekreacyjnym
Akademia Promocji Zdrowia

MENU PŁYWAKA NA 4 PORY ROKU

(na podstawie książki „Żywienie w treningu i wadze sportowej” Irena Celejowa COS W-wa 2001)

Przedstawiamy 8 jadłospisów: po jednym na cztery sezony, na dwa okresy treningowe: okres I o mniejszej intensywności i mniejszym obciążeniu i okres II o dużej intensywności i większym obciążeniu.

W niektórych jadłospisach, przeznaczonych na okres wzmożonego treningu lub zawodów, istnieją pewne niedobory wapnia, witaminy B1, czasem witaminy C. W uwagach (pod tabelą)

podano wskazówki dotyczące ewentualnego wzbogacenia pożywienia koncentratami i preparatami syntetycznymi, ale podawanie, zwłaszcza preparatów syntetycznych, dotyczy bardzo małych ilości: 1 – 2 pastylek np. witaminy B1 lub witaminy C na os/dz. Z wartości odżywczej przykładowych jadłospisów wynika, że nie ma potrzeby przekarmiać pastylkami zawodników, jeśli pożywienie jest zestawione zgodnie z normami i jeśli można im podawać w okresie zawodów pełnowartościowe, naturalne posiłki. Zawartość żelaza (w opracowanych jadłospisach) z reguły przekraczała przyjęte normy brutto. W każdym razie istnieje tu bardzo duży margines bezpieczeństwa, co ma znaczenie profilaktyczne wobec możliwości występowania u zawodników tzw. anemii sportowej.

Przy stosowaniu przedstawionych jadłospisów zupełnie nie jest potrzebne podawanie preparatów żelaza.

Ze względu na konieczność podawania dużych ilości węglowodanów, by pożywienie nie było zbyt objętościowe, z reguły dodawano do śniadania i kolacji pewną ilość dżemu, konfitur i miodu. Ponieważ zawodnicy lubią ciastka, ciasta i desery, często je sobie dokupują i spożywają w sposób niekontrolowany, co zazwyczaj przyczynia się do niepotrzebnego przybierania na masie ciała, zaplanowano „słodkie dodatki” do śniadań, obiadów i kolacji. Obecnie sportowcy trenują 2 – 3 razy dziennie w różnych porach, dlatego nie wyodrębniono drugich śniadań i podwieczorków, lecz zaplanowano je razem z pierwszym śniadaniem i obiadem. Znając rozkład dnia można sobie zostawić na później jogurt, kefir, lub inny napój, ciastko czy owoce itp. Niemal w każdym jadłospisie planowano kefir lub jogurt, z których

uwaga!

Właściwy plan żywieniowy nabiera szczególnego znaczenia w okresie bezpośrednich przygotowań do startu w zawodach. O diecie w okresie przedstartowym i w dniu zawodów czytaj w następnym numerze „Pływania”

sportowiec – zgodnie z upodobaniem – może sobie sporządzić koktajl mając równocześnie do dyspozycji dżem, konfitury, miód i owoce.

Normy brutto na składniki pokarmowe i wartość energetyczną (z uwzględnieniem prawdopodobnych strat*) dla sportowców (sporty szybkościowo-siłowe z przewagą szybkości: biegi krótkie i skok w dal, biegi średnie, skoki, łyżwiarstwo szybkie, zjazdy narciarskie i slalom, skoki narciarskie, pływanie – krótkie dystanse)

Lp	Wartość energetyczna i składniki pokarmowe	jednostka	Okres I	Okres II	Średnio
1	Wartość energetyczna	MJ	20.09	22.2	21.1
		kcal	4800	5300	5050
2	Białko ogółem	g	164	180	172
3	Tłuszcz	g	157	170	163
4	Węglowodany	g	677	748	712
5	Wapń	g	2.0	4.2	3.1
6	Fosfor	g	3.5	4.2	3.8
7	Żelazo	mg	23	31	27
8	Witamina B1	mg	2.5	3.9	3.2
9	Witamina B2	mg	3.4	4.1	3.7
10	Witamina pp	mg	33	4.1	37
11	Witamina A. ekwiwalent retinolu	g	4125	6072	5100
12	Witamina C				
	latem i jesienią	mg	206	303	275
	wiosną i zimą	mg	240	353	

Do norm zalecanych (netto) dodano 10 % do wszystkich składników i wartości energetycznej. Ponadto do: wit. C – 50-70 %, wit. A – 25 %, wit. B1 – 10 %, wit. B2 – 5 % wit. PP – 5 %.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Sezon wiosenny

Śniadanie: zupa mleczna z ryżem 250 g, pieczywo mieszane 300 g, masło 20 g, konserwa rybna w pomidorach 150 g, powidła 50 g, babeczka śmietankowa 50 g, porzeczek czerwony 200 g, kakao z mlekiem 400 g.

Obiad: kapuśniak z włoskiej kapusty 250 g, mostek cielęcy nadziewany gotowany 200 g, ziemniaki 300 g, masło do ziemniaków 10 g, marchew gotowana w całości 115 g, rzodkiewka ze śmietaną 75 g, truskawki 300 g (tylko dla okresu I), truskawki z cukrem 360 g (tylko dla okresu II), kefir 250 g, krem waniliowy 190 g (tylko dla okresu II).

Kolacja: flaczki z jarzyn z kluskami 200 g, bułka 50 g, masło 10 g, kiełbasa 100 g, herbata z cytryną 250 g, miód 70 g, czereśnie 300 g, ciastko ponczowe 50 g, mleko 250 g.

Sezon letni

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 250 g, pieczywo mieszane 240 g, masło 20 g, chuda szynka 60 g, ser twarogowy tłusty 60 g (tylko dla okresu II), powidła 50 g, kawa z mlekiem 250 g, cukier do kawy 10 g (dodatkowo dla okresu II), czarne jagody lub borówki amerykańskie z cukrem 210 g, cukier

masło 10 g, miód 70 g, kefir 250 g, herbatniki 50 g, herbata, cukier 20 g, truskawki 60 g.

Sezon jesienny

Śniadanie: płatki owsiane z mlekiem 250 g, kawa z mlekiem 250 g, chleb 100 g, bułka 50 g, masło 15 g, jajka sadzone 90 g, flądra wędzona 200 g, pomidory 200 g.

Obiad: zupa kalafiorowa z makaronem 250 g, szaszłyk z polędwicy 100 g, ryż na sypko 150 g, sałatka warzywna 100 g, fasolka szparagowa 150 g, chleb 100 g, kisiel z żurawin 150 g, gruszki 300 g (tylko dla okresu II), napój z marchwi i jabłek 200 g, cukier do napoju 20 g (tylko dla okresu II).

Kolacja: naleśniki z serem 240 g, chleb 100 g, masło 10 g, marmolada 100 g (tylko dla okresu II), herbata, cukier 20 g, jabłka 200 g lub 100 g pomarańczy, mleko 250 g, pierniki z polewą 100 g.

Sezon zimowy

Śniadanie: pieczywo mieszane 200 g, masło 20 g, twarożek ze szczypiorkiem 110 g, 2 jajka na miękko 100 g, herbata, cukier 40 g, dżem z czarnej porzeczki 70 g, jabłko lub banan 200 g, kiełbasa parówkowa 50 g (tylko dla okresu II), mleko 500 g.

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 250 g, zrazy wołowe 170 g (172 g dla okresu II), ziemniaki 300 g, surówka z czerwonej kapusty i jabłkami 180 g, surówka z selerów z jabłkiem 100 g, budyń z sokiem 200 g, pomarańcze 150 g, kompot z jabłek i żurawin 150 g (tylko dla okresu II), biszkopt z jabłkiem 174 g, karmelki owocowe 50 g, woda mineralna 1 butelka.

Kolacja: pieczywo mieszane 140 g, masło 20 g, befsztyk tatarski 90 g, wątróbka saute 120 g, ogórek kwaszony 100 g, herbata, cukier 20 g, kefir półtłusty 250 g, miód 70 g.

do jagód 20 g (dodatkowo dla okresu II), czekoladki 50 g.

Obiad: barszcz czerwony zabielańny 250 g, ziemniaki do barszczu 150 g, chleb 100 g, pieczeń wołowa 90 g, kluski francuskie do mięsa 270 g, kapusta duszona 170 g, surówka z papryki, porów i jabłek 150 g, budyń makowy 145 g, sos waniliowy do budyń 100 g, mleko 250 g, woda mineralna 1 butelka.

Kolacja: omlet z pieczarkami 150 g, kiełbasa 40 g, chleb 100 g,

uwaga!

W celu uzupełnienia braku wit. C należy dodać do jadłospisu w lecie czarne porzeczki 100 g, jesienią jabłka 200 g. Należy też w okresie wzmożonych treningów dodać preparat wapniowy i witaminę B1.