

CO

WYELIMINOWAĆ

Z DIETY



MŁODEGO

SPORTOWCA?

Kamila Sawicka

Co wyeliminować z diety młodego sportowca?

Piłka nożna to sport, w którym dominuje wysiłek o charakterze interwałowym. Jest to wysiłek intensywny, bardzo skuteczny w podnoszeniu wydolności organizmu, polegający na przykładowo minucie biegania, a następnie minucie szybkiego marszu. Aby dziecko miało siłę do jego wykonywania konieczna jest odpowiednia dieta i dostarczanie właściwych składników pokarmowych. Pożywienie musi być bogate w antyoksydanty i witaminy, zdrowe tłuszcze, pełnowartościowe białko, węglowodany złożone, których źródłem są m.in. owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby i orzechy.

Czego z kolei należy unikać w diecie młodego sportowca? Co wyeliminować, aby poprawić osiągnięte przez niego wyniki sportowe, uchronić go przed kontuzjami i zapewnić mu optymalny rozwój?

CUKRY PROSTE. Węglowodany są podstawowym źródłem energii w diecie młodego sportowca i stanowią 60-65% całkowitej kaloryczności. Dzieci powinny spożywać przede wszystkim węglowodany złożone o niskim i średnim indeksie glikemicznym, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin i składników mineralnych. Wpływają one na uczucie sytości, zmniejszają uczucie głodu, utrzymują stały poziom glukozy we krwi, obniżają poziom cholesterolu, zapobiegają zaparciom oraz usuwają toksyny z organizmu. Obecne są m.in. w pełnoziarnistych produktach zbożowych (ciemne makarony, ciemne pieczywo, brązowy ryż, płatki owsiane górskie, grube kasze – gryczana, jęczmienna, pęczak, jaglana), warzywach, orzechach i nasionach roślin strączkowych (groch, fasola, bób, soja, soczewica). Na warzywa strączkowe należy jednak uważać, gdyż mogą one wywoływać objawy dyspeptyczne (wzdęcia, gazy) i z uwagi na ciężkostrawność niekorzystnie wpływać na samopoczucie i koncentrację zawodnika w czasie treningu bądź zawodów.



Źródłem cukrów prostych są z kolei owoce, miód, dżemy, słodycze (ciasta, cukierki, czekolady), gummy do żucia, napoje bezalkoholowe. Po ich spożyciu poziom glukozy we krwi gwałtownie wzrasta. Stymuluje to wydzielanie insuliny (hormonu obniżającego poziom glukozy), która w konsekwencji transportuje glukozę do komórek, przekształca ją w kwasy tłuszczowe i odkłada w tkance tłuszczowej, przyczyniając się do rozwoju nadwagi i otyłości. Cukry proste naturalnie znajdują się w owocach oraz w mleku i produktach mlecznych. Tych produktów nie powinno się eliminować z diety, ponieważ dodatkowo zawierają błonnik pokarmowy, witaminy i minerały. Jednak u dzieci z nadwagą i otyłością ograniczmy owoce do 2-3 porcji dziennie.



Natomiast wszelkich wyrobów z dodatkiem cukrów prostych (wody smakowe, wyroby cukiernicze, dosładzane jogurty) nie należy kupować ani podawać dziecku. Są one jedynie źródłem „pustych kalorii”, nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans. Nasycone kwasy tłuszczowe zwiększają krzepliwość krwi oraz poziom cholesterolu całkowitego i frakcji LDL („złego cholesterolu”), przyczyniając się do wystąpienia miażdżycy, zawału serca i udaru mózgu. Izomery trans - obecne w pieczywie cukierniczym, batonikach, kruchych ciasteczkach, produktach typu instant - zwiększają poziom „złego cholesterolu” i ciśnienie tętnicze krwi, a obniżają poziom „dobrego cholesterolu” (HDL).

SŁODKIE NAPOJE. Słodkie napoje są jednym z głównych powodów nadmiernej masy ciała u dzieci. Wody smakowe, nektary owocowe, gazowane napoje – to nic innego jak źródło cukru, sztucznych barwników i konserwantów. Zawierają one mnóstwo kalorii, przyczyniają się do rozwoju próchnicy i cukrzycy typu 2, a przez obecny w nich kwas fosforowy, który wypłukuje wapń z organizmu, mogą niekorzystnie wpływać na gęstość mineralną kości u młodego sportowca i zwiększyć ryzyko krzywicy. Litra coca-coli to 420 kcal i aż 106 gram cukru (21 kostek!).



FAST FOODY. Hot dogi, hamburgery, zapiekanki, frytki, kebabów itp. to tanie, szybko przygotowywane i podawane jedzenie. Źródło tłuszczów (trans i nasyconych kwasów tłuszczowych), węglowodanów (m.in. syropu glukozowo-fruktozowego) i soli, przyniesie niedobór witamin, błonnika pokarmowego i minerałów. Mięso, z którego są przyrządzane te potrawy to często mięso oddzielane mechanicznie, smażone na głębokim tłuszczu, z dodatkiem konserwantów i sztucznych barwników. Fast foody cechują się dużą gęstością energetyczną, co oznacza że w 1g produktu zawierają mnóstwo kalorii. Z uwagi na powyższe właściwości przyczyniają się do występowania chorób cywilizacyjnych – otyłości, cukrzycy, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego i nowotworów.



PRODUKTY 0% TŁUSZCZU, NASYCONY KWASY TŁUSZCZOWE, IZOMERY TRANS. Tłuszcze budują błony komórkowe, są składnikami hormonów, materiałem energetycznym i zapasowym, nośnikiem witamin A, D, E, K.. Z tego względu nie należy ich eliminować z diety. Należy jednak unikać nasyconych kwasów tłuszczowych, których źródłem są m.in. tłuste mięsa i produkty mięsne oraz izomerów trans. Zamiast nich podawajmy dziecku zdrowe tłuszcze znajdujące się w rybach, orzechach, olejach roślinnych (olej rzepakowy lniany, oliwa oliwek), awokado, siemieniu lnianym oraz nasionach (słonecznik, dynia). Produkty typu „lowfat” nie będą dobrym wyborem z tego względu, że charakteryzują się dużym dodatkiem cukru i wzmacniaczy smaku.



PROSUKTY TYPU LIGHT. Często się zdarza, że produkty typu „light” leżą na sklepowych półkach obok tych ze zdrową żywnością i przez to kojarzą się konsumentom z efektywnym odchudzaniem. Niestety ze zdrowiem mają niewiele wspólnego. Produkt „light”

musi mieć o co najmniej 30% zmniejszoną zawartość cukru, tłuszczu lub energii w porównaniu z produktem standardowym. Jednak producenci są sprytni i zastępują cukier sztucznymi słodzikami (np. aspartamem, którego stosowanie jest kwestią BARDZO kontrowersyjną) i zamiast niego dodają... TŁUSZCZ. Tłuszcze z kolei są zastępowane zagęszczaczami, substancjami skrobiowymi i wzmacniaczami smaku. Lekka żywność często nie będzie też dostarczać nam witamin i minerałów (np. mleko 0% tłuszczu, zawiera 0 witamin A,D,E,K). Warto czytać etykiety i porównywać wartość odżywczą produktów „light” z ich zwykłymi odpowiednikami.

SÓL. Sól tonajpopularniejsza przyprawa, środek konserwujący i... cichy zabójca. Jej nadmierne spożycie zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, ryzyko udaru mózgu i zawału serca, zatrzymuje wodę w organizmie oraz sprzyja rozwojowi raka żołądka. Oczywiście ten składnik mineralny jest dziecku potrzebny, jednak zgodnie z zaleceniami WHO należy ograniczyć jego podaż do 5 g na dobę. Niestety w Polsce spożycie soli wynosi trzykrotnie więcej. Jej źródłem są przede wszystkim słone przekąski – chipsy, paluszki, orzeszki solone, które są tak chętnie spożywane przez dzieci. Jednak z uwagi na niekorzystne działanie zdrowotne należy je eliminować z diety młodego sportowca.



SMAŻENIE. Najzdrowszą techniką kulinarną przyrządzania dań będzie pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu bądź gotowanie w wodzie i na parze. Smażenie i panierowanie obniżają strawność białka, przez co danie staje się ciężkostrawne, długo zalega w żołądku i może wywoływać bóle brzucha, wzdęcia, gazy oraz dyskomfort u dziecka w czasie treningu bądź meczu. Potrawy smażone są nasączone tłuszczem oraz charakteryzują się zmniejszoną zawartością witamin (A, D, E, K). Podczas długotrwałego smażenia powstaje także substancja rakotwórcza – akrylamid.

Dziecko chorujące na miażdżycę, otyłość, cukrzycę, nadciśnienie tętnicze i nowotwory z pewnością nie będzie w stanie uczestniczyć w treningach, brać udziału w zawodach i osiągać sukcesów w sporcie. Rolą rodziców jest podawanie dzieciom zdrowych produktów, aby miały siłę, chęć i zapał do ćwiczeń oraz prawidłowo się rozwijały.

Kamila Sawicka

<https://www.facebook.com/Dietetyk-M%C5%82odego-Sportowca-Kamila-Sawicka-516060008809097/>



