**Apetyt na sport, czyli o składnikach odżywczych i właściwej diecie**

**Faktem jest, że systematyczny wysiłek fizyczny wymaga odpowiedniej diety dla zaspokojenia specjalnych potrzeb organizmu. Ale jakie konkretnie wytyczne powinniśmy uwzględnić? I czy są one takie same dla wszystkich sportowców? W jakich proporcjach przyjmować dane składniki odżywcze oraz które produkty dostarczą nam ich właściwą ilość? Na te pytania odpowiada Magdalena Pokropek, doradca dietetyczny.**

**Kim jest sportowiec?**

Dziedzina, jaką jest dietetyka, posiada własną definicję sportowca: jest to ktoś, kto trenuje przynajmniej 10 godzin w tygodniu. Dochodzą tu jednak dodatkowe czynniki różnicujące, jak rodzaj uprawianej dyscypliny, warunkujący zasady regeneracji glikogenu. Całkowite uzupełnienie energii w mięśniach trwa około 20 godzin. Na przestrzeni doby, przy umiarkowanym lub ciężkim treningu wytrzymałościowym, sportowiec powinien łącznie przyjąć od 7 do 12 g węglowodanów na kilogram masy ciała. Jeżeli zaś mowa jest o ekstremalnym wysiłku fizycznym, odpowiednią dawką dobową będzie od 10 do 12 g.

**Różne dyscypliny, różne zapotrzebowania**

Amerykańskie i kanadyjskie wytyczne wskazują, że w przypadku dyscyplin wytrzymałościowych dobrze jest przyjmować 1,2-1,4 g białka na kilogram masy ciała w ciągu doby – z kolei sporty siłowe (jak kulturystyka) mogą zwiększyć zapotrzebowanie nawet do 1,7 g. Standardowa dieta nie musi sprawiać trudności w spełnieniu tych warunków: osobie ważącej 70 kg odpowiednią, dzienną dawkę białka zapewni, przykładowo, porcja gotowanej piersi z kurczaka, 2 jajka i szklanka kefiru.

Ważne jest, aby zadbać o racjonalne przyjmowanie tłuszczów. Ich ilość nie powinna przekraczać 30-35% wartości energetycznej w skali jednego dnia diety. Nadmiar może doprowadzić do spadku wydolności i wytrzymałości. Najlepiej przyjmować tłuszcze zawarte w surowych orzechach i migdałach, a także w jajkach, maśle klarowanym czy oleju kokosowym.

Jeśli zaś chodzi o płyny, tu również mają wpływ rozmaite czynniki: intensywność pocenia, czas poświęcony na trening, a nawet…stan pogody. W uproszczeniu przyjmuje się zasadę – 1 500 ml na każdy kilogram masy ciała, utracony podczas wysiłku fizycznego.

Sportowcy potrafią wykazywać także większe zapotrzebowanie na konkretne witaminy i minerały, jak żelazo, miedź, mangan, cynk, witaminy A, C, E oraz te z grupy B. Niemniej, przed wdrożeniem indywidualnych metod suplementacji, dobrze jest skonsultować się ze specjalistą.

Więcej istotnych uwag na temat żywienia i sportu w pełnej [rozmowie z Magdaleną Pokropek](http://www.kreatywna.pl/zdrowie/dieta-sportowca-skladniki-odzywcze/).