

SUPLEMENTACJA



KONIECZNOŚĆ CZY WYMYSŁ?

Kamila Sawicka

Witaminy i minerały w diecie młodego sportowca – suplementacja, konieczność czy niepotrzebny wymysł?

Prawidłowo zbilansowana dieta dziecka powinna całkowicie pokryć jego zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze (energię, białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, wodę). Mimo to, suplementy przyjmuje co 7 dziecko. Czy jest to konieczne?



Kolejne pytanie nasuwające się na myśl brzmi, czy z uwagi na uprawianie sportu i zwiększony wydatek energetyczny należy podawać dziecku witaminy i minerały? Czy

prawidłowe odżywianie młodego sportowca nie jest w stanie zaspokoić wszystkich jego potrzeb?

Zgodnie z definicją suplementy są uzupełnieniem niezbilansowanej diety, skoncentrowanym źródłem witamin i składników mineralnych, wykazujących efekt odżywczy lub fizjologiczny. Suplement może zatem uzupełnić dietę, kiedy nie jesteśmy w stanie pokryć wszystkich potrzeb organizmu, lecz nie zastąpi prawidłowego odżywiania.

Odżywki i suplementy takie jak kofeina czy kreatyna stosowane przez dzieci to temat bardzo kontrowersyjny. Z uwagi na brak badań na temat ich pozytywnego wpływu na zdrowie nie są one zalecane w diecie młodego sportowca. Jedyne co dzieci mogą stosować to wymienione poniżej witaminy i minerały i napoje izotoniczne. Jeśli chodzi o odżywki białkowe to należy wybierać te o dobrym składzie i stosować tylko w wyjątkowych sytuacjach takich jak wyjazdy treningowe, kiedy podaż pełnowartościowego białka będzie utrudniona. Wszelkie informacje na ten temat można znaleźć na stronie www.antydoping.pl lub www.ausport.gov.au/ais/nutrition.

Zgodnie z najnowszymi normami dla populacji polskiej jedynym związkiem, który każdy powinien suplementować, bez względu na wiek i płeć, jest witamina D podawana w ilości 15 μg na dobę (wyjątkiem są niemowlęta, którym należy podawać 10 $\mu\text{g}/\text{dobę}$). Występuje ona w produktach zwierzęcych, roślinach, drożdżach i grzybach. Jej najlepszym źródłem są tłuste ryby (łosoś, śledź), oleje rybne i jaja. Witamina D powstaje także w organizmie człowieka pod wpływem promieniowania słonecznego. Niestety większość dzieci, z uwagi na niewielkie nasłonecznienie w naszym kraju, cierpi na jej niedobory.



Witamina D uczestniczy we wchłanianiu wapnia z przewodu pokarmowego, który to jest niezbędny do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania kości i zębów. Jej regularne przyjmowanie redukuje ryzyko złamań oraz kontuzji ścięgien i mięśni, na co dzieci uprawiające sport mogą być szczególnie narażone. Dodatkowo reguluje ciśnienie tętnicze krwi, zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych (takich jak nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca) i infekcyjnych oraz odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie wątroby, trzustki i jelita cienkiego, wpływając tym samym na prawidłowy rozwój organizmu dziecka. Jej niedostateczna ilość w organizmie może przyczynić się do wystąpienia wielu chorób takich jak krzywica, cukrzyca, otyłość czy nowotwory oraz pogorszyć nastrój, wywołać spadek odporności i pozbawić młodego zawodnika możliwości oraz chęci do wykonywania treningu.

Witaminę D należy suplementować od września/października do marca/kwietnia, czyli w tym okresie, gdy ekspozycja na promieniowanie słoneczne jest najmniejsza. Jednak sama suplementacja nie przyniesie żadnych korzyści zdrowotnych, jeśli dziecko nie będzie spożywać odpowiedniej ilości produktów mlecznych, jaj i tłustych ryb morskich.

Wapń (Ca) uczestniczy w budowie kości i zębów oraz odpowiada za prawidłową pracę mięśni i układu sercowo-naczyniowego. Jego źródłem są przede wszystkim produkty mleczne oraz ryby. Niektóre badania potwierdzają, że suplementacja wapnia może korzystnie wpływać na rozwój kości – polepszyć ich gęstość mineralną. Nie ma jednak konieczności dodatkowej podaży tego pierwiastka, jeśli dziecko jest zdrowe, spożywa wszystkie grupy produktów spożywczych i nie występują u niego niedobory.



Suplementację zazwyczaj wprowadza się, gdy:

- ✓ kaloryczność diety jest zbyt niska,
- ✓ dieta jest nieurozmaicona i nieracjonalna,
- ✓ występują alergie i nietolerancje pokarmowe,
- ✓ z uwagi na preferencje smakowe nie spożywamy niektórych produktów.

Ten ostatni przypadek jest dość popularny wśród dzieci. Często nie chcą one zjadać ryb, które są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Kwasów tych organizm człowieka nie jest w stanie sam zsyntetyzować, dlatego muszą być one przyjmowane wraz z pokarmem. Jeśli dziecko odmawia spożywania ryb, orzechów, olejów roślinnych (olej rzepakowy, lniany), w których kwasy te są obecne, wówczas warto włączyć je do diety właśnie w postaci suplementów.

Kwasy tłuszczowe omega-3 posiadają właściwości przeciwzapalne, zapobiegają rozwojowi miażdżycy, wspomagają funkcjonowanie układu odpornościowego oraz układu krążenia i przyspieszają regenerację powysiłkową.



RYBY ZALECANE	RYBY NIEZALECANE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Łosoś dziki ✓ Szprot ✓ Sardynki ✓ Sum ✓ Pstrąg tęczowy ✓ Dorsz ✓ Makreła atlantycka ✓ Morszczuk ✓ Langusta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Miecznik ✓ Rekin ✓ Makreła królewska ✓ Tuńczyk ✓ Węgorz amerykański ✓ Łosoś bałtycki, wędzony ✓ Śledź bałtycki, wędzony ✓ Szczupak ✓ Panga

Żelazo (Fe) to składnik mioglobiny – barwnika występującego w mięśniach oraz hemoglobiny – barwnika transportującego tlen w organizmie, obecnego w erytrocytach (czerwonych krwinkach). U młodych sportowców zwiększa się masa mięśni, wzrasta objętość krążącej w organizmie krwi oraz nasila się degradacja erytrocytów, co w konsekwencji zwiększa zapotrzebowanie na żelazo u trenujących dzieci. Jego głównym źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego – chude czerwone mięso, drób, żółtka jaj. Szczególnie dojrzewające dziewczynki powinny zwracać uwagę na jego prawidłową podaż, gdyż żelazo będzie u nich tracone wraz z krwią podczas menstruacji.



W diecie młodych sportowców należy również kontrolować zawartość sodu (Na) w organizmie, który to jest tracony wraz z potem. Im bardziej nasilona produkcja potu, tym ilość sodu w diecie powinna być większa. Niedobór tego pierwiastka może doprowadzić do wymiotów, zaburzeń świadomości i oddychania, drgawek, a nawet śmierci. Po każdym treningu warto więc wypić napój izotoniczny (najlepiej przygotować go samemu w domu poprzez zmieszanie wody, miodu, cytryny i szczypty soli), który uzupełni jego braki.

Większość młodych sportowców nie przepada za warzywami, pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, rybami czy kaszami, co naraża ich na niedobory witamin i składników mineralnych. Rolą rodziców jest więc dostarczenie im prawidłowo skomponowanych posiłków, pilnowanie aby spożywali odpowiednią ilość warzyw, orzechów, chudego mięsa, ryb, produktów mlecznych i jaj dostarczających pełnowartościowego białka, a słodycze i słone przekąski zastępowali owocami. Jeśli dziecko będzie odżywiać się prawidłowo, to podaż witamin i minerałów w tabletkach nie będzie konieczna (wyjątek: witamina D).

Podsumowując, nie ma wskazań do suplementacji witamin i składników mineralnych w zbilansowanej diecie młodego sportowca. Istnieją jednak przypadki, kiedy będzie ona konieczna (alergie i nietolerancje pokarmowe, nieracjonalna dieta, niechęć do spożywania niektórych produktów), jednak zawsze na pierwszym miejscu powinniśmy starać się urozmaicić dietę dziecka, a nie stosować suplementy. Podawanie zawodnikowi wszystkich dostępnych na rynku witamin i minerałów licząc na to, że zastąpią one prawidłowo zbilansowaną dietę będzie wymysłem i głupotą. Suplement nie może zastąpić racjonalnej diety, powinien być jedynie jej uzupełnieniem!

Nie powinno się podawać dziecku dziesięciu preparatów jednocześnie (np. tranu i witaminy D), stosować ich bez potrzeby i przekraczać zalecanych dawek, gdyż mogłoby to doprowadzić do hiperwitaminozy (nadmiaru witamin w organizmie) i wielu problemów zdrowotnych. Przed podaniem suplementu ZAWSZE należy skonsultować się z lekarzem bądź farmaceutą.

Właściwe żywienie i suplementacja mogą zwiększyć efektywność prowadzonych przez dziecko treningów, zapobiec złamaniom i kontuzjom oraz zmniejszyć ryzyko przetrenowania.



Pamiętajmy jednak, aby suplementację włączać tylko wtedy, kiedy nie jesteśmy w stanie zaspokoić zwiększających się potrzeb młodego organizmu poprzez dietę.

SKŁADNIK ODŻYWCZY	PRZYKŁADOWE ŹRÓDŁA POKARMOWE
WITAMINA D	Ryby morskie, mleko i produkty mleczne (masło, sery), grzyby, jaja, żółtka jaj
WAPŃ	Ser parmezan, ziarna sezamu, płatki owsiane, ser gouda, sardynki, migdały, siemię lniane, mleko, jogurt naturalny
KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3	Ryby (łosoś dziki, makrela atlantycka, sardynki, pstrąg tęczowy, śledź), olej rzepakowy, olej lniany, orzechy włoskie, siemię lniane
ŻELAZO	Wątroba kacze, gęsia, wieprzowa, kapusta, drożdże, soja, papryka, sezam, kakao, grzyby suszone, fasola

Kamila Sawicka

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

