

# Dieta wegetariańska dla sportowca - źródła białka, suplementacja, wpływ na wyniki

Przyjęło się uważać, że produkty pochodzenia zwierzęcego stanowią integralną część diety osób aktywnych fizycznie. Rzeczywiście mięso, jaja, nabiał czy ryby mogą stanowić wartościowy składnik każdej zdrowej diety, a ich wykluczenie z codziennego menu wiązać się z licznymi niedoborami żywieniowymi. Może to utrudniać rozwój zdolności wysiłkowych i rozbudowę masy mięśniowej. Jednak czy całkowita eliminacja produktów pochodzenia zwierzęcego uniemożliwia rozwój ogólnej formy sportowej?

## Dieta wegetariańska

Istnieje wiele odmian diet wegetariańskich w zależności od eliminowanych produktów. Najbardziej powszechną formą jest lakto-owo-wegetarianizm. Osoby stosujące tę dietę nie jedzą mięsa ani ryb. Mogą jednak spożywać produkty odzwierzęce, takie jak jajka, miód czy produkty mleczne. Eliminacja mięsa z codziennego menu w żaden sposób nie musi odbić się negatywnie na naszym zdrowiu czy ogólnej formie sportowej, pod warunkiem, że zadamy o odpowiednią wysoką podaż kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 oraz właściwą dawkę żelaza. Dotyczy to przede wszystkim kobiet, gdyż dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek jest u nich większe niż u mężczyzn. Warto również nadmienić, iż biodostępność żelaza zawartego w produktach pochodzenia roślinnego jest znacznie niższa niż w mięsie.

Inaczej przedstawia się sprawa z dietą wegańską, która wyklucza spożywanie wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego. W przypadku wegan istnieje duże prawdopodobieństwo wystąpienia niedoborów żywieniowych, gdyż opieranie diety jedynie na produktach roślinnych może okazać się niewystarczające, aby pokryć wymagania ustrojowe na takie związki jak: witamina B12, omega-3, żelazo, wapń czy witamina D. Istotne znaczenie ma również fakt, iż białka pochodzenia roślinnego cechują się niższą strawnością niż białka pochodzenia zwierzęcego. Związane jest to przede wszystkim z obecnością substancji antyodżywczych, w tym inhibitorów enzymów trawiennych, specyficzną budową białek roślinnych, a także obecnością błonnika. Wobec tego weganie powinni zadbać o odpowiednie zestawianie białek roślinnych w taki sposób, aby ich aminogramy wzajemnie się uzupełniały i tworzyły białka komplementarne, np: produkty pochodzenia zbożowego są ubogie w takie aminokwasy jak lizyna, treonina i tryptofan, warto je połączyć ze strączkami, które zasobne są w tryptofan i lizynę. W ten sposób otrzymamy pełnowartościowe białko.

## Źródła białka dla wegetarian

Wymienione wady białek roślinnych w sposób istotny mogą utrudnić rozwój ogólnej formy sportowej, dlatego niezwykle ważną kwestią jest odpowiednie łączenie ze sobą produktów roślinnych, tak aby z białek niepełnowartościowych otrzymać białko komplementarne. Warto również nadmienić, iż właściwa obróbka zarówno wstępna (mycie, obieranie, moczenie) jak i termiczna (gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie, a także unikanie agresywnego smażenia) może poprawić strawność produktów roślinnych. Tego typu praktyki mogą w sposób optymalny wpłynąć na proces trawienia białka i przyswajania zawartych w nim aminokwasów, co ma korzystny wpływ na markery syntezy białek mięśniowych.

### Zalecane źródła białka w diecie wegetariańskiej:

- czarna fasola,
- tofu,
- orzechy,
- tempeh,
- ciecierzycyca,
- soczewica,
- komosa ryżowa,
- spirulina,
- soja,
- odżywki białkowe (pszeniczne, ryżowe, sojowe).

## Dieta wegetariańska - suplementacja

Niestety diety wegańskie często bywają niedoborowe w niezwykle istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu witaminy i minerały. Warto wspomnieć, że przedłużający się deficyt danego składnika pokarmowego skutkuje zaburzeniem równowagi wewnątrzustrojowej i nieprawidłowym przebiegiem wybranych reakcji metabolicznych, co nieuchronnie przekłada się na gorsze rezultaty sportowe. Wobec tego duże znaczenie w przypadku rozwoju ogólnej formy sportowej, a także budowy masy mięśniowej ma nie tylko odpowiedni bilans kaloryczny w diecie jak i jakość spożywanego białka, ale także pokrycie zapotrzebowania organizmu na wszystkie niezbędne składniki pokarmowe. Osoby zupełnie wykluczające wszelkie pokarmy pochodzenia zwierzęcego powinny pomyśleć o wprowadzeniu kierunkowej suplementacji, czyli tego czego brakuje w diecie. **Weganie mogą być narażeni na niedobór długołańcuchowych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3,**

witamin B12 i D, żelaza (zwłaszcza u kobiet) i wapnia.

## Dieta wegetariańska - wpływ na wyniki sportowe

**Trzeba przyznać, że dieta wegańska nie jest najlepszym rozwiązaniem dla osób chcących skutecznie budować masę mięśniową, a także sukcesywnie rozwijać zdolności wysiłkowe.** W praktyce nie oznacza to jednak, że uzyskanie wysokich wyników sportowych jest niemożliwe. Istnieją bowiem sportowcy, którzy nie spożywają produktów pochodzenia zwierzęcego, a odnoszą sukcesy. Przykładem mogą być tacy zawodnicy jak Patrik Baboumian mistrz europy w trójboju siłowym lub triathlonista Brendan Brazier.

W przypadku osób aktywnych fizycznie eliminacja mięsa z codziennego menu nie stanowi większego problemu pod względem pokrycia zapotrzebowania na wszystkie niezbędne składniki odżywcze takie jak: aminokwasy egzogenne, mikroelementy, witaminy jak i niezbędne kwasy tłuszczowe. Dopiero całkowite wykluczenie z codziennego menu produktów pochodzenia zwierzęcego wiązać może się z wystąpieniem niedoborów pokarmowych, na szczęście poprzez odpowiednio dobraną suplementację można w sposób skuteczny uzupełnić ewentualne braki w diecie wspierając zarówno kondycję zdrowotną organizmu, jak i rozwój ogólnie pojętej formy sportowej. Istotne znaczenie ma również jakościowy dobór produktów, a także adekwatne przetwarzanie żywności w domowych warunkach. Tego typu zabiegi zdecydowanie mogą korzystnie wspomóc budowę formy sportowej.

Literatura:

1. The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption. van Vliet S1, Burd NA1, van Loon LJ2. [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26224750> (<http://jn.nutrition.org/content/145/9/1981.long>) - pełny tekst.
2. Vegan Diet, Subnormal Vitamin B-12 Status and Cardiovascular Health Kam S. Woo,1,\* Timothy C.Y. Kwok,2 and David S. Celmajer3 [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4145307/>
3. Vegetarian diets : nutritional considerations for athletes.Venderley AM1, Campbell WW. [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16573356>
4. [https://www.researchgate.net/publication/314242772\\_Vegan\\_diet\\_Reaching\\_the\\_reference\\_values\\_for\\_nutrient\\_intake\\_of\\_critical\\_nutrients](https://www.researchgate.net/publication/314242772_Vegan_diet_Reaching_the_reference_values_for_nutrient_intake_of_critical_nutrients)

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-wegetarianska-dla-sportowca-zrodla-bialka-suplementacja-wplyw-na-wyniki>

