

Dieta na masę mięśniową - wysokobiałkowa czy tłuszczowa. Przykładowa dieta na masę

Wbrew temu co mogłoby się wydawać, w okresie budowania masy mięśniowej nie wystarczy po prostu więcej jeść i ciężko trenować. Niestety w wielu przypadkach zwiększenie ilości kalorii na „oko” często wiąże się z dużym ryzykiem przyrostu tkanki tłuszczowej lub brakiem efektów. Wiele osób często stoi przed dylematem, jaki system żywieniowy wybrać, aby skutecznie wspomóc pracę nad sylwetką. Najskuteczniejsza dieta to taka, która jest dopasowana do indywidualnych potrzeb danego organizmu.

Dieta na masę mięśniową

Nie ulega wątpliwości, iż aby uzyskać należytą odpowiedź fizjologiczną w formie przyrostu masy mięśniowej musimy najpierw zapewnić naszemu organizmowi odpowiednie środowisko ku temu, a mianowicie mowa tutaj o treningu, diecie i odpoczynku. Bez zagłębiania się w skomplikowane mechanizmy biochemiczne, można powiedzieć, iż jednym z czynników warunkujących możliwość rozwoju masy mięśniowej jest nadwyżka energetyczna w naszej diecie, tudzież warto nadmienić, iż jest to ekstremalnie uproszczenie. **Wbrew temu co mogłoby się wydawać, zbyt wysoki nadmiar kalorii wcale nie przyspiesza tempa syntezy białek mięśniowych, w tym przypadku zwiększa się jedynie synteza lipidów i ich odkładanie w adipocytach, co w efekcie doprowadza do przyrostu tkanki tłuszczowej w ustroju, a tym samym do zaburzeń parametrów zdrowotnych. Istotnym czynnikiem wpływającym dodatnio na przyrost masy mięśniowej - nie tłuszczowej, jest ilość jak i jakość spożywanej żywności.** Ustalenie optymalnej nadwyżki energetycznej niestety nie jest sprawą prostą, stąd też osoby, które mają tendencje do tycia powinny zachować szczególną ostrożność w tej kwestii. Zapotrzebowanie kaloryczne można obliczyć za pomocą specjalnie opracowanych wzorów matematycznych, które mogą być niezwykle pomocne podczas układania diety. Istnieją przesłanki ku temu by twierdzić, iż najtrafniejsze dane można otrzymać przy użyciu wzoru Mifflina i St.Jeor. Uzyskany wynik nie zawsze okazuje się być miarodajny, dlatego do tego typu informacji należy podchodzić z pewną dozą dystansu. Dzielne zapotrzebowanie energetyczne ma charakter wysoce indywidualny, w dużej mierze jest to zależne m.in od uwarunkowań genetycznych, jak i stanu zdrowia. Wobec tego wyznaczenie odpowiedniej nadwyżki kalorycznej wymaga umiejętnej obserwacji organizmu, zwiększanie ilości energii w diecie powinno być oparte na danych empirycznych.

Postaram się zatem przybliżyć istotę tego zagadnienia. Otóż najbardziej optymalnym rozwiązaniem jest dopasowanie podaży kalorii w taki sposób, aby średnia tygodniowa nadwyżka energetyczna nie przerastała w początkowej fazie 10-15% naszego określonego CPM (całkowitej przemiany materii). Warto zobrazować to na prostym przykładzie, a więc jeśli dzienne zapotrzebowanie energetyczne oscyluje w granicach 3200 kcal, to rozsądnym konceptem byłoby zwiększyć podaż energii do ok. 3500-3650 kcal. **Zdecydowanie warto zaczynać od mniejszych ilości kalorii, po czym na podstawie obserwacji postępów wprowadzać adekwatne modyfikacje, czyli zmniejszać lub zwiększać kalorie - zależnie od zmiany kompozycji sylwetki.** W tym miejscu trzeba jednak zaznaczyć, iż proces rozbudowy masy mięśniowej jest naprawdę powolny, związane jest to m.in z wydajnością aparatu enzymatycznego. Szacuje się, iż realny przyrost masy mięśniowej to 0,5-1kg miesięcznie. Wbrew pozorom, w okresie budowy masy mięśniowej, jak najbardziej można ograniczyć przyrost tłuszczu

zapasowego, ale tylko wtedy, gdy zdecydujemy się rozwijać muskulaturę metodą ostrożną. Ten proces jednak wymaga nie tylko czasu i cierpliwości, ale także pewnej wiedzy z zakresu żywienia oraz treningu.

Dieta wysokobiałkowa na masę

Niektóre teorie głoszą, iż wysokie spożycie protein w okresie budowy muskulatury może przyspieszyć tempo syntezy białek mięśniowych (MPS) – tak naprawdę nie ma żadnych konkretnych podstaw by tak uważać. **Wyższe przyjmowanie protein (ponad 2.5 g/kg masy ciała) może w sposób skuteczny ograniczyć rozwój muskulatury, gdyż białko jest najbardziej termogennym składnikiem żywności, a to sprawia, że większa ilość energii z niego pozyskiwana jest rozpraszana w postaci ciepła.** W praktyce oznacza to, że jest słabym surowcem energetycznym. Mało tego, wysokie spożycie protein może doprowadzić do zmniejszenia łaknienia, co w znacznym stopniu może utrudnić nam realizację naszego zapotrzebowania kalorycznego. Warto również nadmienić, iż zbyt wysokie spożycie białka może powodować dodatkowe obciążenie dla wątroby, która musi zneutralizować nadmiar amoniaku w organizmie. Niestety wydajność enzymów wątrobowych jest ograniczona. Nadmiar tego związku jest potencjalnie szkodliwy dla naszego zdrowia m.in. skutecznie komplikuje pracę układu nerwowego. Na podstawie fachowej literatury naukowej można zaryzykować stwierdzenie, iż na poziomie ok. 4 g/kg kończą się możliwości wątroby do radzenia sobie z nadwyżką amoniaku. Chciałbym dodać, iż podczas budowy masy mięśniowej przekroczenie zalecanego pułapu podaży białka (ok. 1,4–1,8 g/kg masy ciała) jest nieuzasadnione z wyżej wymienionych powodów. **Wyjašnjmy sobie jedno: rozwój masy mięśniowej limitowany jest przede wszystkim przez ograniczenia zarówno energetyczne, jak i enzymatyczne, w związku z tym beztrudnie przejadanie się proteinami z pewnością nie wspomogę budowy masy mięśniowej, a co gorsza może ją ograniczyć i doprowadzić do wielu nieprawidłowości w ustroju.**

Dieta tłuszczowa na masę

Budowanie masy mięśniowej przy zastosowaniu diety niskowęglowodanowej, która wynosi około 2–3 g węglowodanów na kilogram masy ciała, przy jednoczesnym zwiększeniu lipidów (do około 40% dziennego spożycia energii) w niektórych przypadkach może okazać się korzystne ze względu na m.in: wzrost poziomu testosteronu. Nie powinniśmy jednak popadać w hurraoptyzm i zwiększać podaż tłuszczów do absurdalnych wartości, gdyż korzystny wpływ wyższego pułapu lipidów na produkcję androgenów (hormonów anabolicznych) ma swój limit. **Okazuje się bowiem, że nadmierna konsumpcja lipidów (około 80% kaloryczności diety) może predysponować do spadku sekrecji testosteronu. Poza wyżej wymienionymi informacjami należy nadmienić, że istotny wpływ na wydzielanie androgenów ma również rodzaj tłuszczów.** Niektóre badania donoszą, że spożycie jednonienasyconych i nasyconych kwasów tłuszczowych wiąże się z podwyższeniem produkcji testosteronu, zatem zwiększona konsumpcja takich lipidów jak oliwa z oliwek, pełnotłusty nabiał, jaja, olej kokosowy, masło, awokado, tłuste mięso np: wieprzowina, która składa się w przewadze z kwasu oleinowego, czyli tego samego, który jest dominującym kwasem w oliwie z oliwek, może wpłynąć korzystnie na syntezę tego hormonu. Natomiast inaczej wygląda sytuacja ze spożyciem kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, szczególnie tych z rodziny omega 6 (pestki i nasiona ze słonecznika, dyni, sezamu, margaryny, olej słonecznikowy, olej sojowy, olej z pestek winogron, olej sezamowy, olej z pestek dyni itd.). **Bardzo wysokie dawki kwasu linolowego w diecie (omega-6) mogą w sposób skuteczny doprowadzić do spadku stężenia androgenów. Warto nadmienić, iż tłuszcz pokarmowy może również wywierać korzystny wpływ na syntezę białek mięśniowych, kwasy tłuszczowe takie jak palmitynowy i oleinowy mogą w**

sposób skuteczny pobudzać aktywność kinazy S6K1, która jest silnie powiązana z enzymem mTOR - szlak odpowiedzialny m.in. za przyrost masy mięśniowej. Mając ten fakt na uwadze, możemy wykorzystać anaboliczną moc tłuszczu szczególnie w okresie potreningowym, dodając do posiłku potreningowego pewną ilość lekkostrawnych lipidów, najlepiej w formie zemulgowanej jak np: śmietana, która zawiera trochę MCT czy żółtka jaj. Ten fakt warto mieć na uwadze w sytuacji gdzie nie jesteśmy w stanie dostarczyć wymaganej ilości białka.

Jednak zaznaczyć trzeba, iż dieta wysokotłuszczową nie w każdym przypadku może okazać się wyjściem optymalnym, zwłaszcza dla sportowców w czasie zawodów i wykańczających przygotowań w okresie przedstartowym (mowa tutaj o glikogenie mięśniowym, który musi być na optymalnym poziomie podczas zawodów). Niestety wciąż brakuje jednoznacznych badań, które potwierdzałyby, iż dieta z przewagą tłuszczów mogłaby przynieść większe korzyści w rozwoju masy mięśniowej niż dieta z większym udziałem węglowodanów. Na koniec chciałbym nadmienić, że to zbyt duża nadwyżka kaloryczna, niezależnie od tego czy pochodzi w większej mierze z tłuszczów czy z węglowodanów, może doprowadzić w dłuższej perspektywie czasu do zaburzenia ogólnie pojętego zdrowia metabolicznego, a także sprzyjać odkładaniu się lipidów w komórkach tłuszczowych. Często możemy spotkać się z obiegowymi informacjami, które głoszą, iż to od „węgli” się tyje, niestety tego typu stwierdzenia są mocno na wyrost, gdyż wbrew temu co mogłoby się wydawać insulina nie jest niezbędna do odkładania tkanki tłuszczowej, a udział tego makroskładnika w diecie może nieść za sobą wiele korzyści.

Przykładowa dieta na masę mięśniową

Przykładowa zbilansowana dieta dla mężczyzny, 30 lat, 80 kg, 186 cm, aktywność fizyczna: praca siedząca + 4 intensywne treningi siłowe po 45 minut. Jadłospis pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze i składa się z 4 posiłków.

Posiłek 1:

- Płatki jaglane 80 g
- Jogurt naturalny 100 g
- Odżywka białkowa 30 g
- Banan 120 g
- Truskawki 250 g
- Orzechy włoskie 30 g

Posiłek 2:

- Jaja kurze 150 g
- Chleb żytni na zakwasie 150 g
- Olej kokosowy 5 g
- Sałata masłowa 25 g
- Papryka czerwona 140 g

Posiłek 3:

- Rostbef wołowy 100 g
- Ryż basmati 150 g
- Oliwa z oliwek 10 g
- Rukola 150 g
- Pomidor 240 g

Deser: smoothie pomarańcza (400 g) mango (140 g)

Posiłek 4:

- Halibut 120 g
- Bataty 400 g
- Oliwa z oliwek 20 g
- Jarmuż 150 g

Suma: 3250 kcal B:150 g W:430 T:95 g

Wiele osób w okresie rozbudowy masy mięśniowej myśli intuicyjnie o diecie, prowadzi to często do sytuacji, w której dzienna podaż kalorii drastycznie przekracza wymagania ustrojowe, co finalnie może doprowadzić do przyrostu tkanki tłuszczowej, jak i przyczynić się do zaburzeń parametrów zdrowotnych. Radzę nie eksperymentować na własną rękę i nie ulegać ekstremalnym rozwiązaniom, takim jak zbyt duża nadwyżka kaloryczna czy dieta wysokobiałkowa, które rzekomo powodują szybszy przyrost masy mięśniowej. Na koniec chciałbym jeszcze dodać, że najbardziej optymalnym rozwiązaniem dla osób chcących budować masę mięśniową bez wątplenia będzie zbilansowana dieta z większym udziałem węglowodanów, choć w niektórych przypadkach korzystne mogą okazać się inne diety jak np: dieta wysokotłuszczowa, bowiem pomimo pewnych korzyści wynikających z tej strategii żywieniowej, warto zachować pewien dystans.

Literatura:

1. Diet and serum sex hormones in healthy men. Hämmäläinen E, Adlercreutz H, Puska P, Pietinen P. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6538617>
2. Decrease of serum total and free testosterone during a low-fat high-fibre diet. Hämmäläinen EK, Adlercreutz H, Puska P, Pietinen P. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6298507>
3. Effects of dietary fat and fiber on plasma and urine androgens and estrogens in men: a controlled feeding study. Dorgan JF1, Judd JT, Longcope C, Brown C, Schatzkin A, Clevidence BA, Campbell WS, Nair PP, Franz C, Kahle L, Taylor PR. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8942407>
4. Low-Fat High-Fiber Diet Decreased Serum and Urine Androgens in Men Christina Wang Don H. Catlin Borislav Starcevic David Heber Christie Ambler Nancy Berman Geraldine Lucas Andrew Leung Kathy Schramm Paul W. N. Lee <https://academic.oup.com/.../article.../doi/10.1210/jc.2004-1530>
5. Effects of a high-fat diet on postabsorptive and postprandial testosterone responses to a fat-rich meal. Volek JS1, Gómez AL, Love DM, Avery NG, Sharman MJ, Kraemer WJ. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11699056>
6. Testosterone and cortisol in relationship to dietary nutrients and resistance exercise. Volek JS1, Kraemer WJ, Bush JA, Incledon T, Boetes M. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9029197>
7. Milk ingestion Stimulates Net Muscle Protein Synthesis following Resistance Exercise TABATHA A. ELLIOT, MELANIE G. CREE, ARTHUR P. SANFORD, ROBERT R. WOLFE, and KEVIN D. TIPTON <http://nutrition-news-or-noise.wikispaces.com/file/view/Elliot+milk+ingestion+and+net+musc+prot+synthesis.pdf>
8. A review of issues of dietary protein intake in humans. Bilborough S1, Mann N. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16779921>
9. Comparison of predictive equations for resting metabolic rate in healthy nonobese and obese adults: a systematic review. Frankenfield D1, Roth-Yousey L, Compher C. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15883556>
10. A systematic review of dietary protein during caloric restriction in resistance trained lean athletes: a case for higher intakes. Helms ER1, Zinn C, Rowlands DS, Brown SR. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24092765>
11. Contemporary Issues in Protein Requirements and Consumption for Resistance Trained Athletes Jacob Wilson corresponding author1 and Gabriel J Wilson1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2129150/>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-na-mase-miesniowa-wysokobialkowa-czy-tluszczowa-przykladowa-dieta-na-mase>

