

Śniadanie białkowo-tłuszczowe - czy przed treningiem to dobry pomysł?

Śniadanie białkowo-tłuszczowe stało się dość popularnym rozwiązaniem w obecnych czasach. Obiegowe opracowania pojawiające się na rozmaitych blogach, portalach społecznościowych i forach internetowych głoszą, iż uwzględnianie węglowodanów w porannym posiłku może obniżyć efektywność redukcji tkanki tłuszczowej. Czy jednak tak „zero-jedynkowe” podejście do tematu jest, aby na pewno słuszne?

Śniadanie białkowo-tłuszczowe

Śniadania bez węglowodanów zbierają coraz większe grono zwolenników wśród osób trenujących siłowo i chcących poprawić kompozycję sylwetki. **Wiele osób uważa, że poranne posiłki białkowo-tłuszczowe zapobiegają skokom insuliny, dzięki czemu hamują apetyt oraz wspomagają spalanie tkanki tłuszczowej w organizmie.** Aby nie ulegać ekstremalnym modom, należy przyjrzeć się nieco bliżej naszej fizjologii. Wbrew temu co się powszechnie sądzi, insulina nie jest niezbędną do odkładania tkanki tłuszczowej, wiele osób zapomina o takim czynniku jak białko stymulujące acylację (ASP), które niezależnie od udziału insuliny może przyczynić się zarówno do zablokowania lipolizy (spalania tkanki tłuszczowej), jak i pobudzenia adipogenezy (tworzenia komórek tłuszczowych). W dodatku gdyby insulina faktycznie była hormonem odpowiedzialnym za problem nadwagi i otyłości to bardzo tuczące okazałyby się produkty białkowe, jak wiadomo poszczególne aminokwasy powodują silny wyrzut insuliny, np: białka mleczne są silnie insulinogenne.

Wyjaśnijmy sobie jedno, zarówno wyrzut insuliny, jak i wzrost poziomu lipidów we krwi blokuje spalanie tłuszczu zapasowego poprzez dezaktywację w adipocytach enzymu lipazy hormonozależnej (HSL) – enzymu nasilającego lipolizę. Mówiąc prościej, nawet jeśli spożyjemy posiłek czysto tłuszczowy to pomimo braku aktywności insuliny uzyskamy taki sam efekt, czyli możemy zahamować mobilizację tłuszczu zapasowego. Jest to zresztą całkiem logiczne, gdyż nasz organizm nie ma potrzeby sięgać po rezerwy, w momencie, gdy chwilowo zaspokajamy jego wymagania fizjologiczne w postaci energii z zewnątrz. Jeśli ktoś uważa, że po spożyciu posiłku bogatego w lipidy nasz organizm nadal będzie spalać tłuszcz zapasowy to niestety się myli.

Śniadanie białkowo-tłuszczowe przed treningiem

Wiele mówi się o tym, że białkowo-tłuszczowe śniadania przed treningiem mogą pomóc nam uniknąć tzw. uczucia „zamulenia”, senności czy braku chęci do działania. **W kwestii wyjaśnienia chciałbym tutaj nadmienić, iż po spożyciu większej ilości tłuszczu (bez udziału węglowodanów) możemy również poczuć się ospali.** Tłuszcze pokarmowe po dostaniu się do krwiobiegu są wiązane z białkami osocza wypierając z nich tryptofan. W ten sposób rośnie stężenie wolnego tryptofanu w krwiobiegu, który wraz z krwią dostarczany jest do mózgu, a za tym idzie większe zmęczenie ośrodkowe.

Spoglądając na to zjawisko, nasuwa się pytanie: co w takim razie z węglowodanami? Otóż po spożyciu posiłku zasobnego w węglowodany zwiększa się poziom insuliny we krwi, hormon ten obniża poziom aminokwasów w krwiobiegu z wyjątkiem tryptofanu,

dzięki czemu może on swobodnie przenikać do mózgu. Tryptofan jest prekursorem serotoniny (podstawowego neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za zmęczenie ośrodkowe), w wyniku czego duża ilość węglowodanów może również zwiększyć uczucie zmęczenia. Warto jednak wspomnieć, iż ów "problem" nie występuje podczas wysiłku fizycznego, gdyż po przyjęciu węglowodanów odpowiedź insulinowa w trakcie treningu jest osłabiona, skorelowane jest to ze wzrostem aktywności AMPK, czyli ze zwiększonym wychwytem glukozy przez mięśnie szkieletowe (niezależnie od insuliny). W dodatku wzrost zmęczenia ośrodkowego układu nerwowego powiązany jest ze wzrostem stężenia wolnych kwasów tłuszczowych (WKT) we krwi, które służą do częściowego pokrycia zapotrzebowania energetycznego organizmu, w celu zachowania wydolności ogólnej. Spożycie węglowodanów przed treningiem w niektórych przypadkach może obniżyć ilość wolnych lipidów w krwiobiegu i między innymi w ten sposób zredukować uczucie zmęczenia oraz pobudzić do działania. Trzeba jednak zaznaczyć, iż dotyczy się to głównie osób z dobrą wrażliwością insulinową, które spożywają większą ilość węglowodanów, a mniej tłuszczów. Z kolei jednostki będące na tzw. low carbie po przyjęciu "węgli" mogą poczuć się senni.

Śniadanie białkowo-tłuszczowe – opinie

Na końcu chciałbym dodać, że absolutnie nie namawiam nikogo do eliminacji śniadań białkowo-tłuszczowych, gdyż wiele osób po takim zestawieniu posiłku czuje się naprawdę dobrze. Istnieją również przesłanki ku temu, aby sądzić, iż niekiedy wykonywanie treningów na niskim glikogenie może przynieść pewne korzyści. W dobie antywęglowodanowych trendów spora część osób zapomina chyba o tym, że po spożyciu protein, a szczególnie po białkach mlecznych również podbijamy poziom insuliny. **Nie należy ulegać modzie na drastyczne ograniczanie spożywanych węglowodanów w godzinach porannych, a zwłaszcza przed treningiem, gdyż nie niesie to za sobą większych korzyści. Obawy przed skokiem insuliny nie mają żadnego racjonalnego uzasadnienia. Przy dobrej wrażliwości insulinowej duże zwyżki tego hormonu nie są niczym złym dla naszego organizmu, osoby ciężko trenujące mogą wręcz to wykorzystać.**

Najbardziej istotną kwestią podczas redukcji tkanki tłuszczowej jest zarówno deficyt kaloryczny w ujęciu dobowym, wysoka gęstość odżywcza pokarmów w diecie, jak i dobre samopoczucie. Dieta powinna być skompilowana w taki sposób, aby nie odczuwać żadnych problemów jelitowych, głodu czy ospałości. Zanim ulegniemy nowym trendom żywieniowym, powinniśmy najpierw powrócić do podstaw opartych na wiedzy akademickiej i fachowej literatury naukowej.

Literatura:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2693569> Metabolic response of Acylation Stimulating Protein to an oral fat load. Cianflone K1, Vu H, Walsh M, Baldo A, Sniderman A.
2. Acylation-stimulating Protein (ASP) Deficiency Induces Obesity Resistance and Increased Energy Expenditure in ob/obMice* Zhunan Xia, Allan D. Sniderman and Katherine Cianflone <http://www.jbc.org/content/277/48/45874.full>
3. Nutritional intake and anthropometric changes of professional road cyclists during a 4-day competition. Sánchez-Muñoz C1, Zabala M1, Muros JJ2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26104055>
4. Calorie for Calorie, Dietary Fat Restriction Results in More Body Fat Loss than Carbohydrate Restriction in People with Obesity. Hall KD1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26278052>

5. The insulinogenic effect of whey protein is partially mediated by a direct effect of amino acids and GIP on β -cells. Salehi A1, Gunnerud U, Muhammed SJ, Ostman E, Holst JJ, Björck I, Rorsman P. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22647249>
6. „The role of AMP-activated protein kinase in regulation of skeletal muscle metabolism” Anna Dziewulska, Paweł Dobrzyń, Agnieszka Dobrzyń
7. Korek E, Krauss H, Piątek J, Chęcińska Z. Regulacja hormonalna łaknienia. Med Og Nauk Zdr. 2013; 19(2): 211-217.

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/sniadanie-bialkowo-tluszczowe-czy-przed-treningiem-to-dobry-pomysl>

