

STANOWISKO MKOI W SPRAWIE ŻYWIENIA SPORTOWCÓW

Konferencja Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego na Temat Żywienia Sportowców (Lozanna czerwiec 2003 rok)

Druga Konferencja Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego w sprawie uzgodnienia stanowiska dotyczącego żywienia sportowców odbyła się w czerwcu 2003 roku w siedzibie MKOI w Lozannie. W spotkaniu tym uczestniczyło 30 uznanych na arenie międzynarodowej ekspertów z całego świata. Przez trzy dni przedyskutowali oni wiele aspektów dotyczących żywienia sportowców. Jako przedstawiciel Komitetu Sportowców MKOI do uczestnictwa w konferencji był zaproszony jeden ze sprinterów wszechczasów Frankie Frederics. Jego zadaniem było czuwanie, aby podczas dyskusji naukowcy zwracali również uwagę na praktyczne strony poruszanych zagadnień. Podczas obrad przedstawiono liczne, nowe kierunki badań dotyczące tematyki związanej z żywieniem sportowców, jakie rozwijały się przez 12 lat od pierwszego spotkania, które odbyło się w 1991 roku. Dyskutowane dowody naukowe w postaci serii prac naukowych zostały opublikowane w Journal of Sport Sciences w grudniu 2003 roku. Opracowano także skróconą ich wersję, zawierającą uwagi praktyczne. Zostanie ona udostępniona przez Komisję Medyczną MKOI wszystkim sportowcom biorącym udział w tegorocznych igrzyskach w Atenach.

Trzeci dokument opracowany przez uczestników konferencji, zawiera uzgodnione stanowisko. Podkreślono w nim kluczową rolę jaką odgrywa właściwe żywie-

nie w kształtowaniu zdolności do wysiłku. Aczkolwiek wszystkie poruszane zagadnienia zostały przedstawione w formie skróconej, powinny być poddane szczegółowej dyskusji i ocenie, na podstawie której zdecydujemy z czym należy się zgodzić.

Pomimo że uzgodnione stanowisko jest krótkie, zawiera podstawowe zasady żywienia sportowców. Każdy z poruszanych w nim tematów powinien być rozważony przez poważnie traktującego swoje zadania sportowca. Stanowisko MKOI przedstawiamy poniżej.

Stanowisko Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego w kwestii żywienia w sporcie, uzgodnione w 2003 roku

Liczba i skład posiłków oraz czas ich spożywania mogą istotnie wpływać na zdolność wysiłkową sportowców. Prawidłowe nawyki żywieniowe ułatwiają sportowcom uczestniczenie w ciężkich treningach, szybką odnowę po ich zakończeniu, a także adaptację do wykonywanych zadań przy zmniejszonym ryzyku kontuzji. Sportowcy powinni wdrażać właściwe strategie żywieniowe przed zawodami i w czasie zawodów w celu osiągnięcia największej zdolności do wysiłku. Każdy sportowiec będzie czerpać korzyści z porad wykwalifikowanych specjalistów dietetyków. Opracowane przez nich strategie żywieniowe, właściwe dla danej dyscypliny sportu, uwzględniają indywidualne zapotrzebowanie na składniki żywieniowe i energetyczne podczas treningu, zawodów i wypoczynku.

Dieta, która dostarcza odpowiednią ilość energii, pokrywa równocześnie zapotrzebowanie na węglowodany, białka, tłuszcze i mikroelementy niezbędne do uczestnictwa treningu i zawodach. Prawidłowa dieta pomaga również sportowcom osiągnąć optymalny skład i masę ciała, które mają duże znaczenie dla odnoszenia sukcesów w uprawianych przez nich dyscyplinach sportu. W sytuacji ograniczeń dietetycznych sportowcy są narażeni na ryzyko deficytu składników żywieniowych, co może być niebezpieczne dla zdrowia i zmniejszać zdolność wysiłkową. Dokładny dobór składników żywieniowych jest wyjątkowo ważny w sytuacjach ograniczenia wartości energetycznej diety stosowanej w celu obniżenie masy ciała lub/i zawartości tłuszczu w organizmie. Tłuszcze są istotnym składnikiem diety, dlatego powinna ona zawierać odpowiednią ich ilość.

Diety sportowca powinna zapewnić mu wystarczającą ilość węglowodanów w celu pokrycia zapotrzebowania energetycznego, związanego z programem treningowym i odpowiednią odbudową zasobów węglowodanowych organizmu w czasie odnowy pomiędzy sesjami treningowymi i zawodami. Może być to osiągnięte poprzez spożywanie przekąsek i posiłków bogatych w węglowodany. Stanowią one również dobre źródło energii, białek i innych składników żywieniowych. Zróżnicowana dieta o wystarczającej wartości energetycznej na ogół w nadmiarze pokrywa zapotrzebowanie na białko. W tej sytuacji masa mięśni pozostaje stała lub ulega zwiększeniu. Czas spożywania posiłków zawierających węglowodany i białka może wpływać na adaptację do treningu.

Wysokie spożycie węglowodanów w dniach poprzedzających zawody może pomagać w zwiększeniu zdolności do wysiłku, zwłaszcza kiedy trwa on dłużej niż 60 minut. Ze względu na fakt, że odwodnie-

nie obniża zdolność wysiłkową, sportowcy uprawiający wiele dyscyplin sportu powinni dbać o wystarczające nawodnienie przed wysiłkiem. Aby zapobiec odwodnieniu, podczas wysiłku należy spożywać płyny w odpowiedniej ilości, tzn. odpowiadającej obniżeniu masy ciała o około 2%. Płyny dostarczane organizmowi podczas długotrwałych wysiłków powinny zawierać węglowodany. W skład tych napojów powinien również wchodzić sód, zwłaszcza w sytuacjach znacznej utraty wody z potem podczas wysiłków trwających dłużej niż 2 godziny. W czasie wysiłku sportowcy nie powinni wypijać więcej płynów niż wynosi ubytek masy ciała. W okresie odnowy należy pamiętać o uzupełnieniu zarówno wody, jak i soli utraconych z potem.

Sportowcy powinni być ostrzegani przed stosowaniem suplementów żywieniowych. Preparaty zawierające podstawowe składniki żywieniowe mogą być użyteczne w sytuacjach ograniczeń dietetycznych, jednak jedynie przez krótki okres. Stosowanie suplementów żywieniowych nie wyrównuje braków ubogiej diety. Sportowcy planujący stosowanie suplementów żywieniowych i diet powinni mieć na uwadze ich skuteczność, oraz czy nie zagrażają one zdrowiu i nie zmniejszają zdolności wysiłkowej, a także potencjalne pozytywne wyniki testów dopingowych.

Wyczerpujący trening i uczestnictwo w zawodach mogą pociągać za sobą pewne ujemne skutki. Wysoką odporność i zmniejszenie ryzyka infekcji można osiągnąć przez stosowanie różnorodnych diet zawierających mikroelementy. Sportowcy narażeni na ryzyko niedoborów żelaza i wapnia powinni zwracać szczególną uwagę na zawartość tych składników w stosowanej przez nich diecie. Należy jednak pamiętać, że stosowanie w dużych ilościach niektórych mikroelementów może być szkodliwe. Kobiety uprawiające sport,

u których wystąpiły zaburzenia miesięczkowania, powinny być niezwłocznie kierowane do lekarza w celu postawienia diagnozy i leczenia.

Sposób odżywiania się może być nie tylko przyjemnością – w sporcie może również przyczyniać się do osiągnięcia sukcesu.

Lozanna, 18 czerwca 2003 r.

KOMENTARZ

W 1991 roku odbyła się w Lozannie Międzynarodowa Konferencja w sprawie żywienia sportowców. Podjęte wówczas ustalenia stały się podstawą do uzgodnienia Stanowiska Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, które stanowiły wytyczne dla sportowców podczas Igrzysk w Barcelonie w 1992 roku. W niniejszym numerze „Medicina Sportiva” zaprezentowano najnowsze Oświadczenie Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, dotyczące żywienia w sporcie, uzgodnione w 2003 roku. Pomimo że oba dokumenty dzieli 12 lat – okres ogromny, jak na postęp w badaniach naukowych – oświadczenia te są w swojej treści ładząco podobne. Nie oznacza to wcale, że w tym okresie nie dokonano postępu w badaniach nad żywieniem sportowców. Dało się zauważyć postęp przede wszystkim przede wszystkim w tropieniu niedozwolonych metod wspomagania żywieniowego, natomiast podstawowe zasady żywienia pozostały niezmienione. Trzeba pamiętać o wadze, jaką władze sportowe przywiązują do znaczenia prawidłowego żywienia i jeszcze raz podkreślić, że istnieją jedynie trzy czynniki kształtujące zdolność do wykonywania zadań w poszczególnych dyscyplinach sportu. Są to predyspozycje genetyczne, trening i prawidłowe żywienie. Międzynarodowy Komitet Olimpijski, powielając swoje stanowisko sprzed lat, traktuje odpowiedni sposób odżywiania zarówno w czasie treningu, podczas zawodów, jak i w czasie wypoczynku (regeneracji) jako jeden z najważniejszych elementów kształtowania zdolności wysiłkowej i alternatywę dla nielegalnych metod dopingowych. Treść oświadczenia odpira coraz to nowsze i szeroko reklamowane suplementy żywieniowe, które w „cudowny” sposób mogą przyczynić się do osiągnięcia sukcesu. W ciągu ostatnich 12 lat środka takiego nie wykryto i niestosowanie się do podstawowych zasad żywienia w sporcie może być niebezpieczne i nie tylko powodować u zawodnika obniżenie sprawności, ale również narażać go na ryzyko utraty zdrowia.

Zalecane zasady są proste. Ich podstawę stanowi zróżnicowana dieta, opracowana indywidualnie, o odpowiednim składzie, która zawiera odpowiednią, tj. potrzebną do funkcjonowania organizmu ilość podstawowych składników żywieniowych (węglowodanów, białek i tłuszczów), witamin i mikroelementów w naturalnych produktach żywnościowych, a także pokrywa zapotrzebowanie energetyczne sportowca podczas wykonywania zadań nałożonych przez właściwą dyscyplinę sportu. Zastosowanie właściwych strategii żywieniowych przyczynia się do optymalnego budowania zasobów energetycznych (węglowodany) podczas przygotowania do zawodów i ich odbudowy po wyczerpującej rywalizacji. Dieta taka, zawierająca w umiarkowanym stopniu zwią-

szoną ilość białka, zapewnia regenerację mięśni, a stosowanie płynów w odpowiednich ilościach i stosownym czasie zapobiega odwodnieniu podczas treningu i zawodów, a także ułatwia regenerację po ich zakończeniu. Napoje przeznaczone dla sportowców, w przeciwieństwie do wielu innych płynów reklamowanych jako „energetyzujące”, zawierają optymalną ilość węglowodanów, ułatwiającą ich szybkie wchłanianie z przewodu pokarmowego oraz uzupełniają sole tracone wraz potem podczas wyczerpujących wysiłków.

Suplementy witaminowe lub zawierające składniki mineralne (wapń, żelazo, magnez) wymagane są jedynie w pewnych grupach sportowców narażonych na ryzyko ich niedoborów, np. u stosujących diety o ograniczonej wartości energetycznej w celu obniżenia masy ciała (dla dostosowania masy ciała do odpowiedniej kategorii wagowej lub – jeżeli to konieczne przed rozpoczęciem sezonu), a także u wegetarian, zwłaszcza u kobiet narażonych na zespół zaburzeń metabolicznych (zaburzenia miesiączkowania, łaknienia i zmniejszonej gęstości kości).

Należy jeszcze raz podkreślić – nie istnieją żadne dowody naukowe stwierdzające, poza wymienionymi wyżej wyjątkami, że uzupełnianie prawidłowo stosowanej diety suplementami zawierającymi białka i/lub witaminy i mikroelementy poprawia zdolność wysiłkową sportowca.

Krótko – *nilhil novi*, jednak fragment przesłania MKOl dotyczący suplementów żywieniowych, nabiera szczególnego znaczenia, jeżeli zajrzymy na stronę internetową jednego z laboratoriów akredytowanych przez tę organizację (www.dopinginfo.de). Z informacji tam zawartych można się łatwo dowiedzieć, co zawiera znaczna część tzw. suplementów żywieniowych.

W wielu preparatach zawierających białka, witaminy i/lub składniki mineralne można znaleźć m.in. steroidy anaboliczno-androgenne niewyszczególnione w składzie preparatu. Stosujący niektóre suplementy sportowcy tłumaczą osiągany przyrost masy ciała wyszczególnionym w ulotce składnikom, nie zdając sobie sprawy, że w istocie efekt ten jest osiągany poprzez zabronione substancje, niewymienione w ich składzie. Właśnie przed tym ostrzegają władze sportowe: stosowanie suplementów żywieniowych przez nieświadomego sportowca może skutkować pozytywnym testem podczas kontroli dopingowej. To nie jedyne niebezpieczeństwo wynikające z niestosowania wytycznych dotyczących prawidłowego żywienia, przedstawionych w stanowisku MKOl.

Czytelników zainteresowanych zasadami żywienia sportowców odsyłamy do książki prof. prof. R. Maughana i L. Burke na temat „Żywienie a zdolność do wysiłku” wydanej w 2000 r. Zasady żywienia zawarte w tym opracowaniu do dziś pozostają aktualne.

Problem w tym, czy znajdziemy odpowiednio przygotowanych dietetyków, którzy będą dbali o sportowców od strony żywieniowej jak w innych krajach? Czy tym samym wykorzystamy ten ważny, poza treningiem, czynnik wpływający na zdolności wysiłkowe sportowców? Ponieważ potrzebne geny chyba mamy?

Komentarz i tłumaczenie:
Dr Andrzej W. Ziemia