

MODNE DIETY W SPORCIE – WEGETARIANIZM, WEGANIZM

Obydwie diety są możliwe do zbilansowania, ale wymaga to dużej dietetycznej wiedzy i nie małego poświęcenia kulinarno – zakupowego. Trudniejsze wyzwanie dla sportowca postawi dieta wegańska (wykluczenie wszystkich produktów odzwierzęcych, a także ryb, jaj, mleka i jego przetworów, a czasem również nawet np. miodu) niż wegetariańska (wykluczenie wyłącznie mięsa i jego przetworów). Spróbujemy podpowiedzieć Wam, na co szczególnie zwrócić uwagę przy bilansowaniu tych diet, a Wy sami wybierzecie i zdecydujecie, co będzie dla Was dobre i przede wszystkim zdrowe.

W obydwu przypadkach jesteśmy w stanie dostarczyć do naszego organizmu odpowiedniej ilości energii. Jednak badania naukowe pokazują, że szczególnie u wegan jest jej wyraźny deficyt, a co ciekawe część osób wybiera tą dietę do obniżenia lub utrzymania masy ciała. Jednak należy pamiętać, że produkty wykorzystywane w diecie wegańskiej mają małą gęstość energetyczną, a posiłki są często bardzo obfite pod kątem objętości. Dlatego należy korzystać z produktów o większej gęstości energetycznej np. suszone owoce, dżemy, soki owocowe, orzechy, oleje roślinne, produkty strączkowe itp.

Pierwszym problemem, z którym już na początku spotykają się sportowcy – weganie, to duża, a czasem nawet bardzo duża podaż błonnika. W normalnych okolicznościach funkcjonowania organizmu, potrzebujemy go od 20 – 40 g/ dobę, a tu możemy dość łatwo zbliżyć się nawet do 100 g/ dobę. Należy o tym pamiętać, że nie każdy organizm jest w stanie tolerować w takich ilościach błonnik. Jest to bardzo indywidualna sprawa, a najbardziej narażeni na ten problem są biegacze i inni przedstawiciele sportów wytrzymałościowych.

Drugim problemem może być odpowiednie spożycie tłuszczów. Mamy tu na myśli niektóre z wielonienasyconych kwasów Omega 3, a dokładnie EPA (20 atomów węgla w łańcuchu węglowodorowym) i DHA (22 atomy węgla w łańcuchu węglowodorowym). Oba z nich nie występują w produktach roślinnych, a w produktach mlecznych w niewielkich ilościach. Natomiast w roślinach znajdują się jedynie kwas ALA (18 atomów węgla w łańcuchu węglowodorowym). Jest możliwa biokonwersja (przeobrażenie się związków w inny związek) ALA do EPA i DHA, ale tylko 5-21 % do EPA i 2-5 % do DHA. Warto tu zaznaczyć, że lepiej w tym przypadku z biokonwersją radzą sobie organizmy kobiet. Przeobrażenie to utrudniają: spożycie kawy i alkoholu, niedobór białka, cynku, magnezu, witamin B3 i B6 oraz spożywanie kwasów tłuszczowych typu trans i Omega 6.

Badania naukowe pokazują, że w przypadku stosowania obydwu diet obserwuje się niższe stężenie EPA i DHA i to może obniżać wydolność i odporność u sportowców, a nawet doprowadzić do zaburzeń rytmu serca. Tym samym należałoby kontrolować stężenie EPA i DHA w erytrocytach sportowców – wegan. W takim razie powinniśmy się zastanowić nad suplementacją DHA z alg morskich, a wtedy DHA retrokonwertuje się do EPA. Jeszcze lepszy da efekt picia oleju z nasion zmiłowca babkowatego lub pestek czarnej porzeczki. Sportowiec – weganin powinien dostarczać minimum 250 mg DHA z alg morskich lub suplementować podaż ALA (5-6 g).

Trzecim zagrożeniem dla sportowca – weganina jest duże ryzyko niedoboru białek. Zapotrzebowanie na białko u sportowca według różnych źródeł, to od 1,2 do 2,0 g/ kg masy ciała / dobę. Istnieje 20 aminokwasów niezbędnych do syntezy białek mięśniowych. Wszystkie 20 aminokwasów zawierają produkty mięsne, jaja, produkty mleczne, soja oraz komosa ryżowa. Z tego względu szczególnie sportowcy – weganie mają bardzo ograniczony dostęp do pełnej puli aminokwasów i potrzebują umiejętnie łączyć produkty roślinne. Najbardziej brakuje im lizyny, tryptofanu i metioniny, dlatego sportowiec – weganin powinien umiejętnie łączyć ze sobą produkty strączkowe (uzupełniają lizynę i tryptofan) ze zbożami (uzupełniają lizynę). Jednak nawet bardzo świadomy sportowiec – weganin będzie miał problem z dostarczeniem do organizmu egzogenego aminokwasu, jakim jest leucyna. Odgrywa ona kluczową rolę w syntezie białek mięśniowych, stąd sportowiec – weganin powinien uzupełniać posiłki o 2-3 g leucyny czyli suplementować ten aminokwas.

Czwartą przeszkodą do pokonania jest niedobór witaminy D i B12. W tym przypadku także trzeba ukłonić się w stronę suplementów. Witamina D jest nierozdzielnie związana z ekspozycją skóry na promienie słoneczne. W tym względzie mamy następujący wybór suplementów: Witamina D pochodząca z grzybów i roślin, która niestety ma małą biodostępność (słaba przyswajalność dla organizmu) oraz w większości suplementów pochodzi z lanoliny (wosku z owczej wełny) a to może się kłócić ze światopoglądem sportowców – wegan. Trzecim źródłem witaminy D mogą być porosty, ale pozyskanie tego suplementu jest znacznie droższe i trudniejsze. Jeśli chodzi o witaminę B12 naukowo stwierdzono, że jest tylko kwestią czasu, kiedy nastąpi jej deficyt u sportowca – weganina, stąd bezpieczniejsza jest w tym przypadku dieta wegetariańska. Niedobór witaminy B12 może wpływać na zdolność wysiłkową, może uszkadzać układ nerwowy, prowadzić do przewlekłego zmęczenia, a w dalszej konsekwencji anemii. Tym samym suplementacja u sportowców – wegan jest niezbędna.

Piątym problemem są niedobory różnych pierwiastków, takich jak: żelazo, selen i cynk, a u sportowców – wegan również wapń i jod. Na szczególną uwagę zasługuje żelazo, które występuje w dwóch formach: żelazo niehemowe (produkty roślinne i mięsne – biodostępność na poziomie 10%) oraz żelazo hemowe (produkty mięsne – biodostępność na poziomie 18%). W diecie wegetariańskiej/wegańskiej suplementujemy żelazo tak, aby podnieść jego ogólną podaż do 180%

normy diety konwencjonalnej. Należy pamiętać, że wchłanianie żelaza zwiększamy przy pomocy witaminy C, bo tylko ona idzie w parze z Fe \square . Dodatkowo u sportowców – wegan należy rozważyć suplementację substancji ergogenicznych (wspomagających procesy metaboliczne i regenerujące w organizmie człowieka) w postaci kreatyny, β -alaniny i L-karnityny. Kreatyna i β -alanina występują tylko w produktach mięsnych natomiast L-karnityna w 80% dostarczana jest z mięsem, 10-15% z produktów mlecznych, a w 5-10% z produktów roślinnych.

Zatem czy można być sportowcem – weganem? Oczywiście tak, ale czy warto? Czy jesteśmy na tyle zdyscyplinowani, systematyczni i świadomi niedoborów występujących w świecie roślinnym.

Bibliografia:

Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H. (red.:) Dietetyka sportowa. PZWL. Warszawa 2019.

Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M. (red.:) Dieta i Suplementacja w sporcie i rekreacji. AWF. Katowice 2012.

Dietetyka sportowa – w teorii i praktyce. Akademia Dietetyki Sportowej (E-book). Gdańsk 2018.

