

ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE



MŁODEGO SPORTOWCA

Dietetyk Agnieszka Niewiadomska

Zapotrzebowanie energetyczne młodego sportowca

Sportowcy już od najmłodszych lat spędzają dużo czasu pracując nad poprawieniem swoich wyników wydolnościowych. Jak doskonale wiemy, że dieta, jej jakość, a także ilość przyjmowanego pożywienia ma znaczący wpływ na zdrowie i osiągnięcia sportowe w każdym wieku, jednak w przypadku zawodników w przedziale wiekowym od 4-18 lat jest wyjątkowo istotna, gdyż młode organizmy dopiero się rozwijają. W tym artykule chcielibyśmy Wam przybliżyć zagadnienia dotyczące zapotrzebowania energetycznego tak by wartość kaloryczna pożywienia była dostosowana do rzeczywistych potrzeb młodego organizmu.

BILANS ENERGETYCZNY

Młodzi sportowcy są wyjątkowo narażeni na zaburzenia równowagi energetycznej. Dorastanie to dla nich krytyczny moment w kwestii rozwoju i kształtowania się nawyków żywieniowych. Dlatego też musisz zrobić wszystko, by zapobiegać niedoborom makro i mikroelementów. Dzięki temu zapewnisz swojemu dziecku prawidłowe warunki do wzrastania i rozwoju. Niedobory energii, makro i mikroskładników mogą powodować zwiększenie ryzyka występowania chorób i zmniejszenie odporności organizmu, na które szczególnie podatne są osoby aktywne fizycznie. W jaki sposób możesz temu zapobiec? Między innymi zapewniając dziecku prawidłowy bilans energetyczny. Osiągniesz ten cel jeśli energia pochodząca z pożywienia będzie równa energii wydatkowanej czyli związanej z podstawową przemianą materii (potrzebną do prawidłowej pracy narządów w stanie całkowitego spokoju fizycznego i psychicznego, na czczo), codziennymi czynnościami i aktywnością fizyczną. Równoważenie poboru energii z wydatkami energetycznymi ma kluczowe znaczenie dla uniknięcia deficytu lub nadmiaru kalorycznego. Deficyty energetyczne mogą powodować niski wzrost, opóźnione dojrzewanie, utratę masy mięśniowej zwiększoną podatność na zmęczenie, zranienie lub chorobę. Nadmiar energii może prowadzić do nadwagi i otyłości. Do każdej osoby należy podejść indywidualnie, ze względu na odmienny tryb życia i wiele innych czynników wpływających na zapotrzebowanie energetyczne takich jak metabolizm, masa ciała, wzrost, wiek, płeć czy poziom aktywności fizycznej.



Poniższa tabela ułatwi Ci obliczenie przybliżonego zapotrzebowania energetycznego u dziecka.:

WAGA	BMR kcal dziennie	PAL				
		1,4	1,5	1,6	1,8	2
CHŁOPCY		1,4	1,5	1,6	1,8	2
30	1189	1675	1794	1914	2153	2368
35	1278	1794	1914	2057	2297	2559
40	1366	1914	2057	2177	2464	2727
45	1455	2033	2177	2320	2632	2919
50	1543	2153	2321	2464	2775	3086
55	1632	2297	2440	2608	2943	3253
60	1720	2416	2584	2751	3086	3445
DZIEWCZĘTA						
30	1095	1531	1651	1746	1962	2201
35	1163	1627	1715	1866	2081	2321
40	1229	1722	1842	1962	2201	2464
45	1297	1818	1938	2081	2344	2584
50	1364	1913	2033	2177	2464	2727
55	1430	2009	2153	2297	2584	2871
60	1498	2105	2249	2392	2703	2990

Department of Health, *Dietary reference values for food energy and nutrients for the United Kingdom*, London: HMSO (1991).

Musisz pamiętać, że wartości podane powyżej są przybliżone. Ustalenie ile dokładnie powinny jeść dzieci które są aktywne fizycznie jest trudne. Dla młodych sportowców u których nie występują choroby, nadwaga czy niedowaga wyznacznikiem wielkości porcji jest ich apetyt. Twoja rola w takim przypadku ogranicza się do tego aby zapewnić dziecku jak najlepiej zbilansowane posiłki.

ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

Jeśli chcesz obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, to **po pierwsze** ustal jaki jest wskaźnik PAL- czyli wskaźnik aktywności fizycznej na podstawie poniższej tabeli:

1,4	Przeważnie siedzący tryb życia, niewielka aktywność fizyczna
1,5	Przeważnie siedzący tryb życia, spacer, mało intensywne ćwiczenia



1,6	Codzienne ćwiczenia umiarkowane
1,8	Codzienne ćwiczenia umiarkowane-intensywne
2	Codziennie ćwiczenia intensywne

Po drugie pomnóż PAL przez podstawową przemianę materii, uzyskany wynik to przybliżone zapotrzebowanie energetyczne Twojego dziecka.

Tutaj nasuwa się pytanie skąd czerpać energię? Czy młodzi sportowcy inaczej niż dorośli spalają spożyte kalorie?

ŹRÓDŁA I SKŁADNIKI POKARMOWE

Otóż według badań, dziecko w czasie ćwiczeń zużywa więcej tłuszczów, a mniej węglowodanów niż dorośli, ale nie jest to powodem by zwiększać ilość tłuszczów w diecie młodego zawodnika powyżej zalecanej normy (25-35% dziennego zapotrzebowania). Tłuszcz jest niezbędny do wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), w celu dostarczenia niezbędnych kwasów tłuszczowych, ochrony ważnych narządów i zapewnienia ich izolacji. Tłuszcz zapewnia także uczucie sytości i jest nośnikiem smaku. Tłuszcze nasycone (znajdujące się przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego tj. masło, jajka, ser żółty, słonina, smalec) powinny stanowić nie więcej niż 10% całkowitego poboru energii. Dobrym źródłem tłuszczu są chude mięsa np. drób, ryby, orzechy, nasiona, produkty mleczne oraz oleje roślinne np. oliwa z oliwek, olej lniany czy rzepakowy. Eliminuj tłuszcze z frytek, słodczy, smażonych potraw i wypieków.

Białka budują i naprawiają mięśnie, włosy, paznokcie i skórę. W przypadku łagodnych ćwiczeń i ćwiczeń krótkotrwałych białka nie działają jako podstawowe źródło energii. Jednak wraz ze wzrostem czasu trwania ćwiczeń białka pomagają utrzymać poziom glukozy we krwi poprzez glukoneogenezę wątroby. Białko powinno stanowić około 10% do 30% całkowitego poboru energii dla młodych sportowców w zależności od rodzaju i intensywności wykonywanych ćwiczeń. Jego dobrym źródłem są chude mięso i drób, ryby, jaja, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych i orzechy, w tym orzeszki ziemne.

Pozostała i zarazem największa część energii powinna pochodzić z węglowodanów (około 45-65% dziennego zapotrzebowania). Węglowodany znajdują się w produktach zbożowych, ziemniakach, makaronach, kaszach, ryżu, warzywach, owocach.



Pamiętaj, że przede wszystkim najważniejsza jest równowaga, jeśli Twoje dziecko nie ma problemów z nadmierną lub zbyt niską masą ciała, jest radosne, pełne energii, a jego wyniki badań są prawidłowe oznacza to, że jego posiłki dostarczają mu odpowiednią ilość kalorii. Natomiast jeśli zauważasz jakieś niepokojące sygnały w jego wyglądzie lub zachowaniu koniecznie skonsultuj się z lekarzem, po diagnozie będzie w stanie określić czy problem leży w nieprawidłowym żywieniu (które może mieć katastrofalne skutki dla zdrowia, szczególnie u osoby aktywnej fizycznie). Jeśli tak, warto skonsultować się z specjalistą w dziedzinie odżywiania który na podstawie wywiadu medyczno-żywnieniowego i planu treningowego ułoży indywidualny plan żywieniowy dostosowany do potrzeb Twojego dziecka.



