



ROZDZIAŁ

01

Wprowadzenie

TRUST
YOUR
GUT

GDY W JELITACH DZIEJE SIĘ ŻŁE...

Ta książka została stworzona z myślą o osobach, które trenują bieganie. Chcą nauczyć się jak odpowiednio komponować swoją dietę, tak aby spożywana żywność wspomagała budowanie formy sportowej oraz kondycję układu pokarmowego i jelit.

Informacje zawarte w treści opierają się na moim wieloletnim doświadczeniu w pracy dietetyka klinicznego i sportowego. Od wielu lat pracuję z biegaczami, a od przeszło siedmiu lat sama trenuję bieganie długodystansowe (więcej na ten temat znajdziesz na samym końcu książki). Zanim opracowałam najlepszy dla biegaczy model żywienia, sama na sobie przetestowałam wiele systemów żywieniowych

Właśnie dzięki temu, w zawartości tej książki otrzymujesz kompleksowy przewodnik żywienia, który krok, po kroku, przeprowadzi Cię przez cały proces diety i samodzielnego ustalania posiłków w swoim jadłospisie.

Co najważniejsze, nauczy jak samemu odpowiednio dobierać zawarte w diecie produkty spożywcze. Tak, aby jedzenie służyło, a nie szkodziło.

Cały proces nauki został podzielony na etapy, tak aby był, jak najbardziej dostępny i praktyczny dla czytelnika.

Dzięki informacjom zawartym w treści książki nauczysz się:

1. Jak prawidłowo wyliczyć swoje zapotrzebowanie na energię.
2. Jak komponować swoją dietę.
3. Jakie produkty spożywcze wybierać, a jakich unikać.
4. Gdzie kupować, aby zaoszczędzić czas i pieniądze.
5. Jak szybko przygotować dania skrojone na miarę potrzeb sportowca wytrzymałościowego, biegacza.
6. Jakie badania laboratoryjne wykonywać oraz jak je interpretować.

W dalszej części treści znajdziesz praktyczne porady i wskazówki oraz przepisy na potrawy, które pomogą zapobiegać występowaniu wszelkich niepożądanych incydentów od strony układu pokarmowego. Takich jak wzdęcia, gazy, biegunki, bóle brzucha itp.

Zarówno w trakcie trwania wysiłku, jak i pomiędzy sesjami treningowymi. Mam nadzieję, że razem z tą książką Twoje życie się zmieni, na lepsze!



GDY W JELITACH DZIEJE SIĘ ŹŁE...

"Doskonale wiem, że problemy jelitowe takie jak: wzdęcia, biegunki, zaparcia, zgaga, odbijanie, uczucie dyskomfortu w obrębie jamy brzusznej, potrafią nie tylko skutecznie uprzykrzyć życie, ale i również ograniczyć możliwości wysiłkowe biegacza".

Gdyż w rzeczywistości, zła kondycja jelit i dolegliwości jelitowe nierzadko bywają przyczyną zejścia z trasy i rezygnacji z kontynuowania wyścigu przez biegaczy.

Zatem jeżeli na co dzień borykasz się z nieprawidłową pracą układu pokarmowego, czas, aby o niego zadbać.

Nie licz, że to "jakoś" samo minie, bo bez odpowiedniego postępowania żywieniowego dolegliwości same nie przejdą, a wręcz przeciwnie. Mogą tylko przybrać na sile.

5 objawów źle pracujących jelit:

- Częste wzdęcia
- Nadmierna ilość gazów.
- Uczucie kucia, rozpierania.
- Zaparcia i/lub biegunki.
- Zgaga i niestrawność.
- Bóle brzucha.
- Dyskomfort trawienny w czasie wykonywania treningu.
- Znaczna zmiana objętości brzucha między początkiem dnia, a jego końcem.

Co to może oznaczać?

Wymienione dolegliwości mogą wynikać z różnych powodów: nieprawidłowej diety, schorzeń jelit, zakażeń bakteryjnych czy wirusowych.

Tutaj oczywiście w pierwszej kolejności zachęcam cię do kontaktu z lekarzem, który zleci badania w kierunku ustalenia przyczyny dolegliwości. O zespole jelita drażliwego (IBS) mówimy w sytuacji, kiedy przeprowadzona diagnostyka nie pozwoliła postawić żadnej diagnozy. Wtedy, aby pozbyć się uporczywych problemów jelitowych, należy zastosować odpowiednią dietę. Czyli właśnie taką, którą znajdziesz w tej książce.

Pamiętaj, jeśli po wprowadzeniu zmian w sposobie żywienia dolegliwości nie miną, to znaczy, że problem jest o wiele poważniejszy i wymaga kontaktu z lekarzem. W razie dalszych problemów zapraszam również do kontaktu ze mną i skorzystania z konsultacji dietetycznej. Wtedy dokonam dokładnej analizy problemu oraz wskażę możliwe dalsze postępowanie dietetyczne i/lub diagnostyczne. Więcej na ten temat znajdziesz na końcu tej książki.

"ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W JELITACH".

HIPOKRATES



Co znajdziesz w treści książki ?

Przede wszystkim, zalecenia żywieniowe oraz dietę dostosowaną do potrzeb biegacza, która jest ukierunkowana na wspomaganie kondycji układu pokarmowego i jelit. Dania z zawartego w rozdziale czwartym jadłospisu zostały skomponowane tak, aby przede wszystkim nie powodować przykrych dolegliwości od strony układu pokarmowego oraz jednocześnie wspomagać zdrowie, regenerację i budowanie formy sportowej.

Posiłki nie tylko zawierają odpowiedni dla jelit dobór produktów spożywczych, ale i odpowiedni rozkład makroskładników w diecie. Takich jak: białka, tłuszcze, węglowodany.

Co najważniejsze, kompozycje potraw opierają się na zasadach diety przeciwzapalnej.

Dzięki czemu, przez minimalizację stanów zapalnych w organizmie, usprawniają regenerację i zwiększają dyspozycję sportową biegacza.

Osobiście w swojej pracy dietetyka bardzo zwracam uwagę na ten aspekt.

Dlaczego dieta przeciwzapalna jest taka ważna?

Dowody naukowe jasno wykazują, że dieta przeciwzapalna powinna stanowić podstawę żywienia każdego człowieka. I to niezależnie od stopnia aktywności! Jednak jest to szczególnie ważne wśród zawodników dyscyplin wytrzymałościowych, w tym biegaczy. Wynika to z faktu, że duże obciążenie treningowe, któremu poddawani są zawodnicy wytrzymałościowi, już samo w sobie nasila powstawanie miejscowych stanów zapalnych w organizmie.

Dlaczego?

Po pierwsze, stan zapalny jest naturalną reakcją organizmu na powstałe w trakcie aktywności mikrourazy, a po drugie stanowi reakcję na nadmierny stres fizyczny.

Dlatego tak ważne jest, żeby dieta biegacza zawierała produkty, które będą wyciszać, a nie dodatkowo potęgować powstały wskutek aktywności stan zapalny w ciele sportowca.

Proces ten jest niezmiernie ważny ze względu na usprawnianie procesu regeneracji i wspieranie pracy układu odpornościowego.

Pamiętajmy, że centrum odporności ludzkiej zlokalizowane jest właśnie w jelitach.

W obrębie przewodu pokarmowego zlokalizowana jest największa tkanka limfatyczna (GALT). W skład której wchodzi ponad 75% komórek limfatycznych całego układu odpornościowego.



ROZDZIAŁ

02

Praktyka

Set goals,
not limits

JAK PRAWIDŁOWO OBLICZYĆ ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ?

**W tym rozdziale pokażę jak prawidłowo określić kalorykę swojej diety.
Co wbrew pozorom, nie jest wcale takie łatwe.**

Krok 1. Określ swój cel.

W pierwszej kolejności odpowiedz sobie na pytanie: Jaki jest mój cel?

1. Chcę utrzymać obecną masę ciała, zadbać o zdrowie i formę sportową.
2. Chcę zredukować ilość tkanki tłuszczowej, zadbać o zdrowie i formę sportową.

Kiedy już określisz swój cel, przejdź do etapu ustalania zapotrzebowania energetycznego swojego organizmu.

Pamiętaj! Jeżeli chcesz zredukować ilość tkanki tłuszczowej, to po procesie redukcji i osiągnięciu oczekiwanej masy ciała musisz ponownie oszacować swoje zapotrzebowanie energetyczne. Względem aktualnych parametrów. Takich jak: masa ciała czy zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie.

Proces ten wynika z faktu, że parametry przed i po odchudzaniu będą się różniły między sobą.

Pamiętaj! Po redukcji nie należy już tworzyć deficytu energetycznego.

Drastyczne ścinanie kalorii diecie w obawie przed przyrostem masy ciała nie jest odpowiednim postępowaniem.

Pamiętaj, że twój organizm, aby móc pracować na pełnych obrotach potrzebuje energii i odżywienia.

Długofalowy niedobór energii niesie ze sobą poważne konsekwencje.

Permanenty niedobór energii w diecie może skutkować zmniejszeniem masy mineralnej kości, przewlekłym zmęczeniem, osłabieniem pracy układu odpornościowego i co ciekawe, zaburzeniami w funkcjonowaniu układu pokarmowego. W przypadku kobiet jasnym sygnałem, świadczącym o niedoborze energii są zaburzenia miesiączkowania.

Niezwykle ważne jest, aby w sytuacji, kiedy nie chcemy schudnąć, jeść zgodnie ze swoim zapotrzebowaniem energetycznym.

CHCĘ UTRZYMAĆ SWOJĄ MASĘ CIAŁA



Twój cel to: chcę utrzymać obecną masę ciała.

Jesteś zadowolony ze swojej sylwetki. Jednak mimo to masz wrażenie, że twój układ pokarmowy nie działa, jak należy. Chcesz zacząć jeść zdrowo oraz pozbyć się przykrych dolegliwości od strony jelit.

Jeżeli chcesz utrzymać obecną masę ciała, twój jadłospis powinien zawierać ilość energii zgodną z twoim zapotrzebowaniem kalorycznym.

Dopuszczalne jest, aby uwzględnić około 200 kalorii deficytu dziennie. Wynika to z faktu, że organizm ludzki lepiej pracuje na delikatnym deficycie energetycznym. Proces ten został połączony z dłuższym czasem życia.

Udowodniono naukowo, że nadpodaż kaloryczna (przejadanie się) sprzyja powstawaniu ogólnoustrojowych stanów zapalnych w organizmie. Co paradoksalnie skutkuje niższym poziomem energii życiowej.

Zapewne znacie osoby, które spożywają znaczne ilości jedzenia, niewiele w życiu robią, a jednocześnie ciągle narzekają, że są zmęczone i bez siły.

To jest właśnie to o czym mówię.

Klucz do żelaznej formy sportowej i długowieczności.

W badaniach naukowych wykazano, że ludzie długowieczni zachowują po pierwsze stabilny poziom glukozy w krwiobiegu, a po drugie, minimalny deficyt energetyczny w diecie.

W związku z tym przejadanie się, a zwłaszcza nadpodaż węglowodanów prostych w diecie (które powodują, zaburzenia glikemii) nie są wskazane.

Niestety jest to częsty błąd biegaczy. Wielu biegaczy uważa, że jeśli wykonuje, treningi biegowe to może jeść już dosłownie wszystko i ciągle. Oczywiście wcale nie mówię, że po mocnym treningu nie można zjeść czegoś słodkiego i wysokowęglowodanowego, bo jest to nawet wskazane. Jednak wybierajmy dobrej jakości produkty i słodkości. Podkreślić należy, że większość kupnych słodczy oprócz znacznej ilości energii w swoim składzie zawiera prozapalne substancje: tłuszcze trans, sztuczne substancje i dodatki do żywności.

Ponadto, biegacze często przeszacowują swój wydatek energetyczny, poniesiony względem treningu, co prowadzi do nadpodaży kalorii w diecie. Zdecydowanie największym problemem jest nadużywanie niskiej jakości słodczy.

*Przejadanie się i znaczna nadwyżka kaloryczna w diecie nasila powstawanie stanów zapalnych oraz osłabia procesy regeneracji.
Co zwiększa ryzyko wystąpienia kontuzji.*



CHCĘ ZREDUKOWAĆ ILOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Twój cel to: chcę utrzymać obecną masę ciała.

Podsumowując, jeśli za swój cel żywieniowy ustaliłeś utrzymanie masy ciała, to powinieneś spożywać ilość kalorii w diecie zgodnie ze swoim zapotrzebowaniem energetycznym.

Przy czym pamiętaj, że znaczna nadwyżka kalorii w diecie nie jest wskazana ze względu na prowokowanie stanów zapalnych w organizmie. A te nie sprzyjają budowaniu formy sportowej i poprawie wyników w bieganiu.

Oczywiście, jeżeli raz na jakiś czas pozwolisz sobie na "małe co nie co" (np. po mocnym treningu lub w okresie startowym) to świat, ani forma się nie zawali. Niewątpliwie jest to duża zaleta biegania. Dieta biegacza rządzi się swoimi prawami :)

Nie jest jednak dobrym postępowaniem, aby nagminnie objadać się słodyczami oraz stale bazować w diecie na niskiej jakości, przetworzonej żywności:

- tradycyjnych ciastach, ciasteczkach,
- daniach fast food,
- żywności typu junk food.

Pamiętaj, że idealna dieta biegacza musi być przeciwzapalna i odżywcza.

Twój cel to: chcę zredukować ilość tkanki tłuszczowej.

Nie jesteś zadowolony z wyglądu swojej sylwetki. Do tego masz wrażenie, że twój układ pokarmowy nie działa, jak należy. Na co dzień odczuwasz uporczywe dolegliwości od strony układu pokarmowego.

Chcesz schudnąć z głową, zacząć jeść zdrowo oraz usprawnić pracę swoich jelit.

Oczywiste jest, że jeśli chcesz pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej, konieczne jest, aby stworzyć w diecie deficyt kaloryczny.

Przy czym jednocześnie zadbać o odpowiedni dobór produktów, odżywienie organizmu oraz podaż białka w diecie. Na etapie redukcji odpowiednia ilość białka w diecie jest szczególnie ważna dla wsparcia pracy układu odpornościowego.

Pamiętajmy, że deficyt energetyczny w diecie powinien zostać ustalony w sposób rozsądny.

W dni nietreningowe deficyt powinien wynosić 500-700 kcal dziennie.

W dni treningowe 700-1200 kcal dziennie.

Aby redukcja tkanki tłuszczowej wynosiła 1 kilogram/tydzień, musisz stworzyć deficyt energetyczny na poziomie 7000 kalorii/tydzień (średnio 1000 kcal dziennie).

Niezależnie od tego jaki jest Twój cel, teraz przejdź do kroku nr 2.

ROZDZIAŁ

02

Praktyka

Set goals,
not limits

OBLICZANIE ZAPOTRZEBOWANIA KALORYCZNEGO W PRAKTYCE

Choć temat zapotrzebowania na energię może wydawać się pozornie błahy, to w rzeczywistości wcale taki nie jest. Wielu biegaczy nie wie jak prawidłowo i precyzyjnie oszacować swoje zapotrzebowanie na energię.

Wprawdzie w Internecie mamy do dyspozycji wiele gotowych kalkulatorów energetycznych, które wyliczają dzienne zapotrzebowanie energetyczne organizmu na podstawie współczynnika aktywności fizycznej PAL. Jednak ja zdecydowanie polecam bardziej indywidualną i dokładną formę.

Dlaczego?

Na początek przyjrzyjmy się dostępnym w sieci tabeli PAL. Poniżej zamieszczam ich przykłady.

PAL	Opis aktywności
1,2-1,39	Brak aktywności fizycznej w ciągu dnia
1,4-1,69	Mała aktywność fizyczna w ciągu dnia
1,7-1,99	Umiarkowana aktywność fizyczna w ciągu dnia (robotnicy budowlani) lub praca siedząca, ale dodatkowo codziennie 1 godzina umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń fizycznych (bieganie, rower itp.)
2,0-2,4	Duża aktywność fizyczna (2h intensywnych treningów/dzień)
>2,4	Sportowiec wyczynowy

Na podstawie: Korek E. Zapotrzebowanie organizmu, w: Krauss H. [red.]. Fizjologia żywienia. PZWL, Warszawa, 2019.

WSPÓŁCZYNNIK PAL	
1,2	Bardzo niska aktywność fizyczna, praca siedząca / brak treningów / aktywność fizyczna poniżej 3000 kroków na dobę
1,3	Niska aktywność fizyczna, praca siedząca / brak treningów/ aktywność fizyczna ok. 5000 kroków na dobę
1,4	Niska lub umiarkowana aktywność fizyczna, praca siedząca lub w ruchu / lekki trening 1-2 razy w tygodniu/ aktywność fizyczna ok. 7000 kroków na dobę
1,5	Umiarkowana aktywność fizyczna, praca siedząca lub w ruchu/ lekki trening 2-3 razy w tygodniu / aktywność fizyczna w granicach 8000 kroków na dobę
1,6 - 1,8	Wysoka aktywność fizyczna, praca fizyczna / 3-4 treningi w tygodniu / aktywność fizyczna ok. 10 000 kroków na dobę
1,9 - 2,0	Bardzo wysoka aktywność fizyczna, intensywna praca fizyczna / 4-5 treningów w tygodniu / aktywność fizyczna ok. 12 000 – 14 000 kroków na dobę
2,1 - 2,4	Zawodowi sportowcy

* Aby zakwalifikować się do danego wskaźnika PAL nie trzeba spełniać wszystkich kryteriów opisanych dla jednego poziomu.

Czy od razu wiesz jaki współczynnik aktywności wybrać dla siebie?

Czy jesteś pewien, że wybrałeś prawidłowo?

Czy wiesz co dokładnie oznaczają zawarte w tabelach opisy każdego współczynnika PAL?

Właśnie! I w tym rzecz!

Zapewne, zupełnie jak znaczna większość osób masz z tym problem. Nie wiesz, którą wartość współczynnika PAL powinieneś wybrać.

W opisach mamy zawarte ogólnikowe sformułowania typu:

- lekki trening 3-4 razy w tygodniu,
- 3-4 treningi w tygodniu,
- niska aktywność,
- duża aktywność fizyczna itp.

Pojęcia te są mocno subiektywne.

Co to dokładnie znaczy lekki trening?

Bo przecież opis dokładnie nie doprecyzowuje tego pojęcia. Co możemy rozumieć pod pojęciem: trening?

Przecież dla jednej osoby trening, to może być 15 minut jazdy rowerem. Podczas gdy dla innej, pozornie ten sam, trening to może być już godzinny bieg lub trening cardio o wysokiej intensywności. Czy w obu przypadkach to będzie taki sam trening?

Zdecydowanie nie! Zdecydowanie w obu wymienionych przypadkach wydatek energetyczny i zapotrzebowanie na energię będzie zupełnie inne.

W efekcie może to prowadzić do mylnej oceny, nieprawidłowego wyboru współczynnika PAL i błędnego oszacowania zapotrzebowania na energię. A jeżeli źle ustalimy kalorykę diety, to nie będzie oczekiwanych rezultatów.

Wśród biegaczy na niskim poziomie zaawansowania rysuje się tendencja do przeszacowywania wydatku energetycznego, zaś u sportowców wyczynowych odbiega to w drugą stronę i obserwujemy niedoszacowanie energii wydatkowanej na treningach.

NAUCZ SIĘ DOKŁADNIE LICZYĆ



Krok 2. Wylicz zapotrzebowanie swojego organizmu na energię.

Jak sam widzisz, stwierdzenia typu: lekki, normalny, intensywny są mocno subiektywne.

Gdyż mogą być zupełnie odmiennie definiowane, przez różne osoby.

Ponadto zaznaczę, że przyjmowanie takiej samej ilości kalorii każdego dnia tygodnia, podczas kiedy dni różnią się między sobą intensywnością treningu, nie jest trafnym postępowaniem.

Przy tego typu założeniach możemy doprowadzić do tego, że w dni treningowe stworzymy deficyt kaloryczny, który wyzerujemy, tworząc nadwyżkę energii w dni nietreningowe.

Teraz najlepiej rozpisz swój plan tygodnia, względem poziomu aktywności w poszczególne dni tygodnia.

Jak rozpisać swój plan tygodnia?

Przeanalizuj swój plan treningowy, styl życia oraz jaki jest poziom aktywności dla każdego dnia tygodnia. Uwzględnij zarówno treningi, jak i to, ile dziennie wykonujesz kroków poza bieganiem. To też jest bardzo ważne! Rozpisz plan zgodnie z przykładem na dole tej strony. Jeżeli są to inne czynności jak np. praca fizyczna, także je zapisz. Pamiętaj, że ilość kroków, która została zapisana to poziom aktywności z wyłączeniem biegania.

Rozpisz schemat tygodnia w tabelce. Kieruj się tym, jak ja to zrobiłam poniżej.

Jeżeli Twój plan tygodnia, plan treningowy nie jest do końca usystematyzowany i na tym etapie masz problem z rozpisaniem schematu, zachęcam cię, aby to teraz zrobić.

Pamiętaj, że dobra organizacja i plan to podstawa sukcesu. Same plusy!

Rozpiska tygodnia. Wskazuję przykład na sobie:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Dzień wolny od treningu	Godzinny Trening Siłowy	Bieganie 12 km	Godzinny Trening Siłowy	Dzień wolny od treningu	Godzinny Trening Siłowy	Bieganie 20-30 km
12 tys. kroków	10 tys. kroków	10 tys. kroków	10 tys. kroków	12 tys. kroków	10 tys. kroków	12 tys. kroków