

Jak stworzyć optymalną dietę

dla zawodnika MMA poza sezonem startowym?



JAKUB MAURICZ
www.mauricz.com

Układanie diety sportowców MMA to baza wiedzy, której raczej próżno szukać w badaniach naukowych. Przedstawione tam informacje mają przeważnie charakter naukowy i obejmują ilość protein w diecie w przeliczeniu na kilogram suchej masy ciała, obecność antyoksydantów na potrzeby regeneracji oraz inne aspekty, które w niewielkim stopniu możemy przełożyć na praktykę. Dużo więcej przyswajalnej treści można wyciągnąć z lektury poradników na największych serwisach internetowych poświęconych MMA lub z seminariów trenerów żywienia, wspomagających wysiłki zawodników tejże dyscypliny sportu.



Pomimo istnienia tak dużej bazy wiedzy nawet czołowi sportowcy MMA do tej pory popełniają karygodne błędy żywieniowe przekładające się na ich końcową formę. Nagminnie mamy do czynienia z sytuacją, w której zawodnik poza sezonem popada w typowe amerykańskie obżarstwo (czy, mówiąc bardziej branżowo, pig-out), zjadając wszelkie produkty spożywcze, na jakie tylko ma ochotę. O ile kilkudniowe szaleństwo dietetyczne w ramach celebrowania zwycięstwa jest jeszcze zrozumiałe i można je usprawiedliwić, o tyle nawyk żywieniowy przeciągający się niekiedy na 2–3 miesiące wpływa negatywnie na skład ciała sportowca oraz jego zdrowie metaboliczne. Nie jest to jedynie problem sam w sobie, bo podczas późniejszej redukcji tkanki tłuszczowej oraz kompresowania rozmiaru mięśni stwarza dodatkowe utrudnienia – zarówno dla sztabu dietetycznego, jak i dla samego sportowca, który musi utrzymywać wówczas bardziej restrykcyjną dietę. Często etap pozastartowy jest w diecie bagatelizowany, w wyniku czego zawodnik zbija 6–10 kilogramów w ostatnim tygodniu, znacznie się przy tym odwadniając i katabolizując, co skutkuje pogorszonym samopoczuciem w dniu walki.

Zarówno trenerzy, dietetycy, jak i sami zawodnicy muszą zrozumieć, że żywienie poza sezonem startowym jest najważniejsze dla całego etapu przygotowawczego

do kolejnej walki. Można wręcz powiedzieć, że praca włożona w tym czasie w ciało i parametry biochemiczne sportowca jest kapitałem, którym będzie mógł rozsądnie dysponować w ramach późniejszego zrzucania masy ciała do wymaganej kategorii startowej.

HOW IT'S MADE

Najczęściej mamy do czynienia z sytuacją, w ramach której do komponowania diety dla zawodnika zapraszamy do współpracy kulturystę. Ci zazwyczaj lubują się w niskotłuszczowym menu opartym na filetach drobiowych, ryżu oraz omletach wykonywanych z samych białek jaj. Nie jest to najlepszy pomysł, zwłaszcza jeśli chodzi o zachowanie zdrowia metabolicznego, jak również zapewnienie zawodnikowi MMA wysokiego tempa przemiany materii oraz regeneracji na kolejne sesje treningowe. Kulturyści bywają staroświecko zapatrzeni w węglowodany, nie propagują diet bogatych w kwasy tłuszczowe nasycone i cholesterol, często nie eliminują glutenu oraz innych czynników antyżywniowych, nie propagują również podstaw dietoterapii. Najczęściej w ich opinii wystarczające suplementy to aminokwasy rozgałęzione (BCAA), kreatyna oraz węglowodany.

PRZYKŁADOWY PROGRAM ŻYWIENIOWO-SUPLEMENTACYJNY POZA SEZONEM STARTOWYM ROZPISANY PRZEZ KULTURYSTĘ

RANO

POSIŁEK I:

- >> 100 g płatków owsianych
- >> miarka białka serwatkowego
- >> 300 ml mleka 2%
- >> 20 g orzechów włoskich
- >> 30 minut przed treningiem porcja 5 g BCAA

TRENING

- >> po treningu porcja koncentratu węglowodanowego 50-70 g oraz 5 g kreatyny

POŁUDNIE

POSIŁEK II:

- >> 10 białek jaj
- >> 100 g pieczarek
- >> 1 mała cebula

POSIŁEK III:

- >> 150 g makaronu pełnoziarnistego
- >> 150 g piersi z kurczaka
- >> 10 ml oleju lnianego
- >> 150 g brokułów

WIECZÓR

POSIŁEK IV:

- >> jak poprzednio
- >> 30 min przed treningiem porcja 5 g BCAA

TRENING

- >> po treningu porcja koncentratu węglowodanowego 50-70 g oraz 5 g kreatyny

POSIŁEK V:

- >> 250 g chudego twarogu
- >> 50 ml mleka 2%
- >> kilka rzodkiewek

Taki program żywieniowo-suplementacyjny nie jest karygodny, jednak do optymalnego żywienia wiele mu brakuje. Poważnym uchybieniem jest tutaj brak jakiegokolwiek dietoterapii – dokwaszenia żołądka, metylacji, uzupełnienia poziomu witaminy D3, terapii uszczelnienia jelit oraz probiotykoterapii. Dieta ta również nie eliminuje glutenu oraz wpływa negatywnie na funkcjonowanie układu pokarmowego ze względu na obecność inhibitorów trypsyny, takich jak kwas fitynowy. Jej plusem natomiast jest niski stopień przetworzenia i przynajmniej częściowe zabezpieczenie magazynu glikogenu na intensywne wysiłki o charakterze glikolitycznym, jakie charakteryzuje MMA.

HOW IT SHOULD BE MADE

Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę z faktu, że nadwaga poza sezonem startowym nie powinna przekraczać dodatkowych 10-12 kg dla zawodników płci męskiej oraz 6-8 kg dla kobiet i powinna w większości być rezultatem powrotu odpowiedniej ilości wody oraz masy mięśniowej, która, w obliczu zwiększonej wartości energetycznej, pozwala rozwinąć większy anabolizm. Oczywiście wzrost poziomu otłuszczenia również może wystąpić, nie powinien jednak przekraczać 2–3% w stosunku do składu ciała prezentowanego w ramach wagi startowej. Im lepszy poziom zdrowia metabolicznego, mniejszy spoczynkowy poziom insuliny oraz cukru we krwi, tym łatwiej sportowiec będzie mógł zrzucić nadmierną liczbę kilogramów w ramach przygotowań wagowych trwających 8–12 tygodni. Stąd też we wstępie pisałem, że etap poza sezonem startowym jest kapitałem, który – jeśli wypracujemy go w sposób przemyślany – może zostać rozdysponowany w ramach przygotowań do walki w etapie intensyfikacji treningów. Samopoczucie zawodnika MMA

zawsze będzie miało charakter równi pochytej – ostatnie tygodnie zawsze będą charakteryzowały się niższym poziomem energii, a zmęczenie będzie bardziej odczuwalne. To od nas – zarówno od dietetyka, jak i od zawodnika – zależy, ile stopni nachylenia będzie miała ta równia. Im lepiej zbudujemy bazę poza sezonem, tym lżej przejdziemy przez ten proces.

Po drugie, żywienie sportowca MMA powinno być oparte o dietoterapię oraz o interpretację badań krwi i moczu. Kontrolowanie zmian zachodzących w ciele na bieżąco – co najmniej raz w miesiącu – jest bardzo ważne dla szacowania efektywności naszej dotychczasowej pracy.

Po trzecie, dieta zawodnika MMA musi mieć wysoce odżywczy charakter. Nie ma tam miejsca na zapychacze w formie twarogu z dużą ilością kazeiny, makarony z błonnika czy pokarm zbudowany z samego białka i błonnika. Posiłki muszą dzielić się na zbilansowanie głównie z węglowodanów (niekiedy z dodatkiem białka) oraz białkowo-tłuszczowe, wpływające pozytywnie na wzrost poziomu leptyny oraz glukagonu, co zapewni nie tylko sytość, ale również zmniejszy obciążenie organizmu poprzez kontrolowanie ilości wydzielanej insuliny, zachowując tym samym lepszy skład ciała poza sezonem.

Po czwarte, pomimo faktu, że wysiłki w MMA mają mocno glikolityczny charakter, nie możemy opierać diety głównie o węglowodany. Są one oczywiście niesamowicie istotnym czynnikiem zabezpieczającym odpowiedni poziom glikogenu i spowalniającym odczucie zmęczenia treningowego, jednak to bateria tłuszczów – zwłaszcza nasyconych – da nam zarówno cenny cholesterol, służący jako baza egzoszkieletu do budowy pozostałych steroidów, jak i wysoką wartość energetyczną – 9 kcal/g. Posiłki tłuste są również nośnikami smaku, wpływają więc po-

”

Podanie kwasów tłuszczowych omega-3 oraz magnezu i cynku z kompleksu ZMA wspomogą proces tonizacji układu nerwowego, a kwasy omega-3 w porach okołotreningowych uplastyczniają błony erytrocytów i polepszają wymianę gazową.

zytywnie na ocenę sensoryczną produktu spożywczego i zabezpieczają sportowca przed próbą podjadania czegoś słodkiego i przetworzonego.

Taki program żywieniowo-suplementacyjny jest dużo bardziej przemyślany pod kątem całości metodyki. Cechuje go tak zwany carb back-loading: początek dnia obstawiamy posiłkami białkowo-tłuszczowymi, co wpływa na mniejszy efekt insulinoopornościowy, spowodowany wysokim stężeniem kortyzolu na czczo, a w drugiej połowie dnia zaopatrujemy ciało w obfite porcje węglowodanów, dając tym samym odpowiednią ilość czasu na zrekomponowanie zasobów glikogenu oraz zwiększając wrażliwość insulinową względem masy mięśniowej. Ostatni posiłek nie tylko doładowuje

PRZYKŁADOWY PROGRAM ŻYWIENIOWO-SUPLEMENTACYJNY POZA SEZONEM STARTOWYM W RAMACH DIETY OPTYMALNEJ

RANO

POSIŁEK I:

- » mieszanka fermentowanego octu jabłkowego z dodatkiem wody (dla dokwaszenia żołądka)
- » witamina D3
- » witamina K2
- » 6 całych jaj kurzych
- » 50 g boczku
- » kuloodporna kawa (mocna, czarna kawa z dodatkiem oleju kokosowego i masła)

SUPLEMENTACJA NA 30 MINUT PRZED TRENINGIEM:

- » beta alanina 2 g
- » chlorowodorek kreatyny 2 g
- » omega-3 2 g (2 g oleju rybiego, z czego 400–600 mg EPA + DHA)
- » 5 g BCAA

TRENING

PO TRENINGU PORCJA KOKTAJLU:

- » 4 surowe żółtka jaj
- » 2 średnie dojrzałe banany
- » sok z 2 pomarańczy
- » 1 łyżeczka oleju kokosowego

POŁUDNIE

POSIŁEK II:

- » 200 g wołowiny
- » ogórek kiszony
- » żółtko jaja
- » grzyby
- » cebula

SUPLEMENTACJA:

- » betaina 2 g

POSIŁEK III:

- » 150 g quinoi
- » 150 g polędwicy wieprzowej
- » ogórki kiszone

POSIŁEK IV:

- » 100 g kaszy gryczanej
- » 150 g filetu z dorsza
- » kilka plasterków cukinii

WIECZÓR

SUPLEMENTACJA NA 30 MINUT PRZED TRENINGIEM:

- » beta alanina 2 g
- » chlorowodorek kreatyny 2 g
- » omega-3 2 g (2 g oleju rybiego, z czego 400–600 mg EPA + DHA)
- » 5 g BCAA

TRENING

PO TRENINGU PORCJA KOKTAJLU:

- » 4 surowe żółtka jaj
- » 2 średnie dojrzałe banany
- » sok z 2 pomarańczy
- » 1 łyżeczka oleju kokosowego

POSIŁEK V:

- » 100 g ryżu
- » 30 g suszonych owoców lub 1 duży dojrzały banan

SUPLEMENTACJA:

- » omega-3 2 g (2 g oleju rybiego, z czego 400–600 mg EPA + DHA)
- » glutamina 10 g
- » colostrum 2 g
- » ZMA – porcja sugerowana przez producenta
- » esencja probiotyczna – porcja sugerowana przez producenta



fot.: Piotr Ratuszyński

maksymalnie poziom glikogenu, ale również wpływa na wysycenie mózgu serotoniną, dzięki czemu sportowiec może zapaść w głęboki, jednostajny sen i odczuć dużo lepszą jakość snu i regeneracji. Całe menu jest oparte na produktach bezglutenowych, ale zawiera w sobie jednocześnie część dietoterapii opiekującej o zastosowanie glutaminy i colostrum mające uszczelnić jelito, które mogło ucierpieć w przeszłości albo od ekspozycji na gluten albo od wysokich przedziałów tętna wysiłkowego. Wprowadzono probiotyki zarówno w postaci kiszzonek jak i esencji probiotycznej, usprawniając tym samym pracę jelit, czyli produkcję witaminy K2, fitazy, serotoniny. W ramach posiłków białkowo-tłuszczowych wprowadziliśmy suplementację octem jabłkowym oraz betainą, mającą wpływ na dokwaszenie żołądka, a co za tym idzie – skrócenie czasu trawienia oraz polepszoną absorpcję witaminy B12 oraz żelaza. Użyto witamin D3 oraz K2, co wpłynęło pozytywnie na obniżenie ilości SHBG, a dzięki temu wyzwolono pewną część testosteronu uprzednio związanego w nieaktywnej postaci, która nie mogła połączyć się z receptorem androgenowym. Podanie

kwasy tłuszczowych omega-3 oraz magnezu i cynku z kompleksu ZMA wspomogą proces tonizacji układu nerwowego, a kwasy omega-3 w porach okołotreningowych uplastyczniają błony erytrocytów i polepszają wymianę gazową, odpowiednio wspomaganą przez buforowanie zakwaszenia pracujących mięśni przy suplementacji beta-alaniną oraz kreatyną.

Żywność dla zawodnika MMA powinno mieć maksymalnie odżywczy charakter oraz przemyślany układ posiłków w trakcie dnia. Opierając się na podstawach dietoterapii, eliminując czynniki antyżywnościowe oraz wprawnie manipulując wydzielaniem insuliny, możemy wspomóc funkcjonowanie organizmu poza sezonem startowym, co przełoży się na końcowy efekt w postaci mniej destrukcyjnego procesu zrzucania zbędnych kilogramów do wymaganej wagi startowej. Biorąc pod uwagę 2–3 walki w roku, okres pozastartowy będzie obowiązywał przez około 6–8 miesięcy. Warto zastanowić się nad tym, jak możemy ten czas wykorzystać, aby powrócić silniejszymi, szybszymi, zdrowszymi i lepiej przygotowanymi do kolejnej walki. 🍌