ZNACZENIE RACJONALNEGO ŻYWIENIA W OPTYMALIZACJI JAKOŚCI ŻYCIA OSÓB REKREACYJNIE UPRAWIAJĄCYCH BIEGANIE[1]

Małgorzata Miśniakiewicz[2]
Bernadetta Hebda[3]

Streszczenie

W ostatnim czasie systematycznie rośnie w Polsce liczba osób rekreacyjnie uprawiających bieganie. W artykule przedstawiono specyfikę żywienia biegaczy i zaprezentowano wyniki badań własnych, których celem była analiza zachowań żywieniowych biegaczy amatorów. Ustalono ilość i regularność konsumowanych posiłków, preferowane rodzaje produktów żywnościowych, sposoby i stopień nawodniania organizmu oraz techniki kulinarne najczęściej stosowane w przygotowywaniu posiłków. Na podstawie zebranych danych dokonano analizy żywienia biegaczy przed treningiem/ zawodami oraz po ich ukończeniu, określono główne źródła wiedzy na temat racjonalnego odżywiania oraz ustalono stosunek biegaczy do suplementacji diety. Określono wpływ żywienia na subiektywne odczucie biegaczy w zakresie poziomu jakości życia i poprawy zdolności wysiłkowych organizmu. Wykazano, że osoby odżywiające się racjonalnie wykazują większy poziom samozadowolenia i czerpią z biegania więcej satysfakcji niż te, które nie przykładają do tego zagadnienia większej uwagi. Poprawia się też w ich subiektywnym odczuciu kondycja. Biegacze wypijają niezależnie od fazy wysiłku fizycznego zbyt mało płynów, spożywają zbyt mało nabiału, jaj, owoców i warzyw, w ograniczonym stopniu stosują suplementację diety. Kobiety uprawiające bieganie do kwestii żywienia przykładają większą uwagę niż mężczyźni i dokonują bardziej świadomych wyborów żywieniowych.

Słowa kluczowe: bieganie, jakość życia, potrzeby żywieniowe i nawodnienie biegaczy.

---

[1] „Publikacja została sfinansowana ze środków przeznaczonych dla Wydziału Towaroznawstwa Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie w ramach dotacji na utrzymanie potencjału badawczego”

[2] dr inż. Małgorzata Miśniakiewicz, Wydział Towaroznawstwa, Katedra Towaroznawstwa Żywności, Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, malgorzata.misniakiewicz@uek.krakow.pl.

[3] inż. Bernadetta Hebda, studentka SUM Towaroznawstwo, Wydział Towaroznawstwa, Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, bernadettachudy@onet.pl

DOI: 10.19253/reme.2016.01.003

1. Wstęp

W ostatnich latach można zauważyć w Polsce dynamiczny wzrost liczby osób amatorsko, a coraz częściej także wyczynowo, uprawiających bieganie. Ta jedna z najprostszych form aktywności fizycznej, realizowana systematycznie i odpowiednio dobrana do wieku i stanu fizjologicznego danej osoby, w istotny sposób może przyczynić się do zachowania dobrego stanu zdrowia, określanego zgodnie z definicją WHO, jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie jedynie brak choroby lub ułomności[4]. Aktywność fizyczna, na równi m.in. z dostępem do opieki medycznej i edukacji, subiektywnym odczuciem dobrobytu, jakością środowiska w miejscu zamieszkania, bezpieczeństwem fizycznym i ekonomicznym, itp. decyduje o jakości życia. Pełni też ważną rolę w przeciwdziałaniu i leczeniu szeregu chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza nadwagi i otyłości, a jak wynika z dostępnych danych aż 52,2% osób w Polsce w wieku 15 lat i więcej dotyczy ten problem (Bendowska i in., 2014).

W licznych opracowaniach naukowych dowiedziono istnienie ścisłego związku między wzmożoną aktywnością fizyczną a poprawą stanu zdrowia i jakości życia (Ghaseminezhad Dehkordi, 2011, s. 1737–1741; Monteiro-Peluso, Guerra, 2005, s. 61–70). Ta z kolei z kategorii filozoficznej, coraz częściej staje się kategorią ekonomiczną i w dużym stopniu decyduje o subiektywnym odczuciu satysfakcji i zadowolenia na co dzień (Owsiński, Tarchalski, 2008, s. 59–96). Dzięki aktywizacji sportowej człowiek staje się częścią określonej społeczności, co pozwala skutecznie walczyć z wykluczeniem społecznym, a nawet depresją i zyskuje coraz bardziej konkretny wymiar ekonomiczny (Tudor i in., 2014, s. 9–15; I. Tudor, M. Tudor, 2013, s. 1090–1094). Jednocześnie wiadomo też, że racjonalne żywienie sportowców, szczególnie profesjonalistów odgrywa bardzo istotną rolę w procesie treningowym. Pozwala poprawiać uzyskiwane wyniki i – co równie ważne – wpływać na poprawę kondycji, zarówno fizycznej, jak i psychicznej (Busanich i in., 2012, s. 582–590; Maughan, Burke, 2000).

Podstawowym celem badań była analiza sposobu żywienia biegaczy amatorów w odniesieniu do wytycznych Szwajcarskiej Piramidy Żywienia (zawiera zalecenia żywieniowe skierowane do osób nietrenujących oraz dodatkowo wskazówki dla trenujących co najmniej jedną godzinę dziennie) (Walter i in., 2007, s. 15–20). Biegacze dokonali także subiektywnej oceny wpływu żywienia na ich jakość życia – kondycję i samopoczucie w trakcie aktywności fizycznej i po jej ustaniu.

[4] Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, Porozumienie zawarte przez Rządy reprezentowane na Międzynarodowej Konferencji Zdrowia i Protokół dotyczący Międzynarodowego Urzędu Higieny Publicznej, podpisane w Nowym Jorku dnia 22 lipca 1946 r., Dz.U. 1948 nr 61 poz. 477 [online], dostępny w Internecie: http://isap.sejm.gov.pl, [dostęp: 12 stycznia 2015].

2. Specyfika potrzeb żywieniowych biegacza

Podstawowe zasady żywienia biegaczy są podobne do ogólnie obowiązujących, a różnią się jedynie zwiększonym zapotrzebowaniem na niektóre składniki odżywcze i specyficznymi strategiami żywieniowymi związanymi z okresem cyklu treningowego, ewentualnie startami w zawodach (Celejowa, 2012; Gacek, 2011, s. 77–82). Żywienie powinno korzystnie wpływać na zdolność wysiłkową i pomagać w odnowie po intensywniejszym wysiłku fizycznym. Rozkład posiłków oraz ich kaloryczność powinna być podporządkowana reżimowi treningowemu, a jakościowy skład pożywienia należy wiązać z metabolizmem charakterystycznym dla obciążeń treningowych (Barszowski, 2000). Elementy optymalizujące dietę biegacza to:

— sposób żywienia – istotna jest zarówno dieta w czasie treningu, którą należy stosować przez większość roku, jak i dieta przed zawodami i w ich trakcie. Normy spożycia węglowodanów, tłuszczów, białek oraz witamin i składników mineralnych są uzależnione od wybranego rodzaju biegów, a także od częstotliwości i intensywności treningów. Racjonalne żywienie w przypadku biegacza polega na odpowiednim doborze produktów, komponowaniu jadłospisów i regularnym spożywaniu urozmaiconych posiłków. Ważna jest ilość konsumowanych pokarmów oraz dbałość o nawodnienie organizmu – osoby trenujące powinny zwiększyć ilość wody i stosować także napoje dla sportowców w ilości 400–800 ml na każdą dodatkową godzinę treningu (Frączek, Szyguła, 2007, s. 9–48; Niedźwiecka-Kącik, 2010, s. 18–21; Potgieter, 2013, s. 6–16; Walter i in., 2007, s. 15–20). Biegacze powinni unikać napojów niskosodowych i alkoholowych, które mogą opóźnić odnowę biologiczną po wysiłku (Celejowa, 2012).
— jakość odżywcza diety – osoba aktywna fizycznie pomimo właściwie skomponowanego jadłospisu, który uwzględnia normy spożycia poszczególnych składników odżywczych, może mieć problemy z pokryciem zapotrzebowania na te składniki. Dzieje się tak na skutek niewłaściwego przyrządzania potraw, co zmniejsza ich wartość odżywczą. Straty białka to ok. 6%, tłuszczu 8%, a węglowodanów nawet 10% (Celejowa, 2012; Papathomas, Lavallee, 2010, s. 354–370). Można je minimalizować, np. poddając żywność wstępnej obróbce cieplnej.
— suplementacja diety – osoby systematycznie uprawiające bieganie coraz częściej biorą udział w różnego rodzaju zawodach i za główny cel stawiają sobie osiągnięcie wysokiej sprawności fizycznej i uzyskanie satysfakcjonującego wyniku. Na ogół jest to niemożliwe bez użycia właściwe dobranych i prawidłowo stosowanych odżywek i suplementów diety dla sportowców (Papathomas, Lavallee, 2010, s. 354–370; Barszowski, 2000).

3. Materiał i metodyka badań

Materiał niezbędny do realizacji niniejszej pracy zebrano metodą sondażu diagnostycznego na podstawie specjalnie przygotowanego kwestionariusza w okresie od lipca do września 2014. Wykorzystano ankietę elektroniczną zamieszczoną na portalach dla biegaczy i osób zainteresowanych zdrowym stylem życia. Zastosowano celowy dobór próby – badaniami objęto grupę 160 biegaczy, zarówno amatorów, jak i profesjonalistów (osoby biegające min. 5 godzin tygodniowo), którzy regularnie, tzn. co najmniej raz w tygodniu uprawiają bieganie. Analizie poddano 146 kompletnie wypełnionych kwestionariuszy ankiety.

Ustalono ilość i regularność konsumowanych posiłków, preferowane rodzaje produktów żywnościowych, sposoby i stopień nawodniania organizmu, podjadanie między posiłkami oraz techniki kulinarne najczęściej stosowane w przygotowywaniu posiłków. Na podstawie zebranych danych dokonano analizy żywienia biegaczy przed treningiem/zawodami oraz po ich ukończeniu, określono główne źródła wiedzy na temat racjonalnego odżywiania oraz ustalono stosunek biegaczy do suplementacji diety. Przyjęto, że płeć jest najistotniejszym czynnikiem różnicującym sposób odżywiania biegaczy, przy czym kobiety przeważają pod względem prawidłowości realizowanych zachowań żywieniowych (ilości i regularności spożywanych posiłków). Analiza uzyskanych danych pozwoliła także określić wpływ sposobu żywienia na samopoczucie biegacza i jego subiektywną ocenę jakości życia.

4. Prezentacja i dyskusja wyników badań

Charakterystykę badanej populacji przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Profil socjodemograficzny respondentów

Płeć [%]		Wiek [%]								Wykształcenie [%]					
K	M	18–25		26–35		36–45		≤46		zawodowe		średnie		wyższe	
		K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M
45	55	13	10	20	23	9	14	3	8	6	4	16	8	32	34

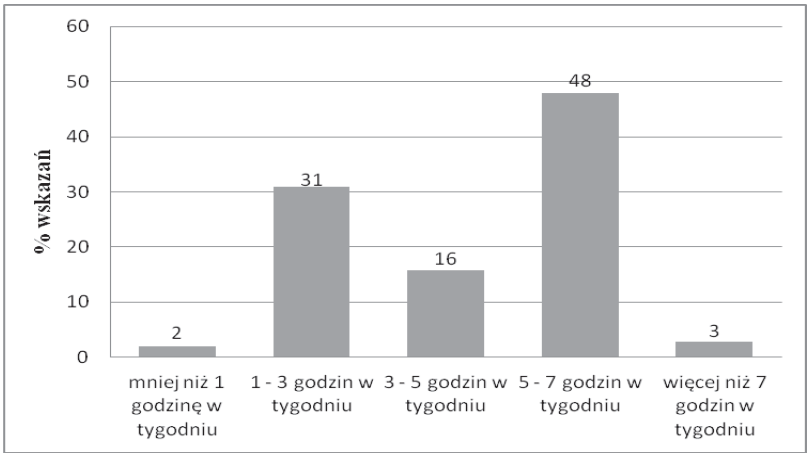
Źródło: Opracowanie własne.

W badaniu wzięło udział 65 kobiet (45%) i 81 mężczyzn (55%). Większość respondentów, bo 66% to osoby młode w wieku 18–35 lat, z wykształceniem wyższym (66% ogółu badanych). Analizując miejsce zamieszkania respondentów dominowali biegacze z dużych miast (powyżej 100 tys. mieszkańców (45% wskazań). 34% biegaczy to mieszkańcy miast do 100 tys., a pozostałe 21% to mieszkańcy wsi.

Stopień obciążenia treningowego określany jest przez częstotliwość, długość oraz intensywność treningów. Analizując deklarowaną ilość czasu poświęcane-

go na bieganie w skali tygodnia (rys. 1), przy uwzględnieniu kryterium zawartego w Szwajcarskiej Piramidzie Żywienia (co najmniej 5 godzin tygodniowo) 74 osoby (51% ogółu) uznano za biegaczy wyczynowców, za pozostałe 49% stanowili biegacze rekreacyjni. Wśród osób biegających min. 5 godzin w tygodniu 61% stanowią mężczyźni. 31% respondentów biega 1–3 godzin w tygodniu.

Respondenci preferują biegi długie powyżej 3000 m (93% mężczyzn oraz 85% kobiet wskazało ten dystans), które wiążą się z wysokim wydatkiem energetycznym i wymagają, zwłaszcza w dłuższym okresie czasu odpowiednio skomponowanej diety. Większość badanych (71%) przyznało, iż bierze udział w zorganizowanych imprezach biegowych, z czego 45% stanowiły kobiety. Preferowane są półmaratony, biegi na dystansie 10 km i biegi przełajowe. Respondenci przyznali, że właściwe do nich przygotowanie i ich sprawna realizacja zdecydowanie warunkowane są nie tylko systematycznymi treningami (68% wskazań), ale i racjonalnym żywieniem (60% wskazań). 78% respondentów zadeklarowała znajmość zasad prawidłowego żywienia, choć po dokonaniu samooceny swych zwyczajów żywieniowych i zwyczajowego menu zaledwie 47% stwierdziło, że systematycznie się do nich stosuje.



Rys. 1. Rozkład respondentów z uwagi na częstotliwość biegania

Źródło: Opracowanie własne.

Analiza sposobu żywienia biegaczy wykazała, że zaledwie 32% respondentów konsumuje 5 posiłków w ciągu dnia, w tym 57% kobiet i 31% mężczyzn. Średnio biegacze spożywają 3 posiłki dziennie (przeważają mężczyźni 33%). 21% respondentów stwierdziło, że z uwagi na intensywną pracę zawodową konsumują zaledwie 1–2 posiłki w ciągu dnia (dominują w tej grupie mężczyźni). Biegacze starają się dbać, by przy stosunkowo dużym obciążeniu treningowym posiłki były konsumowane regularnie (43% mężczyzn i 62% kobiet). Większość, 67% respondentów zadeklarowała codzienne spożywanie śniadań przed porannym treningiem (częściej kobiety). 18% biegaczy jada śniadania 1–2 razy w tygodniu, bądź w ogóle

pomija ten posiłek. Istotne jest także spożywanie posiłku 1–2 h po treningu (zaledwie 56% biegaczy) oraz pora kolacji – większość biegaczy pamięta, że nie należy jeść bezpośrednio przed snem – spożywają kolację 1–2 godziny przed snem – 58% respondentów, bądź 3–4 godziny przed snem – 33% ankietowanych.

56% respondentów zadeklarowało, że regularnie podjada między posiłkami. W sumie robi to 90% biegaczy. Przy niemożności spożycia większej liczby posiłków stanowi to dobry sposób uzupełnienia zapasów węglowodanów w organizmie. Wśród najczęściej wybieranych przez biegaczy przekąsek dominują owoce (wybiera je 46% kobiet i 38% mężczyzn), słodycze (25% kobiet i 30% mężczyzn) oraz jogurty (22% kobiet i 20% mężczyzn) – są to produkty polecane przez dietetyków, które pozwalają uzupełnić poziom węglowodanów, składników mineralnych i witamin. 5% mężczyzn sięga po batony energetyczne.

Za najpopularniejsze źródło informacji na temat racjonalnego żywienia badani biegacze, mimo stosunkowo dużego udziału w badanej grupie osób intensywnie trenujących, uznali Internet – aż 73% mężczyzn i 64% kobiet wskazało tę odpowiedź. Respondenci podkreślali łatwość dotarcia do informacji i możliwość wymiany doświadczeń z innymi biegaczami, jednocześnie zwracając uwagę na pojawiające się w Internecie sprzeczne zalecenia i informacje nierzetelne. Z porad specjalisty – dietetyka korzysta odpowiednio zaledwie 11% kobiet i 6% mężczyzn. Rady trenera w tym zakresie są istotne odpowiednio dla 5% kobiet i mężczyzn uprawiających bieganie.

Ze względu na strawność potraw ważnym zagadnieniem jest wybór techniki, za pomocą której biegacze przygotowują posiłki. Analiza uzyskanych danych wykazała, że najpopularniejsze jest gotowanie (63% wskazań kobiet i 58% wskazań mężczyzn), smażenie (17% wskazań ogółem, a 25% wskazań wśród mężczyzn) i gotowanie na parze (10% ogółem). W obróbce kulinarnej lepiej wybierać gotowanie, duszenie lub pieczenie, ponieważ potrawy nie będą obciążały żołądka w czasie treningu. Zdecydowanie należy unikać smażenia – tak przygotowane pokarmy zdecydowanie powinny być eliminowane z diety biegaczy.

W czasie treningów pożywienie biegacza powinno charakteryzować się małą objętością, ale równocześnie wysoką wartością energetyczną, niską zawartością tłuszczów i dużą zawartością witamin i składników mineralnych. Warto do codziennego jadłospisu włączać świeże i lekkostrawne produkty. W miarę możliwości dobrze jest na 2 godziny przed treningiem lub zawodami zjeść posiłek większy objętościowo, ale lekkostrawny. Spożycie węglowodanów w ilości 5–7 g/kg masy ciała dziennie zaleca się większości regularnie ćwiczących, a 7–10 g/kg masy ciała dziennie to ilość rekomendowana na okresy intensywnego treningu (Celejowa, 2012).

W tabeli 2 zestawiono kategorie produktów żywnościowych najczęściej spożywanych przez biegaczy w warunkach zwiększonego zapotrzebowania energetycznego. Uwzględniając fazę wysiłku fizycznego (przed lub po treningu/ starcie w zawodach) istniała możliwość wskazania więcej niż jednego preferowanego produktu.

Tabela 2. Kategorie produktów żywnościowych konsumowanych przez biegaczy w zależności od fazy wysiłku fizycznego (%)

Konsumowane produkty spożywcze	przed wysiłkiem			po wysiłku		
	K	M	Ogółem	K	M	Ogółem
Warzywa i owoce	44	38	41	45	49	47
Produkty węglowodanowe	50	44	47	35	49	42
Nabiał	28	22	25	28	26	27
Mięso i wędliny	35	39	37	38	42	40
Słodycze	22	42	32	32	44	38
Fast-food	12	30	21	22	46	34
Odżywki sportowe	6	26	16	8	10	9
Suplementy witaminowo-mineralne	43	27	35	26	20	23

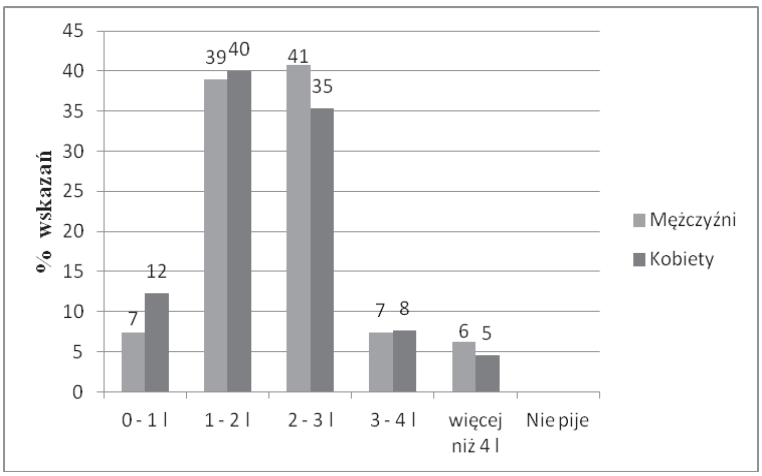
Źródło: Opracowanie własne.

Osoby rekreacyjnie uprawiające bieganie przed wysiłkiem fizycznym najczęściej sięgają po produkty węglowodanowe (47% wskazań), np. pieczywo, makarony, płatki śniadaniowe, następnie warzywa i owoce (41%), szczególnie banany, jabłka, pomarańcze oraz mięso i wędliny (37%). Sporym zainteresowaniem zwłaszcza wśród mężczyzn cieszą się słodycze (42% wskazań) oraz dania typu *fast food* (30%). Kobiety najchętniej sięgają po produkty węglowodanowe (50% wskazań), zwłaszcza makarony, kasze i płatki oraz preparaty mineralno-witaminowe (43% wskazań). Po intensywnym wysiłku fizycznym biegacze najchętniej konsumują warzywa (pomidory i ogórki) i owoce (średnio 47% wskazań) – była to najczęstsza odpowiedź zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn – cenne źródło witamin i składników mineralnych utraconych wraz z potem, a szczególnie cukrów prostych niezbędnych w syntezie glikogenu, których odpowiednio szybkie dostarczenie do organizmu jest szczególnie ważne z uwagi n możliwość zwiększenia wydolności organizmu. Sporym zainteresowaniem cieszą się także, zwłaszcza wśród mężczyzn (49% wskazań) produkty węglowodanowe (42% wskazań ogółem), a także mięso i wędliny (40% wskazań ogółem) oraz słodycze (38% wskazań ogółem). Spora grupa biegaczy mężczyzn, zarówno przed wysiłkiem (30%), jak i po (46%), sięga po posiłki typu *fast-food* – niewskazane z żywieniowego punktu widzenia, gdyż obciążają organizm. Biegacze uczestniczący w badaniu rzadko sięgają po odżywki sportowe (16% przed wysiłkiem i 9% po wysiłku) – popularniejsze w obu przypadkach są one wśród mężczyzn, a do najczęściej wybieranych należą odżywki węglowodanowe (15% wskazań) i gainery (9%).

Biegacze tym samym w ograniczonym stopniu realizują zalecenia racjonalnego żywienia. Zdecydowanie zbyt rzadko w ich diecie pojawiają się nabiał oraz jaja – produkty mało objętościowe, a cenne pod względem zawartości pełnowartościowego białka i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Za mało jest warzyw i owoców. Biegacze unikają przy tym produktów ciężko strawnych i wzdymających, np. fasoli, czy warzyw kapustnych, które zbytnio obciążą żołądek. Zbyt często sięgają po słodycze i produkty *fast-food*. W niewielkim stopniu korzystają z suplementacji diety, przy czym preparaty witaminowo-mineralne cieszą się znacznie większym zainteresowaniem niż odżywki sportowe.

63% ankietowanych za ważne w żywieniu biegaczy uznało pojęcie indeksu glikemicznego i stara się włączać do swojej diety produkty o niskim indeksie glikemicznym (pełnoziarniste pieczywo, kasze, jabłka, grapefruity) zwłaszcza przed treningami i ważnymi startami, pamiętając, że skonsumowane na 2 do 4 godzin przed treningiem mogą wpłynąć na wzrost wytrzymałości i opóźnić zmęczenie (Ziemba, 2010, s. 8–11). Niestety nie wszyscy ankietowani potrafili poprawnie wskazać produkty o niskim indeksie glikemicznym, niesłusznie zaliczając do nich słodycze (45% wskazań).

Bardzo istotnym zagadnieniem dla biegaczy jest nawadnianie organizmu. Na rysunku 2 przedstawiono ilości płynów spożywanych przez biegaczy w ciągu dnia.



Rys. 2. Dzienne spożycie płynów przez biegaczy

Źródło: Opracowanie własne.

Ok. 40% respondentów deklaruje picie 1–2 l płynów dziennie, a 38% 2–3 l. Przy intensywnym wysiłku fizycznym, jakim jest bieganie są to ilości niewystarczające, bądź na granicy normy. Analizując uzupełnianie płynów w warunkach wysiłku fizycznego (zobacz tabela 3) biegacze wypijają najczęściej niespełna litr płynów, a aż 34% z nich nie uzupełnia płynów w czasie biegu. Generalnie są to ilości zbyt

małe prowadzące do zmniejszenia wydolności fizycznej organizmu, a nawet odwodnienia (Eksterowicz, 2007; Celejowa, 2012).

Tabela 3. Uzupełnianie płynów w warunkach wysiłku fizycznego (%)

Konsumowane ilości napojów	Przed biegiem			W trakcie biegu			Po biegu		
	K[1)]	M[2)]	Ogółem	K	M	Ogółem	K	M	Ogółem
0–1 l	71	79	75	60	60	60	63	57	60
1–2 l	14	7	10	6	4	5	25	41	33
2–3 l	1	2	2	0	1	1	12	2	7
Więcej niż 3 l	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nie piję	14	12	13	34	35	34	0	0	0

[1)] K oznacza kobiety [2)] M oznacza mężczyzn

Źródło: Opracowanie własne.

Do najczęściej wybieranych napojów należy woda mineralna niegazowana (62% wskazań), napoje izotoniczne (52%), soki owocowe (46%), słodkie napoje gazowane, w tym napoje owocowo-warzywne i wody smakowe (35%) oraz woda mineralna gazowana (28% wskazań). Zgodnie z zaleceniami racjonalnego żywienia picie napojów słodzonych jest niewskazane i ich spożycie należałoby ograniczyć (Celejowa, 2012).

W ramach niniejszych badań poproszono także respondentów o dokonanie subiektywnej oceny wpływu ich sposobu żywienia i codziennej diety na jakość życia w kontekście wydolności fizycznej i samopoczucia w tracie wysiłku fizycznego i po jego zakończeniu. Badani biegacze zgodnie przyznali, że znajomość zasad racjonalnego żywienia i ich praktyczna realizacja na co dzień (a przynajmniej podejmowanie działań w tym zakresie) to czynnik wpływający zdecydowanie pozytywnie, bądź pozytywnie na samopoczucie i poziom satysfakcji płynącej z czynnego uprawiania sportu. Twierdziło tak 76% respondentów.

Warto podkreślić, że niemal wszyscy ankietowani biegacze, którzy w swej ocenie optymalizują swe menu (93%) docenili wpływ odpowiednio zbilansowanej diety na poprawę wyników uzyskiwanych w trakcie biegów. Podkreślali też istotność odpowiednio dobranego pożywienia w poprawie kondycji (68%) i lepszym samopoczuciu zarówno w czasie treningu/zawodów (62%), jak i bezpośrednio po nich (51%).

54% biegaczy zadeklarowało zdecydowaną poprawę kondycji po uregulowaniu ilości posiłków w ciągu dnia i zwiększeniu ich ilości do minimum 4,59% ankietowanych dostrzega wpływ właściwego nawodnienia organizmu na poprawę wydolności fizycznej. 56% biegaczy dostrzega różnice w samopoczuciu w trakcie i po

biegu w zależności od tego, czy i co konsumują. Bieganie na czczo, albo konsumpcja niewłaściwych produktów, np. orzechów, albo tłustych, ciężkostrawnych potraw było wymieniane jako czynnik „odbierający całą radość z biegania". Świadczy to o dużej samoświadomości ankietowanych, zwłaszcza biegaczy trenujących intensywniej, tzn. co najmniej 3–5 godzin tygodniowo. Należy zwrócić uwagę, że respondenci podkreślali brak dostępu lub utrudniony dostęp do rzetelnych informacji na temat racjonalnego żywienia w warunkach intensywnego wysiłku fizycznego (52% wskazań) i chęć poszerzenia swej wiedzy w tym zakresie (46% wskazań).

5. Podsumowanie

Osoby podejmujące systematyczny wysiłek fizyczny, szczególnie bieganie, które można uprawiać bez szczególnego przygotowania, w każdych niemal warunkach, podkreślają jego dobroczynny wpływ na samopoczucie i subiektywne odczucie poprawy jakości życia. Dostrzegają jednocześnie w tym kontekście znaczenie racjonalnego żywienia, traktując je przede wszystkim jako czynnik podnoszący wydolność organizmu, pozwalający pokonywać własne ograniczenia, a tym samym zwiększający satysfakcję z biegania. Ważna jest zarówno ilość, jak i rozkład posiłków w ciągu dnia, ich rodzaj, jak i sposób przygotowania, a także ilość i rodzaj wypijanych płynów. Biegacze w większości na własną rękę poszukują informacji na ten temat i wykazują chęć poszerzenia swej wiedzy w tym zakresie. Na dzień dzisiejszy większość z nich w ograniczonym stopniu realizuje prawidłowe strategie żywienia i nawadniania organizmu. Kobiety w większym stopniu niż mężczyźni dbają o odpowiednia ilość posiłków i ich regularność w ciągu dnia, rzadziej też wybierają produkty ciężkostrawne, obciążające organizm biegacza.

Bibliografia

1. Barszowski P. (2000): *Wspomaganie procesu treningowego*. Warszawa: Wydaw. Centralny Ośrodek Sportu. ISBN 83-86504-73-0.
2. Bendowska M., Bieńkuńska A., Luty P., Sobestjański K., Wójcik J. (2014): *Jakość życia w Polsce. Edycja 2014* [online]. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny. http://www.stat.gov.pl. [dostęp: 23 lutego 2015]
3. Busanich R., McGannon K.R., Schinke R.J. (2012): *Expanding understanding of the body, food and exercise relationship in distance runners: A narrative approach.* Psychol. Sport Exerc. No. 13.
4. Celejowa I. (2012): Żywienie w sporcie. Wyd. I – 2 dodruk. Warszawa: Wydaw. Lekarskie PZWL. ISBN 978-83-200-4864-3.
5. Eksterowicz J. (2007): *Zarys żywienia sportowców*. Wyd. 1. Bydgoszcz: Wydaw. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. ISBN 978-83-7096-635-5.
6. Frączek B., Szyguła Z. (2007): *Zasady racjonalnego żywienia dla osób aktywnych fizycznie*. [w:] Jegier A. (red.): *Dozwolone i niedozwolone wspomaganie zdolności wysiłkowych człowieka,* Łódź: Wydaw. PTMS.

7. Gacek M. (2011): *Zwyczaje żywieniowe grupy osób wyczynowo uprawiających siatkówkę.* Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, T. 62, nr 1.
8. Ghaseminezhad Dehkordi A. (2011): *The comparison between athlete females and non-athlete females regarding to general health, mental health, and quality of life.* Procedia Soc Behav Sci. No. 15.
9. *Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, Porozumienie zawarte przez Rządy reprezentowane na Międzynarodowej Konferencji Zdrowia i Protokół dotyczący Międzynarodowego Urzędu Higieny Publicznej, podpisane w Nowym Jorku dnia 22 lipca 1946 r., Dz.U. 1948 nr 61 poz. 477* [online], Dostępny w Internecie: http://isap.sejm.gov.pl, [dostęp: 12 stycznia 2015].
10. Maughan R.J., Burke L. (2000): Żywienie a zdolność do wysiłku. Wyd. 1. Kraków: Biblioteka Medicina Sportiva. ISBN 83-912449-1-1.
11. Monteiro-Peluso M.A., Guerra L.H. (2005): *Physical activity and mental health: the association between exercise and mood.* Clinics. Vol. 60, No. 1.
12. Niedźwiecka-Kącik D. (2010): *Piramida żywieniowa dla sportowców jako strategia upowszechnienia zasad racjonalnego żywienia osób uprawiających sport.* Dietetyka. nr 1-2.
13. Owsiński J.W., Tarchalski T. (2008): *Pomiar jakości życia. Uwagi na marginesie pewnego rankingu*. WPZ, nr 1.
14. Papathomas A., Lavallee D. (2010): *Athlete experiences of disordered eating in sport*. Qualitat Research Sport Exerc, No. 2.
15. Potgieter S. (2013): *Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition*. South Afr J Clin Nutr, Vol. 26, No. 1.
16. Tudor I.-D., Vasilica G., Tudor M. (2014): *The importance of group sports activities in adult lifelong education and in improving the quality of life*. Procedia Soc Behav Sci, No. 117.
17. Tudor I.-D., Tudor M. (2013): *Leisure sports activities impact on adults personal development and quality of life.* Procedia Soc Behav Sci, No. 84.
18. Walter P., Infanger E., Muhlemann P. (2007): *Food Pyramid of the Swiss Society for Nutrition.* Ann Nutr Matab, No. 51 (supl. 2).
19. Ziemba A. (2010): *Znaczenie węglowodanów w diecie osób aktywnych ruchowo*. Dietetyka, T. 4, nr 1–2, s. 8–11.

THE IMPORTANCE OF RATIONAL NUTRITION IN OPTIMIZING LIFE QUALITY OF RECREATIONAL RUNNERS

Abstract

The number of recreational runners in Poland steadily grows in recent times. The article presents the specifics of runners' nutrition and the results of own research aimed at analyzing the eating habits of amateur runners. The amount and regularity of consumed meals, preferred types of foodstuffs, methods and degree of organism watering and culinary techniques most commonly used in the meals preparation were determined. Based on the collected data the analysis of runners' nutrition before training/competition and after it was completed. The main sources of knowledge on rational nutrition and runners' attitude towards dietary

supplementation were determined. It was possible to identify the influence of nutrition on the subjective feeling of runners' quality of life and organism effort capacity. It was indicated that runners feeding rationally demonstrate a greater level of complacency and draw from running more satisfaction than those who do not attach more attention to this issue. The subjective perception of their conditions also improves. Runners regardless of the phase of exercise drink too little fluid and consume too little dairy products, eggs, fruits and vegetables. To a limited extent they use sports supplementation of the diet. Female runners pay to nutrition issue more attention than men and make more informed food choices.

Key words: running, life quality, nutritional needs and rehydrate of runners.