

# WPROWADZENIE

Właściwe żywienie istotnie wpływa na zdolność do wysiłku fizycznego. Sportowcy wiedzą to najlepiej, dlatego poszukują rozwiązań żywieniowych korzystnie wpływających na proces adaptacji do wysiłku i gwarantujących skuteczną realizację planów sportowych. Pozornie tylko dostęp do informacji na temat żywienia w warunkach wysiłku fizycznego jest łatwy, gdyż wiarygodność tej informacji i sposób jej interpretacji pozostawiają wiele do życzenia. Sportowcy potrzebują kompetentnych doradców. Specjalistów, którzy będą potrafili połączyć różne obszary wiedzy i różne umiejętności. Główne obszary wiedzy to oczywiście nauka o żywności i żywieniu oraz biochemia i fizjologia wysiłku fizycznego. Główne umiejętności to praktyczne zastosowanie wyników badań naukowych oraz krytyczne do nich podejście. Prezentowana książka adresowana jest właśnie do takich specjalistów. Do dietetyków, lekarzy i fizjologów. Ale nie tylko, ponieważ informacje w niej zawarte będą z pewnością przydatne zainteresowanym tematyką żywienia trenerom, zawodnikom oraz studentom. Jej głównym celem jest kompleksowe przedstawienie zagadnień kryjących się pod określeniem „dietetyka sportowa”.

Chociaż odwołujemy się do sportowców i korzystamy z doświadczenia ze współpracy z nimi, grupą docelową dla wspomnianych specjalistów nie są tylko sportowcy wyczynowi, ale generalnie ludzie aktywni fizycznie. A nawet szerzej, bo przecież zależy nam, żeby ci nieaktywni, prowadzący siedzący tryb życia, też stali się aktywni fizycznie. Wiedza, z której korzystają specjaliści od żywienia sportowców i ich umiejętności, z powodzeniem mogą być wykorzystywane na rzecz osób z populacji ogólnej. To nie jest inna nauka o żywieniu człowieka; to nie jest inna fizjologia wysiłku fizycznego. To, co stanowi pewną odmienność, to wysiłek fizyczny, który wytwarza dodatkowe zapotrzebowanie na makro i mikroskładniki pokarmowe. Pamiętajmy jednak, że wysiłek fizyczny jest dla człowieka czymś naturalnym. Bardziej naturalnym niż długie okresy bezruchu – trybu siedzącego.

Pomysł napisania tej książki jest efektem doświadczeń wyniesionych z dwóch spotkań naukowych, organizowanych przez nas pod szyldem Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego, zatytułowanych „Żywienie Ludzi Aktywnych”. Z jednej strony – duża grupa ekspertów z różnych dziedzin, którzy zgodzili się podzielić swoją wiedzą, a z drugiej – ogromne zainteresowanie i aktywność uczestników tych spotkań. Program naukowy konferencji przełożył się na formułę, zakres merytoryczny i strukturę tej książki. Pisząc o formule, mamy na myśli podejście integracyjne i kompleksowe; od nauk podstawowych do zastosowania praktycznego. Stąd w przygotowanie treści zostali zaangażowani nie tylko specjaliści zajmujący się

