

# Weganka na medal. Rozmowa z Oktawią Nowacką

**Piotr Skubała:** Jesteś najbardziej znaną weganką wśród polskich sportowców. Co takiego wydarzyło się w Twoim życiu, że zdecydowałaś się zmienić swój sposób odżywiania?

**Oktawia Nowacka:** Zaczęło się od problemów zdrowotnych. Trapiły mnie różnego rodzaju kontuzje, odczuwałam brak siły, żeby wrócić do treningu. Cały czas źle się czułam, byłam osłabiona. Najpierw pomyślałam, żeby zmienić dietę i zacząć się zdrowo odżywiać. To już sprawiło, że zaczęłam się czuć lepiej, przechodząc na standardową racjonalną dietę. Dużo czytałam o wpływie diety na zdrowie i tak dowiedziałam się o wegetarianizmie i weganizmie. Najpierw był to aspekt stricte zdrowotny, ale gdy zdobyłam więcej informacji o weganach, gdy zobaczyłam jak wyglądają realia masowej produkcji mięsa, w jaki sposób traktowane są zwierzęta, wtedy doszły do tego inne aspekty – ekonomiczny i etyczny. Zrezygnowałam zatem z mięsa z tych wszystkich powodów.

**Ryszard Kulik:** Uprawianie sportu wystawia organizm człowieka na szczególne wyzwania. Intensywny wysiłek fizyczny, długotrwałe treningi oraz innego rodzaju obciążenia wymagają odpowiedniego podejścia przede wszystkim do diety. Sportowcy są tym samym skazani na wspomaganie, stosowanie suplementów dietetycznych? Czy jest to zdrowe i bezpieczne dla organizmu sportowca? Jak sobie z tym radzisz?



Oktawia Nowacka w Klubie Myśli Ekologicznej z Ryszardem Kulikiem i Piotrem Skubałą

Wszystkie badania wykazują, że dozwolone suplementy nie są szkodliwe. Ale tak samo mówi się o różnych produktach w sklepie, że nie są szkodliwe. Jednak gdy spojrzysz na ich skład, np. soki owocowe, w których jest więcej cukru niż owoców, okazuje się, że te produkty są dla nas szkodliwe.

Ich szkodliwość wyniknie po latach i będziemy to widzieć w gorszym stanie zdrowia. Dopóki się trenuje takie odżywki pomagają, dlatego nikt się nie zastanawia jakie to ma konsekwencje na przyszłość. Oczywiście są odżywki używane przez osoby na siłowniach, które powodują przyrost masy mięśniowej, które bez wątpienia są szkodliwe. Takich odżywek nie powinniśmy w ogóle stosować. Jeżeli chodzi o standardowe odżywki typu węglowodany, czy aminokwasy, to są one niestety przygotowywane w sposób chemiczny. A ja staram się unikać chemii, dlatego przez 3 lata w ogóle nie stosowałam tych odżywek. Używałam tylko naturalnych suplementów z jednej sprawdzonej firmy. Były to suplementy naturalne, czyli pozyskiwane z naturalnych źródeł, liofilizowane, bioprzyswajalne. Teraz pojawiła się na polskim rynku firma, która produkuje naturalne odżywki dla sportowców. Chcę teraz wypróbować jej produkty, bo może to będzie dla mnie jakaś alternatywa i nie pozbawi mnie to całkowicie możliwości stosowania odżywek. Ale uważam, że można zrezygnować ze stosowania suplementów, ograniczając się do zdrowej diety. Przy odpowiedniej podaży węglowodanów i właściwych izotoników organizm jest w stanie obyć się bez tych odżywek.

**PS: Udowodniłaś, że sportowcy unikający w swojej diecie mięsa i produktów zwierzęcych mają szanse na osiągnięcie mistrzowskich wyników. Brawo! To wielka sprawa. Pokazałaś, że uprawiając sport można kierować się zasadami etycznymi, które biorą pod uwagę prawa, potrzeby i interesy innych istot. Czy znasz wielu takich sportowców? Jaki procent sportowców w Twojej dyscyplinie sportowej odżywia się na sposób wegański?**

W mojej dyscyplinie nie znam takich osób. Osobiście nie poznałam też wegan czy wegetarian wśród reprezentantów innych dyscyplin. W Polsce na takich imprezach jak Veganmania, czy Jasna Strona Mocy, które organizują Otwarte Klatki czy Viva!, można poznać sportowców, którzy nie jedzą mięsa. Jeżeli chodzi o czołówkę sportu zawodowego, np. sportowców pojawiających się na olimpiadach, wiem, że tacy sportowcy są, ale ja nie miałam okazji ich poznać. Nie potrafię powiedzieć jaki jest ich łączny procent. Na pewno ten trend staje się coraz bardziej popularny i sportowcy decydują się na wegańską dietę, chociaż w Polsce wciąż w małym stopniu. Najwięcej osób na weganizm przechodzi w Stanach Zjednoczonych. Ja ze swej strony pokazuję, że da się być sportowcem weganinem i że warto.

**Jak jesteś odbierana w świecie sportowym, wśród znajomych, jako weganka?**

Sportowcy już do tego się przyzwyczaili, nie robią z tego jakiegoś problemu, nikt nie wyraził się jakoś krytycznie. Natomiast jeżeli chodzi o trenerów, czy instytucje zajmujące się badaniami sportowców, to oni namawiali mnie do jedzenia mięsa i użerałam się z nimi przez długi okres czasu. Nie byli w stanie zrozumieć, że nie chcę jeść mięsa i często spotykałam się z krytyką. Gdy tylko coś mi nie wychodziło i popełniłam jakiś błąd, to ich zdaniem przyczyną było to, że nie jem mięsa. I tak było cały czas. Potem się na to uodporniałam. Wśród znajomych, z którymi trenuję na co dzień, wśród rodziny, nie mam z tym żadnego problemu.

**Jak radzisz sobie z odżywianiem wegańskim w trakcie zawodów sportowych?**

Wiele zależy od miejsca do którego jadę. Kiedy jest szwedzki stół, to nie mam z tym problemu. Czasem się zdarza, że dostajemy gotowy obiad prosto pod nos. Wtedy jestem zmuszona odgarniać mięso. I wtedy muszę poszukać jakichś produktów w sklepie. Problemem jest, że nie mam możliwości przywieźć sobie tego jedzenia, bo ono waży. Mogę zabrać chrupki czy płatki, ale nie dam rady zrobić z tego głównego posiłku, tylko jakieś przekąski. Także warunki, jakie panują na zawodach, nie pozwalają mi ugotować sobie odpowiedniego posiłku. Gdy rzeczywiście nie mam co jeść, wybieram produkty wegetariańskie, ale po mięsne nigdy nie sięgam.

**RK: Na swojej stronie internetowej piszesz: „Ci wszyscy z Was, którzy będą chcieli przenieść swoją karierę sportową na »zieloną drogę« będą mogli uzyskać ode mnie**

## **kompleksową pomoc". W jaki sposób zamierzasz promować dietę wegańską wśród sportowców?**

Będą to wskazówki, które postaram się przekazywać osobom zainteresowanym. Na przykład, jeżeli ktoś będzie chciał przejść na weganizm i nie wie jak to zrobić, będzie mógł się zgłosić do mnie i uzyskać wszelką pomoc, pierwsze porady, jak np. komponować posiłki, jakich produktów użyć. Bywa tak, że komuś wydaje się, że jeżeli nie może stosować produktów pochodzących od zwierząt, to ma bardzo ograniczone możliwości. Tymczasem produktów wegańskich jest cała gama. Chciałabym też prowadzić wykłady na temat weganizmu. Jednak moje większe zaangażowanie będzie możliwe dopiero po zakończeniu kariery sportowej. Wtedy będę chciała się spotykać z ludźmi, rozmawiać. Póki trenuję, to ograniczę się do konsultacji internetowych. Każdy będzie mógł do mnie napisać, opisać swój przypadek. Ja z nim porozmawiam, odpiszę, będziemy w stałym kontakcie. Będę chciała taką osobę wprowadzić do weganizmu.

### **PS: Czy pamiętasz jakieś zabawne sytuacje związane z Twoją dietą wegańską?**

Zdarza się, że ktoś zaprosi mnie na obiad i okazuje się, że jest to restauracja, gdzie gośćmi są myśliwi, na ścianach wiszą poroża, a w menu jest sama dziczyzna. Potem jest ogólne zdziwienie, kiedy szukam usilnie czegoś w menu i wybieram pierogi z kapustą. Proszę, aby nie dodawać sosu, w którym jest boczek. Wtedy mam największy problem.

### **RK: Jakie masz ulubione potrawy?**

Bardzo lubię kaszę jaglaną z owocami, przyprawami, pestkami. Lubię na śniadanie owsiankę, klopsy z tofu mamy mojego Krzysia (prywatnie partner Oktawii Nowackiej – dop. red.), tofucznicę, różne potrawki, np. brązowy ryż, a do tego warzywa. Nie mam ulubionego jednego dania, staram się za każdym razem wymyślać coś innego.

### **PS: Czy Twój weganizm wynika ze szczególnej empatii w stosunku do zwierząt?**

Tak, wcześniej nie zdawałam sobie sprawy, jak wygląda masowa produkcja zwierząt. W momencie, kiedy się dowiedziałam, nie chodziło już tylko o zdrowie, ale o to, że nie chciałam do tego przykładać ręki, aby zwierzęta były zabijane. Jeżeli nie jestem w stanie zabić takiego zwierzęcia, bo je lubię, szanuję, to nie zapłacę też komuś, żeby to zwierzę zabił dla mnie. Musiałam odpowiedzieć sobie na pytanie, co wybieram. Wybór był dla mnie prosty – byłam skazana na weganizm. Nie wyobrażałam sobie, żeby podjąć inną decyzję.

### **RK: Jesteś wolontariuszką w schronisku dla zwierząt. W jaki sposób im pomagasz?**

Jestem wolontariuszką, ale nie chcę się tym wychwalać, bo nie poświęcam temu zbyt dużo czasu, ze względu na jego brak. Pojawiam się tam w wolnej chwili. Nasza pomoc polega na tym, że wyprowadzamy pieski na spacer. Nie muszą spędzać cały dzień w klatkach. One czekają kiedy podchodzi się do nich ze smyczą i wyprowadza. Jest tam wielka polana na której można przebywać z psami. Są konie, które czyścimy, zwierzęta gospodarskie, którym można umilić czas swoim towarzystwem, nakarmić je. Chodzi głównie o to, aby z tymi zwierzętami spędzać czas, żeby zaakceptowały człowieka, żeby się go nie bały. To sprawia, że są potem gotowe do adopcji. Schronisko Vivy!, które odwiedzam jest szczególne. Są oczywiście pieski w klatkach, ale osoby prowadzące to schronisko, robią to tak, że smutku tam nie widać. Da się zauważyć, że oni rzeczywiście kochają swoje zwierzęta, dbają o nie, wyprowadzają na spacer. W weekendy przyjeżdża tam mnóstwo ludzi, którzy zabierają zwierzęta na spacer. Poprzez otwarcie na ludzi z zewnątrz, dzięki temu, że poszukują wolontariuszy, robią dla nich szkolenia, da się wiele zrobić dla zwierząt. Panuje tam przyjacielska atmosfera i naprawdę fajnie tam spędzić wolny czas.

**PS: Olimpiada jest wielką masową imprezą sportową. Jak w Twoim przekonaniu wpływa ona na przyrodę?**

Jestem sportowcem od wielu lat i sporo spraw odkrywałam dopiero po drodze – tak właśnie pojawił się mój weganizm. Powiem szczerze, że nie zastanawiałam się wcześniej nad wpływem takiej imprezy na przyrodę. Po prostu nigdy mi to nie przeszło przez myśl. To jest rzecz, którą musiałam odkryć po drodze. A stało się to dzięki ludziom, którzy pytają o to, jak np. podczas spotkania Klubu Myśli Ekologicznej w Katowicach jesienią tego roku. Faktycznie może jest jakieś powiązanie. To są kwestie, które trzeba sobie w jakiś sposób ułożyć i zrozumieć. Ja jestem dopiero na etapie odkrywania tego. Moje zainteresowanie tym tematem wzbudził fakt, że igrzyska w Rio w 2016 r. organizatorzy starali się przygotować w sposób ekologiczny. Widocznie ten problem był i został zauważony, bo zaczęto wykorzystywać recykling, medale olimpijskie zrobione były w 30% z odzyskanego materiału, paski do medali były zrobione z butelek, każdy zawodnik sadził swoje drzewo i wszędzie były rozstawione kosze, gdzie można było segregować odpady. Motywem przewodnim był recykling i dbanie o środowisko. Organizowane były wykłady, które wskazywały na to, jak ważne jest środowisko dla ludzi. Szczerze mówiąc nie mam pojęcia na ile udało im się o środowisko zadbać lepiej niż innym. Jest to temat do głębszego przeanalizowania.

**RK: Czy uprawianie sportu zawodowego jest zdrowe? Co zrobić by powiedzenie „sport to zdrowie” było rzeczywiście prawdziwe?**

Ja myślałam zawsze, że sport jest zdrowy. Ale sport wyczynowy, to jest trening w określonym kierunku. Nie można powiedzieć, że jest zdrowy, bo jest związany z forsowaniem organizmu. Da się oczywiście sprawić, aby przy tym forsowaniu organizm pozostawał w jak najlepszej równowadze. Czyli jest np. trening, który wymaga dużego wysiłku, ale po tym treningu trzeba zadbać o regenerację, w tym o zdrowe odżywianie. Sport wyczynowy nigdy nie będzie zdrowy. Bolą stawy, bolą ścięgna, potrzeba większej ilości witamin, minerałów, to wszystko trzeba dostarczyć, trzeba o tym pamiętać. Ale ogólnie ruch jest nam potrzebny i jest zdrowy. Czyli jeśli to jest rekreacja jak bieganie, pływanie czy gra w tenisa, to wszystko jest ruch dla zdrowia. Każdy ruch, który jest forsowaniem organizmu nie będzie w pełni zdrowy, ale oczywiście i w takich sytuacjach trzeba umieć o siebie zadbać. Pięciobój, czyli moja konkurencja jest dość wdzięczną dyscypliną, bo jej trudność polega na poświęcaniu dużej ilości czasu, ale same jednostki treningowe nie są aż tak forsujące jak w poszczególnych dyscyplinach. Biegacze czy pływacy forsują się bardziej, a my musimy po prostu połączyć to wszystko. Faktycznie jest on bardziej harmonijnym sportem ze względu na różnorodność niż inne dyscypliny. Trzeba jednak pamiętać, że sport zawodowy nie jest zdrowy.

**PS: Jesteś osobą pozytywnie nastawioną do życia. Uważasz, że uśmiech na twarzy to podstawa, co zresztą widać, gdy się z Tobą przebywa. Czemu czy komu zawdzięczasz tę wspaniałą cechę?**

Sama nie wiem (*uśmiech*). Ja od małego lubiłam żarty, lubiłam się śmiać, choć nie było też tak, że uśmiechałam się zawsze i do każdego. Świadomość pozytywnego nastawienia przyszła dopiero później. Dużo nauczyły mnie książki o pozytywnym nastawieniu, o sile przyciągania, o sile naszego umysłu. To, jaki kreujemy świat, takim widzimy go na zewnątrz. Bardzo mocno wierzyłam w to, co czytałam i bardzo chciałam w sobie zmieniać różne rzeczy. Chęć zmiany i świadomość, że my mamy wpływ na to, jak wygląda nasze życie sprawiło, że uśmiech zagościł na mojej twarzy i teraz jest czymś naturalnym. Wszystko wchodzi w nawyk. Jeśli ludzie lubią narzekać, to staje się to nawykiem. Ćwiczeniem i codzienną pracą można zmienić ten nawyk i spowodować, że uśmiech i pozytywne nastawienie stanie się czymś naturalnym. To może zrobić każdy, tylko wymaga to trochę wysiłku, nauczenia się nowego schematu myślowego po to, żeby kreować ten świat bardziej pozytywnym.

**RK: A jak to się stało, że zostałam starszym szeregowym Wojska Polskiego?**

Pięciobój wywodzi się z wojska, stąd w wojsku jest miejsce dla pięcioboistów, tak jak dla lekkoatletów i szermierzy. Mój były trener od szermierki był wojskowym i zaproponował mi współpracę polegającą na przejściu do wojska i reprezentowanie go na zawodach. Co roku organizowane są wojskowe mistrzostwa świata i co cztery lata jest wojskowa olimpiada.

**PS: Poza sportem Twoją pasją są podróże. Jak sobie radzisz z odżywianiem wegańskim podczas podróży?**

Dotychczas nie miałam z tym problemu, bo udawało mi się znaleźć wegańskie pożywienie gdziekolwiek byłam. Zawsze wcześniej przeglądam przewodniki, czy w danym kraju jest możliwość odżywiania się w ten sposób. Do tej pory nawet w krajach, gdzie dominuje mięso znajdowałam potrawy na bazie fasoli, tofu czy innych produktów roślinnych. Ostatnio, jak byliśmy na Bali, to w ogóle nie mieliśmy z tym problemu, ponieważ na każdym straganie na ulicy był tempeh, tofu, ryż czy warzywa. Przez całe wakacje mogłam się tym odżywiać. Były różne soki owocowe i niczego mi nie brakowało. Wielokrotnie zastanawiałam się co będzie jak pojedę w miejsce, gdzie nie będzie takich możliwości, np. gdy będę przebywała dwa miesiące w puszczy amazońskiej. Może być tak, że w jakiejś wiosce indiańskiej nie będzie nic poza mięsem. I w tym momencie dopuszczam taką sytuację, że tam na krańcu świata, wśród ludzi, którzy nie przyczyniają się do nakręcania masowej produkcji zwierzęcej, szanują zwierzęta i przyrodę, skosztuję mięsa.

**RK: A jak postrzegasz sytuację ekologiczną w naszym kraju i na świecie?**

Wydaje mi się, że jest wiele do zrobienia. Cały czas, mimo, że mamy coraz lepsze technologie, to niewiele się poprawia sytuacja środowiska. Zauważyłam już dużo wcześniej istotny związek hodowli zwierząt z pogarszaniem się stanu naszego środowiska. Wiadomo, że hodowla tysięcy zwierząt w jednym miejscu wiąże się z produkcją ogromnej ilości odchodów i toksyn. To wszystko zanieczyszcza powietrze. Dodatkowo mamy samochody i dymy fabryczne. Ale uważam, że pierwszą rzeczą, jaką trzeba zmienić, to zlikwidować masowe hodowle. W ten sposób moglibyśmy znacząco poprawić stan środowiska.

**PS: Jaki jest Twój kontakt z przyrodą szczególnie dziką? Czy kontakt z nią pomaga Ci w uprawianiu sportu?**



Bardzo mi pomaga. Niestety nie znam sportowca, który w ten sam sposób się relaksuje. Ja uwielbiam iść do lasu, wyłączyć się, wyciszyć, pobyc na świeżym powietrzu z promieniami słońca, przytulić się do drzewa, poczuć energię lasu. To jest tak odprężające, a przede wszystkim tak odstresowujące, że takiego efektu nie daje nic innego. Większość sportowców zamyka się w sobie. Biorą słuchawki na uszy, słuchają muzyki i w ten sposób mobilizują się do walki. Ale organizm się nie rozładowuje, cały czas jest w środku stres. Na świeżym powietrzu, na łonie natury jest zupełnie inna energia, człowiek nie myśli o tym, co jest straszne. Wszystko wydaje się takie łatwe i do przejścia. Podobnie było w Rio, była piękna wioska olimpijska i wszyscy wychodzili pobiegać na zewnątrz lub potrenować. Nie widziałam nikogo, kto tak jak ja wzięby koc, lub nawet bez koca, zdjęby buty zanurzył nogi w trawie i leżał pod palmą w cieniu i się w ten sposób relaksował. To jest mój sposób na odpoczynek.

**RK: A czy masz jakieś ulubione miejsca, które odwiedzasz? Mieszkasz w Warszawie, gdzie tam odpoczywasz?**

Moim ulubionym miejscem jest Kampinos, do którego mam bardzo blisko. To jest miejsce, w którym trenuję bieganie, ale też jest to miejsce, w którym w wolnej chwili się relaksuję. Uwielbiam ten las, dla mnie jest prześliczny, jest dla mnie ostoją spokoju, jest miejscem, gdzie mogę w każdej chwili pojechać i się uspokoić. Gdziekolwiek jestem, nawet w dalekich krajach, to zawsze za Kampinosem najbardziej tęsknię.

**Dziękujemy za rozmowę.**

**Oktawia Nowacka** - pięcioboistka, brązowa medalistka Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro (2016), zdobywczyni Pucharu Świata, medalistka wielu imprez sportowych. Starszy szeregowy Wojska Polskiego. Weganka. Uruchomiła swoją osobistą markę: - ON - włącz wege w sport. Mówi o niej: „Ci wszyscy z Was, którzy będą chcieli przenieść swoją karierę sportową na »zieloną drogę« będą mogli uzyskać ode mnie kompleksową pomoc. Wraz z moimi partnerami zadamy o Waszą dietę, ćwiczenia, suplementację i fizjoterapię. Moja oferta obejmuje również działania dla osób, które nie są wyczynowymi sportowcami”.