



Výživa a sport

Mgr. Hásková Aneta

Jaký pohyb?

Rozdíl mezi profesionálním sportovcem, rekreačním cvičením a člověkem, který FA zařazuje do svého režimu poprvé v životě.

Nezáleží jen na frekvenci a intenzitě sportu, ale také na konkrétním typu FA.

FA přirozeně zvýší energetický výdej - redukce, zformování postavy.

Přizpůsobení stravy tréninku

Časování a frekvence jídel jsou méně podstatné než celkový příjem a skladba jídla v kontextu delší časové jednotky.

Výjimkou jsou předtréninková a potréninková jídla.

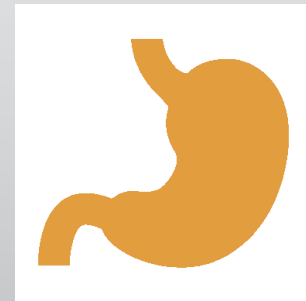
Pokud však nebudeme dodržovat obecní základy výživy - žádná před či potréninková jídla nás nezachrání.

Princip – nakrmit svaly a podpořit spalování tuku.

Předtréninkové jídlo



Cíl: poskytnou tělu živiny, které nás nabudí, poskytnou energii a podpoří naši výkonnost



ALE - zároveň je potřeba aby nás jídlo nijak nezatěžovalo a nebylo náročně stravitelné.

Bílkoviny

- Součástí každého jídla, ale u stravy v okolí tréninku to platí dvojnásob.
- Konkrétní množství závisí na jejich rozložení v celém dni a dále na věku, výšce, váze nebo na typu sportu.
- Cílíme na minimum tedy 20 g bílkovin v předtréninkovém jídle.



Sacharidy

- Součástí předtréninkového jídla jsou i sacharidy.
- ALE
- Problematická bývá vláknina (zpomaluje vstřebávání ostatních živin - běžně výhodou, ale zde spíše komplikací).
- Pokud jídlo konzumuje 2 hodiny před FA - zařadíme komplexní sacharidy – brambory, batáty, rýže, těstovin, vločky, kvalitní pečivo apod.
- Pokud však konzumujeme stravu těsně před FA - volíme jednodušší formu sacharidů - ovoce v kombinaci s bílkovinou.



Tuky

- Zde panuje nejvíce otázek???
- Tráví se nejdéle ze všech živin, předtréninkové jídlo by na nich nemělo být založeno.
- Jejich množství hlídáme ze stejného důvodu jako vlákninu.
- Pokud konzumujeme jídlo s dostatečným časovým předstihem před tréninkem, nebo trénujeme nalačno a posledním jídlem je večeře se jich nemusíme bát.



- **Ovoce** – je plné jednoduchých sacharidů, přírodních cukrů a draslíku

Ten pomáhá předcházet svalovým křečím během cvičení

- **Arašídové máslo** – jde o zdravé tuky, které mají vysoký obsah antioxidantů, bílkovin, vlákniny, vitamínů a minerálů
- **Celozrnné pečivo** – obsahuje komplex sacharidů s nízkým obsahem cukru
- **Kuřecí stehna, rýže a dušená zelenina** – směs, která spojuje bílkoviny a komplexní sacharidy
- **Ovesné vločky** – složité sacharidy v ovesných vločkách se ve vašem trávicím systému rozkládají pomalu, což znamená, že vám dodají více dlouhotrvající energie
- **Vejce** – jsou plná vysoce kvalitních proteinů a obsahují všech 9 esenciálních AMK. Právě ty podporují budování svalové hmoty a její regeneraci
- **Avokádo** – je plné zdravých tuků, antioxidantů, vitamínů a minerálů
- **Proteinové smoothie** – v jednom nápoji získáte pořádnou dávku bílkovin, rychle stravitelných sacharidů a zdravých tuků
- **Lehce stravitelné bílkoviny** – ořechy, řecký jogurt, krůtí maso, sklenice obyčejného nebo sójového mléka. Podpoří růst či regeneraci svalové hmoty a nezatíží žaludek

Trénink nalačno?

- Kontroverzní téma, spousta doporučení pro ANO
- Není dostatek studií, které by prokázaly účinnost v efektivnějším spalování tuků
- Pokud to jedinci vyhovuje, je více zdatný, podává lepší výkony, tak ano
- Jde o osobní preference
- Pokud ano, o to více klást důraz na první jídlo po cvičení a zajistit, aby se příjem vyvážil ve zbytku dne

Potréninkové jídlo

- Pravidla nejsou příliš odlišná u jídel před tréninkem
- Bývá to však největším kamenem úrazu
- Lidé mají pocit, že si zaslouží odměnu po FA ve formě čehokoliv
- Po FA můžeme ovlivnit nárůst svalové hmoty, regeneraci a také podporu efektivní změny tělesné kompozice

- Doporučení pro přítomnost makroživin jsou totožná jako před tréninkem.
- Zásadní rozdíl však bude v tom, zda přijmeme živiny ihned po tréninku v tekuté formě, nebo si s větším časovým odstupem dopřejeme klasické pevné jídlo.

Tekutá forma

- Po náročnějším tréninku se silovým zaměřením
- Důvod - zvýšená tepová frekvence a dopad intenzivní FA - dodání rychle vstřebatelných živin bez zátěže TS
- Složení: bílkoviny v podobě kvalitního proteinu - např. syrovátkový
- Při několikafázovém tréninku/fáze nabírání přidáme také tekuté sacharidy
- Do 30ti minut po skončení tréninku

Pevná forma

- Cca do 2 hodin po vypití tekuté formy
- Komplexní jídlo - všechny 3 makroživiny + vláknina
- Pokud bez tekuté formy, volíme pevné jídlo co nejdříve po tréninku
- Volíme hojné množství bílkovin dostatečné množství vhodné formy sacharidů a omezený přísun vlákniny a tuků

- **Mléčné výrobky bohaté na bílkoviny** – potraviny bohaté na protein také obsahují všechny esenciální aminokyseliny, které podporují růst a regeneraci svalové hmoty

Příkladem jsou mléko, řecký jogurt, sýr ricotta, tvaroh či kefír

- **Vajíčka** – konzumace celých vajec po cvičení vede k větší syntéze bílkovin, protože vejce obsahují všech 9 esenciálních aminokyselin
- **Ryby** – mnohé ryby, včetně lososa či tuňáka, jsou bohaté na zdravé tuky omega-3 nenasycené mastné kyseliny
- **Vhodné sacharidy** – quinoa, batáty, ovoce, zelenina či celozrnný toast jsou skvělými zdroji sacharidů, které zajistí správnou syntézu glykogenu
- **Zdravé tuky** – tuky pocházející z potravin, jako - arašídová másla, či avokádo, nejenže zpomalují metabolické procesy, ale jsou zároveň nezbytné pro absorpci některých vitamínů
- **Maso** – kuřecí, krůtí či hovězí maso v sobě ukrývá vysoké množství kvalitních bílkovin, vitamínů a minerálů

Vhodné složky nápoje pro pitný režim během výkonu

- Hypotonické minerálky (Ondrášovka, Mattoni, Korunní), ovocné čaje, stolní vody slazené glukózou (lépe maltodextrinem), 100 % zředěné džusy – 1:1

Hypotonické nápoje

- Hypotonické nápoje mají nižší osmolaritu než krevní plazma a obsahují tak menší množství iontů. Proto jsou vhodnější při dlouhotrvajících aktivitách, při kterých se člověk více potí, jako jsou například vytrvalostní běhy. V těchto případech odchází z těla velké množství řídkého potu, který obsahuje převážně vodu a v menší míře minerální látky.
- 3 šálky vody
3/4 šálku čerstvě vymačkané pomerančové šťávy
1/4 šálku čerstvě vymačkané citronové šťávy
špetka mořské soli
2 lžice javorového sirupu nebo medu



Isotonické nápoje

- Isotonické nápoje mají stejnou osmolaritu jako krevní plazma.
- Tyto drinky jsou vhodné, především pokud vás čeká krátkodobější (kratší než hodina) sportovní aktivita, kdy je potřeba vynaložit také velké množství síly.
- Takovým sportem je například tenis nebo kruhový trénink. V těchto případech z těla odchází vedle potu i větší množství minerálních látek, které skvěle doplní právě isodrink.
- 3 šálky kokosové vody
1 šálek vody (nebo více, na základě toho, jak silnou chuť preferujete)
1/2 šálku limetkové šťávy
špetka soli
2 lžice medu



Nevhodné složky nápoje pro pitný režim během výkonu

- Hypertonické minerálky (dočasné zhoršení dehydratace), bylinkové čaje (žaludeční hypersekrece), bublinkové nápoje (zpomalují vstřebávání tekutiny) a limonády (vysoký obsah cukru, organických kyselin a barviv)
- Pivo zhoršuje nervosvalovou koordinaci, alkohol působí dehydrataci
- 100 % džus nezředěný – vysoký obsah draslíku a vysoký GI
- Silná káva a čaj – vedou k žaludeční hypersekreci a mají diuretický účinek
- Šumivé nápoje (celaskon) – zpomalují vstřebávání, způsobují žaludeční hyperaciditu a dráždí močové cesty