

SNAŽÍTE SE HÝBAT?

PODPOŘTE TĚLO SPRÁVNÝM JÍDELNÍČKEM

Cvičíte, běháte, prostě sportujete. Zasloužíte si pochvalu! Možná ale ještě nepřemýšlíte jako skuteční sportovci. Ti totiž vědí, jak pohyb zásadně ovlivňuje výživa a naopak. Přesvědčíme vás, že se vyplatí brát to vážně.

TEXT: MARIE HEJLOVÁ



Odborník
na sportovní
výživu odpovídá
na 12 nejčastějších
otázek

NA ÚVOD



RNDr. Pavel Suchánek, spoluzakladatel nutričních poraden FitBee, odborný garant Institutu dietologie a výživy, výzkumný a vývojový pracovník IKEM

„Aby vaše tělo mělo dostatek energie pro sportovní výkon, musíte tomu přizpůsobit i svoji stravu. Na druhou stranu se vám díky aktivnímu pohybu podaří zbavit se nadbytečného tuku, změnit ve svůj prospěch metabolismus tuků a cukrů, nebo začít jíst pravidelněji. Výživa a sport jsou spojitě nádobou. Pojďme si konečně ujasnit, jestli je dobré se najíst před cvičením, zda si můžete doplnit energii sladkým nebo proč se pořád ve světě sportu tolik mluví o bílkovinách,“ říká RNDr. Pavel Suchánek.

1. Chodím na cvičení, snažím se hýbat, ale moje stravování není úplně ukázkové. Kazím si tak efekt, jaký tělu přináší sport?
Ano, nevhodná strava může výrazně ovlivnit efektivitu sportování a mařit dosažení očekávaných výsledků. Uvedeme si pár příkladů.

- Při nedostatečném příjmu kalorií tělo nedostává dostatek energie, jste dříve unavení a výkonnost se snižuje.
- Nedostatek bílkovin zpomaluje regeneraci a růst svalové hmoty a zároveň podpoří nárůst tělesného tuku. Nedostatek sacharidů před cvičením nebo cvičení nalačno jsou také chyby. Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie pro intenzivní cvičení, pokud chybějí, rychleji se vyčerpáte a přestanete intenzivně cvičit. Navíc při cvičení nalačno se nezanedbatelná část energie získává z bílkovin, tedy ze svalů, které bychom naopak měli chránit. Špatná hydratace snižuje fyzickou výkonnost a způsobí i případné zdravotní problémy.
- Nadměrná konzumace nezdravých potravin jako reakce na zvýšenou pohybovou aktivitu bývá docela častým nešvarem. Jedná se o potraviny s vysokým obsahem cukru a tuku, což vede k přibírání na hmotnosti a ke zhoršení celkové kondice. Často nakonec sníte daleko více energie a zejména tuků, než kolik spálíte cvičením.



2. Sportuji pro své zdraví i pro hezčí tělo, jak to tedy mám sladit se stravováním?

Pamatujte si, že čím kvalitnější materiály použijete, tím lepší bude výsledek. Pomůže vám, když si jídelníček budete zapisovat třeba do nějaké aplikace v mobilním telefonu.

- Jezte dost bílkovin, podpoříte svalovou regeneraci, spalování energie a růst svalové hmoty.
- Zaměřte se na komplexní sacharidy, tedy škroby, měly by tvořit základ jídelníčku, přibližně 40–45% energie, zejména před a po tréninku. Preferujte v celodenním jídelníčku celozrnné výrobky, ovoce a zeleninu, které poskytují dlouhodobější energii.
- Dejte přednost zdravým olejům a tukům, jako jsou olivový olej, ořechy a semena. Nezapomínejte na tučné mořské ryby. Zdravé tuky mají tvořit 30–35% energie.
- Udržujte tělo hydratované díky vodě, velmi vhodné jsou neslazené minerálky. Pijte pravidelně během dne a zejména před, během a po cvičení. Při delším výkonu mohou být užitečné i iontové nápoje. Nezapomínejte na mikroživiny – vitamíny a minerální látky.



3. Snažím se dost hýbat kvůli kondici i redukcii hmotnosti. Co mám dodržovat ve stravování?

Ideální je rozdělit jídlo do tří až čtyř menších porcí denně. Pomáhá to udržovat stabilní hladinu energie a krevního cukru a podporuje regeneraci. Tímto způsobem se také lépe zabráňuje přejídání.

Snídaně: Má být bohatá na sacharidy a bílkoviny. Např. ovesná kaše s ovocem a ořechy nebo celozrnný chléb s vejci a zeleninou.

Oběd: Vyvážené jídlo s dostatkem sacharidů, bílkovin a zeleniny (grilované kuře s rýží a salátem).

Večeře: Lehčí jídlo, které obsahuje bílkoviny a zeleninu. Např. pečená ryba se zeleninou.

Svačiny: 1–2 svačiny během dne, které mohou zahrnovat jogurt s ovocem, proteinový koktejl nebo celozrnné sušenky s ořechovým „máslem“.



4. Změní se díky aktivnímu pohybu hospodaření těla s cukrem a tukem?

Při zvýšené fyzické aktivitě má tělo větší energetické nároky, což může znamenat, že si můžete dovolit konzumovat více kalorií včetně občasných mlsání. Je důležité najít rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie a zaměřit se na kvalitní stravu. Pomůže vám několik klíčových zásad:

- Udržujte rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie. Nadměrná konzumace sladkostí a nezdravých potravin vede k přebytku kalorií, což způsobí přibírání na váze, i když cvičíte.
- Kvalita stravy je na prvním místě. I když si můžete dovolit více kalorií, vždy preferujte potraviny bohaté na živiny, jako jsou celozrnné produkty, ovoce, zelenina, kvalitní bílkoviny a zdravé tuky.
- Podpořte metabolismus cukrů a tuků. Při pravidelném cvičení se zlepšuje citlivost na inzulín, což znamená, že tělo efektivněji využívá cukry jako zdroj energie. Také se zvyšuje schopnost těla spalovat tuky, což prospěje řízení tělesné hmotnosti a složení těla.
- Občasná mlsání je v pořádku. Důležité je, aby to nebylo na úkor důležitých živin, které tělo potřebuje pro optimální výkon a regeneraci.





5. Jaký postoj mám zaujmout k příjmu tuků?

Tuky jsou důležitou součástí vyvážené stravy a hrají klíčovou roli v mnoha tělesných funkcích, a to včetně toho, že jsou nositeli vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K), podporují produkci hormonů a samozřejmě fungují jako zdroj energie. Jejich příjem u běžného dospělého člověka by měl být 50–80g tuků denně.

Nenasycené tuky prospívají zdraví

- Mononenasycené tuky: Nacházejí se v potravinách, jako jsou ořechy, olivový olej, avokádo a semena dýňová, slunečnicová a lněná. Tyto tuky jsou považovány za zdravé a mohou pomoci snižovat hladinu špatného LDL cholesterolu.
- Polynenasycené tuky: Obsahují omega-3 a omega-6 mastné kyseliny. Zdrojem jsou tučné ryby, lněná semínka, řepkový olej či vlašské ořechy.

Nasycené tuky je třeba omezit

Tyto tuky se nacházejí v živočišných produktech (tučné maso, máslo, sýr) a v některých rostlinných olejích (kokosový olej). Mohou zvyšovat hladinu LDL cholesterolu. Preferujte polotučné mléčné výrobky a libové maso.

Trans tukům se vyhněte

Tyto tzv. trans mastné kyseliny jsou často obsaženy v průmyslově zpracovaných potravinách. Zvyšují hladinu LDL cholesterolu a snižují hladinu HDL cholesterolu, což zvyšuje riziko srdečních onemocnění.

6. Proč se pořád u sportovců řeší bílkoviny?

Pro fyzické aktivity pomáhají opravovat a budovat svalová vlákna, což je důležité pro růst svalové hmoty a zlepšení výkonu. Dále hrají bílkoviny roli v podpoře imunitního systému, jsou nezbytné pro tvorbu enzymů a hormonů, které regulují různé tělesné funkce.

Nejlepší zdroje bílkovin

- Živočišné zdroje: libové maso (kuřecí, hovězí), ryby, vejce, mléčné výrobky (jogurt, tvaroh, sýr)
- Rostlinné zdroje: luštěniny (čočka, fazole), tofu, tempeh, quinoa, ořechy a semena

Správné načasování příjmu bílkovin

Bílkoviny se tráví pomaleji než sacharidy, což může vést k pocitu těžkosti a nepohodlí během cvičení. Proto se nedoporučuje jejich konzumace před nebo během sportovní aktivity. Nejdůležitější je konzumovat dostatek bílkovin po tréninku, kdy tělo potřebuje aminokyseliny pro regeneraci a růst svalů.

7. Mám vůbec něco jíst před sportovním výkonem, ať už je to běh, cvičení, cokoli?

Ano, je důležité se najíst před sportovním výkonem, ale záleží na načasování a typu jídla.

- 2–3 hodiny před výkonem si dejte plnohodnotné jídlo, které obsahuje sacharidy, bílkoviny a malé množství tuků (např. rýže s lehkou omáčkou a kuřecím masem). Pozor, nepřejíste se.
- 30–60 minut před výkonem pro případné rychlé doplnění energie zvolte lehké a snadno stravitelné sacharidy, k nimž patří banán, energetická tyčinka, malá porce ovesné kaše nebo corn flakes s mlékem. Vyhněte se těžkým a tučným jídlům.
- Hodinu před sportovní aktivitou ideálně už nejezte, pokud musíte, dejte si jen velmi lehkou svačinu (např. půlku banánu). Vždy doplňte tekutiny.

8. Jak lze rychle doplnit energii po sportu?

Po sportu je důležité rychle doplnit energii a bílkoviny podpořit regeneraci svalů. Snažte se najíst do 30–45 minut po cvičení, kdy je tělo nejlépe připraveno přijímat živiny pro regeneraci. Nezapomeňte na dostatečnou hydrataci. Voda je základ, ale po intenzivním cvičení může být vhodný i iontový nápoj, který doplní elektrolyty.

Tipy pro rychlé načerpání energie

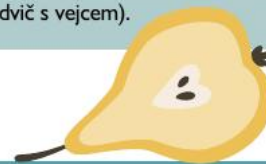
- Kombinujte sacharidy a bílkoviny: Ideální je konzumovat jídlo nebo nápoj, který obsahuje rychlé sacharidy a bílkoviny v poměru přibližně 1:1. Např. proteinový koktejl s ovocem, jogurt s medem a ovocem nebo toast s máslem a šunkou a banán. Sacharidy pomáhají doplnit vyčerpané zásoby glykogenu ve svalech, zatímco bílkoviny podporují opravu a růst svalové tkáně. Rychlým řešením může být proteinová tyčinka.
- Pomohou rychlé sacharidy: Můžete si dát něco sladkého, třeba ovoce (například banán, jablko), sušené ovoce nebo energetickou tyčinku. Tyto potraviny rychle doplní glykogenové zásoby ve svalech.
- Do dvou hodin po sportu by mělo následovat plnohodnotné jídlo obsahující sacharidy pro doplnění energie, bílkoviny pro regeneraci svalů, kvalitní tuky (např. brambory s kuřecím masem, rýže s rybou a zeleninou, sendvič s vejcem).

9. Mohu si dát po tréninku skleničku alkoholu, jak se říká „za odměnu“?

Pokud si chcete dát skleničku třeba s přáteli, snažte se to dělat s mírou a ujistěte se, že jste dostatečně hydratovaní a najedení. Občasná konzumace alkoholu v malém množství pravděpodobně nezmaří vaše úsilí, ale pravidelná konzumace může mít negativní dopady na váš sportovní výkon a zdraví.

Medvědí služba alkoholu po sportování

- Zpomalí regeneraci svalů a obnovu glykogenu, což je důležité pro zotavení po cvičení.
- Dehydratuje, protože alkohol má diuretické účinky, jste pak více unavení.
- Má negativní vliv na spánek, který je potřebný pro regeneraci a celkovou výkonnost.



10. Jaký přínos má vláknina?

Je důležitou součástí zdravé stravy a má mnoho zdravotních přínosů včetně podpory zdravého trávení a udržování stabilní hladiny cukru v krvi. Existují dva hlavní typy vlákniny: rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vláknina se nachází např. v ovoci, ovesných vločkách a luštěninách. V trávicím traktu se rozpouští ve vodě a vytváří gelovitou látku. Nerozpustná vláknina, obsažená např. v celozrnných obilovinách a zelenině, zůstává v trávicím traktu relativně nezměněná a pomáhá zvyšovat objem stolice.

► Potraviny s vysokým obsahem vlákniny mají často nižší glykemický index (GI), což znamená, že způsobují pomalejší a stabilnější uvolňování glukózy do krevního oběhu. To je výhodné pro sportovce, kteří potřebují udržet stabilní hladinu energie během delšího výkonu, jako jsou vytrvalostní sporty.

► Přestože vláknina má mnoho výhod, její konzumace těsně před sportovním výkonem může způsobit trávicí obtíže. Vláknina zpomaluje trávení, což vede k pocitu plnosti, nadýmání, křečím, dokonce k průjmům.

11. Co mám dělat, když mě při sportování trápí křeče?

Při aktivním pohybu a pocení ztrácíte nejen vodu, ale také elektrolyty včetně sodíku. Sodík pomáhá udržovat rovnováhu tekutin v těle, podporuje nervovou funkci a svalovou kontrakci. Ztráta sodíku pocením může vést k nerovnováze, která přispěje ke vzniku svalových křečí a k dalším problémům.

Jak doplnit sodík při sportu

► Při delších nebo intenzivních sportovních aktivitách (trvajících déle než 60 minut) může být užitečné pít minerálky nebo iontové nápoje, které obsahují sodík a další elektrolyty. Většina lidí získává dostatek sodíku z běžné stravy, ale pokud máte stravu s nízkým obsahem sodíku, nebo dokonce nízkosodíkovou dietu, bude potřeba příjem soli zvýšit, zejména v případech, že se hodně potíte.

► Po cvičení můžete konzumovat potraviny s vyšším obsahem soli, jako jsou slané ořechy, olivy nebo celozrnné krekry, pijte vhodné minerálky, což pomůže doplnit ztracený sodík. Kromě sodíku je důležité doplňovat i další elektrolyty, jako jsou draslík, hořčík a vápník.

► Pokud se křeče vyskytují často nebo jsou velmi bolestivé, je namístě konzultovat situaci s lékařem.

12. Potřebuji jako sportovec víc vitaminů a minerálních látek?

Sportovci mají zvýšený energetický výdej, takže jejich tělo skutečně potřebuje více živin pro podporu energetických procesů, regeneraci a růst svalů. Pocením ztrácejí nejen vodu, ale také např. sodík, draslík, hořčík a vápník. Intenzivní fyzická aktivita může zvýšit produkci volných radikálů, což vyvolává potřebu antioxidantů, jako jsou vitaminy C a E. Pravidelná fyzická aktivita a zátěž má být spojena i s podporou imunitního systému, pro který je třeba zajistit přísun vitaminů a minerálních látek, jako jsou vitaminy A, C, D a zinek. Sportovci, zejména ženy a vytrvalostní atleti, mohou potřebovat vyšší příjem železa. Zejména u sportovců s vysokou zátěží na kosti (např. běžci) je třeba zajistit dostatek vápníku.

INZERCE



TADY ZDRAVÍ DOBŘE CHUTNÁ



Veselá kráva
Plant-Based
Original

128 g
100 g = 62,42



Platnost nabídky od 8. 1. do 3. 2. 2025 v hypermarketech Globus | www.globus.cz