magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 8. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Správná výživa při tréninku. Kdy je možné přidat i suplementy?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Spravna-vyziva-pri-treninku.-Kdy-je-mozne-pridat-i-suplementy__s10010x19296.html

Po cvičení je potřeba vhodná regenerace, ke které ale nedílně patří i správná výživa. Kromě stravy bychom neměli zapomenout po tréninku doplnit tekutiny. Nejprve jsou na řadě sacharidy, později s odstupem i bílkoviny. Suplementy, neboli doplňky stravy, je možné také zařadit. Kdy je užívat? K čemu jsou prospěšné?

Trénink je u konce – někdo má radost, někdo by ještě pokračoval. Aby nám trénink prospíval, nesmíme zapomínat jej podpořit vhodnou stravou. Ještě než se dostaneme k jídlu, měli bychom pamatovat na **doplnění tekutin** – pokud aktivita nebyla příliš intenzivní a venku nepanuje horké počasí, postačí nám **slabě mineralizovaná voda nebo slabý roztok černého čaje** s trochou soli

a případně i medu.

- Jako první bychom měli doplnit **sacharidy** (cca do 30 min. od konce tréninku, v době, kdy jsme již po zátěži zklidněni), aby se doplnila **zásoba glykogenu ve svalech**. Ideální je pro to např. ovoce.
- S delším odstupem (např. 60-90 min.) je pak vhodné zařadit větší jídlo, kde budou jak **komplexní sacharidy, tak ale i bílkoviny**.

Pokud jsme spíše posilovali s vyšší zátěží (věnovali jsme se silovému nebo odporovému tréninku), pak bychom **měli přijmout více bílkovin než po vytrvalostní aktivitě**. Vhodným pokrmem je např. losos s bulgurem a pečenou zeleninou nebo tvaroh s žitným chlebem a zeleninou či mozzarella s rajčaty a vařenými těstovinami s bazalkou či krůtí přírodní plátek s batáty a čerstvým salátkem z polníčku, rukoly a cherry rajčat.

A jak je to se suplementy?

Suplementy – doplňky stravy – jsou potraviny s vysokým obsahem vitamínů, minerálních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem (např. extrakty z bylin). Nejedná se o léčivé přípravky, **nejsou určeny k prevenci ani léčbě onemocnění** – jejích úkolem je jen doplnit (obohatit) běžnou stravu. Testování podléhá pouze jejich bezpečnost, nikoliv však účinky

– jejich uvádění na trh, označování a možné použití různých výživových nebo zdravotních tvrzení reguluje platná česká i evropská legislativa. Jestli suplementy potřebujeme, závisí nejen na našem zdravotním stavu a stravě, ale také na tom, **jak často sportujeme, jak dlouho a při jaké intenzitě**.

- Pokud trénujeme pouze občas - rekreačně, v mírném tempu, stravujeme se pestře, pak žádné suplementy obvykle nepotřebujeme.

Ostatně vždy by naší snahou mělo být **maximum potřebných látek přijmout v běžné pestré stravě** – už i proto, že výzkumy dokázaly, že látky přijaté ze stravy fungují mnohem lépe, než látky přijaté v tabletách (obvykle proto, že se vyskytují v komplexu s řadou dalších prospěšných látek).

Pokud sportujeme velmi často a ve vyšší intenzitě (věnujeme se sportu už spíše směrem k profesionální úrovni), i tehdy bychom měli být dle odborníků schopni všechny **potřebné látky získat ze stravy**.

Suplementy ale mohou být potřeba např. při různých potravinových alergiích a nutnosti vyloučit některé druhy potravin ze stravy, v rekonvalescenci po nemoci nebo v době shazování kilogramů kvůli váhové kategorii (a tedy i omezení příjmu a pestrosti stravy). Ideální je suplementovat cíleně – **na základě zjištěného nedostatku nebo nedostatečném příjmu**. Při častém a intenzivnějším sportu bývá obvykle nutné zvýšit jak příjem energie a hlavních živin (často zejm. bílkovin), tak i vitamínů a minerálních látek. Hlavní snaha je kladena na to pokrýt příjem všech živin zejména prostřednictvím zvýšeného množství pestré a vyvážené stravy (s dostatkem zeleniny a ovoce).

- Vytrvalostní sporty kladou menší nároky na příjem bílkovin než sporty silové. Ale ani u nich by se to s bílkovinami nemělo přehánět – **vyšší příjem než 2 g/kg tělesné hmotnosti klade zvýšenou zátěž na ledviny**.

Kreatin prospívá síle

Z doplňků stravy, u kterých byl prokázán pozitivní vliv na svalovou sílu, lze jmenovat **kreatin**. Není vhodný pro ty, které trápí onemocnění ledvin, neměl by se užívat dlouhodobě. Pro nastavení vhodného dávkování počáteční a udržovací fáze bych doporučila užívat jej po dohodě s lékařem a pod jeho dohledem.

Karnitin pomáhá využít mastné kyseliny

Naopak **karnitin**, který pomáhá k využití energie z mastných kyselin, doplňovat nemusíme (pokud se nestravujeme vegetariánsky) – obvykle nám stačí jeho přívod ve stravě a vnitřní tvorba v organismu. Jeho dobrým zdrojem je **např. červené maso nebo prsní kuřecí maso**.

Bílkovinné koncentráty

Pokud bychom přece jen nezvládali přijmout dostatek bílkovin v běžné stravě, mohou přijít na řadu **např. bílkovinné koncentráty** pro doplnění proteinů a potřebných aminokyselin.

- Mohou mít různý základ – mléčné bílkoviny (syrovátka nebo kasein), vaječná bílkovina, a nebo sójová, hrachová, rýžová nebo konopná bílkovina pro ty, které trápí alergie na bílkovinu kravského mléka nebo se vyhýbají potravinám živočišného původu.

Živočišné zdroje bílkovin mají tu výhodu, že jsou **plnohodnotné a obsahují všechny potřebné aminokyseliny**, rostlinné zdroje bílkovin je potřeba pro přijetí všech potřebných aminokyselin ideálně vzájemně kombinovat. Sóju bych osobně pro zcela pravidelné zařazování spíše nedoporučila. Záleží jak na typu

bílkoviny, tak ale i na jejím zpracování bílkoviny – např. hydrolyzované syrovátkové proteiny strávíme a využijeme rychleji, proto se hodí spíše **zařadit je po tréninku** než např. mimo dobu tréninku na doplnění příjmu bílkovin a aminokyselin. Tehdy je lépe zařadit **protein s kaseinovým základem**.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz