**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 13. 1. 2021 | Mgr. Martina Karasová

# Správným jídelníčkem při sportu získáte zasloužené výsledky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Spravnym-jidelnickem-pri-sportu-ziskate-zaslouzene-vysledky__s10010x11248.html

Stravování a cvičení jdou ruku v ruce. Co sníte ovlivňuje dostatek energie, růst svalové hmoty i spalování tuků. Výběrem jídla snížíte riziko zranění, zvýšíte přísun kyslíku do svalů, imunitu, koncentraci, a dokonce i psychiku a hormonální rovnováhu.

- Je jedno, zda se připravujete na soutěž, nebo jste rekreační sportovec. Díky správnému složení a načasování jídelníčku získáte výsledky, které si díky tréninku zasloužíte.

## Snídejte hodinu před cvičením

- Pokud cvičíte ráno, vstaňte včas, ať stihnete snídani **alespoň hodinu před cvičením**.

Pokud půjdete ráno běhat na lačno, začnete sice hubnout, ale budete spalovat i bílkoviny, které jsou důležité pro svaly. Výběr správného typu snídaně je zásadní. Na rohlík s máslem či mléko se sladkými cereáliemi zapomeňte. Dopřejte si snídani **bohatou na vlákninu, bílkoviny a komplexní sacharidy**. Taková snídaně vás zasytí a nabije energii nadlouho.

**Tip:** Zkuste ovesné vločky, celozrnné pečivo nebo celozrnné obiloviny, které mají vysoký obsah vlákniny. Přidejte bílkoviny – tvaroh, skyr, jogurt, šunku nebo vejce. Máte rádi palačinky? Nahraďte bílou mouku celozrnnou a přidejte do těsta nebo do náplně tvaroh.

## Svaly potřebují bílkoviny

- Při jakékoliv sportovní činnosti je třeba dbát na dostatečný přísun bílkovin, které jsou **základním stavebním materiálem svalů**.

„Množství svalové hmoty ovlivňuje bazální metabolismus, tedy jak

> spalujeme. Pokud chceme hubnout a budeme mít málo bílkovin, jde většinou hubnutí na úkor svalů, nikoliv tuků," varuje dietoložka Karolína Hlavatá. „Příjem bílkovin by však neměl překročit hranici 2g/kg tělesné váhy," dodává dietoložka.

Pro sportovce je, v závislosti na druhu sportu, optimální příjem **1,2g - 1,6g bílkovin na kilogram** tělesné hmotnosti.

**Tip:** 70kg osoba pokryje svou denní potřebu např. 20g ořechů + 200g skyru + 150g kuřecích prsou + 150g vařených fazolí a 150g cottage sýra.

## Rychlé doplnění energie - to jsou sacharidy

**Sacharidy** jsou nejlepším zdrojem energie pro svalovou práci a měly by tvořit **přibližně 55% našeho celkového energetického příjmu**. Výběr správného druhu sacharidů je důležitý.

Zaměřte se především na konzumaci **komplexních sacharidů**, které se nacházejí v celozrnném pečivu či těstovinách, ovoci, zelenině nebo fazolích.

- Celozrnná mouka má navíc nižší glykemický index, takže vás zasytí na delší dobu a pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi.

## Jezte zdravé tuky

- Tuky jsou největší zásobárnou energie našeho těla. **Zajišťují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích**, jsou **součástí buněčných membrán** a jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin.

Příjem tuků u sportovců se příliš neliší od příjmu u nesportující populace - i u sportovců platí podíl **25 – 30 % denního příjmu energie**. Důležitý je především **zdroj tuků** - v jídelníčku by měly převládat rostlinné tuky v podobě kvalitních rostlinných **olejů, avokáda, ořechů a semínek**. Skvělým zdrojem jsou také tučné ryby, které obsahují navíc omega 3 mastné kyseliny, které mají pozitivní vliv na regeneraci, působí protizánětlivě a pomáhají předcházet srdečním onemocněním.

## Pečujte o svá střeva

- Odmění se vám. Pokud budete mít v pořádku vaši **střevní mikroflóru,** tělo bude schopné využívat veškeré přijímané živiny.
- Vyhýbejte se **průmyslově zpracovaným potravinám**, umělým sladidlům, nadbytku cukru a bílé mouky, které bakteriím ve střevech neprospívají.

> "Střevní mikroflóra se účastní metabolismu živin, stimulace imunitního systému a také ochrany proti patogenům. Ve střevě neustále panuje boj mezi „zdraví prospěšnými“ a „zlými“ bakteriemi, které soutěží o místo na střevní sliznici a o potravu. Prospěšné bakterie také produkují celou řadu látek, které působí nepříznivě na

méně výhodné bakterie," vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá a dále doporučuje:

**Potraviny pro zdraví střev**

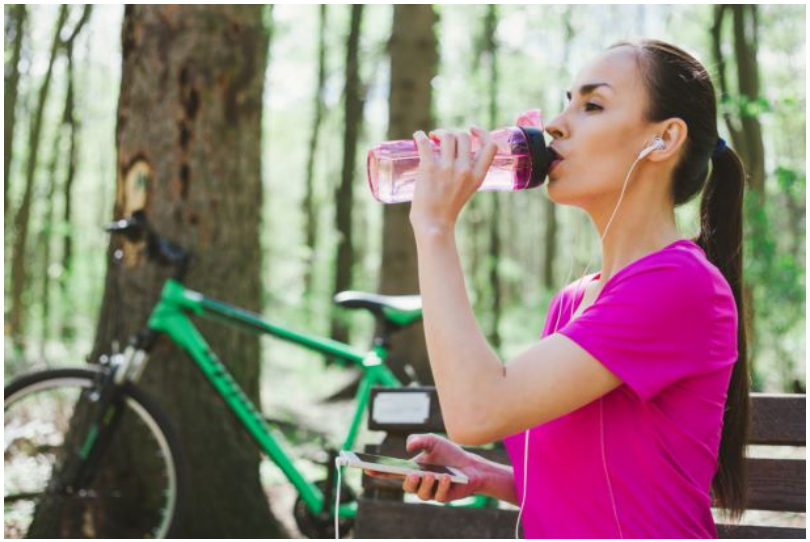
- Celozrnné těstoviny, neloupaná rýže, indiánská rýže, celozrnné tortilly
- Celozrnné snídaňové cereálie
- Oves
- Bulgur
- Semena, ořechy
- Jablka, hrušky, drobné plody (jahody, borůvky, brusinky, ostružiny)
- Luštěniny
- Nefermentovaná sója
- Zelené sójové boby edamame
- Zelené fazolky

**Potraviny a nápoje obsahující probiotika**

- Jogurt, kefír, podmáslí, lassi, Zakysaná smetana s živou kulturou, některé druhy sýra
- Mléčně kvašená zelenina (pickels), kysané zelí, mléčně kvašené okurky
- Miso, natto, tempeh

- Kombucha

## Pitný režim při cvičení



Cvičení může vést i ke značným ztrátám tekutin, a to až 2 či 3 litrů tekutin za hodinu. Současně se ztrátou tekutin **dochází i ke ztrátám solí, zvláště sodíku a chlóru.** Částečně dochází i ke ztrátě draslíku a hořčíku.

"Intenzivní ztráty tekutin a solí nemusí být provázeny pouze pocitem žízně, ale při větších ztrátách se objeví zvýšení srdeční činnosti, pocity na zvracení a podobně," upozorňuje dietoložka Hlavatá.

- Je důležité zmínit opět kofein, který je obsažen například v energetických nápojích. Jeho nadbytek může prohlubovat dehydrataci, zvlášť pokud

člověk cvičí a potí se.

- Naopak Karolína Hlavatá při cvičení doporučuje popíjet slabě slazený čaj nebo vodou ředěný džus, díky kterým se vyhneme únavě a dehydrataci.

---

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