



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 2. 7. 2021 | Mgr. Martina Karasová

Jídelníček při sportu. Správná výživa podpoří výkon i regeneraci

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jidelnicek-pri-sportu.-Spravna-vyziva-podpori-vykon-i-regeneraci__s10010x19060.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/jidelnicek-pri-sportu.-Spravna-vyziva-podpori-vykon-i-regeneraci__s10010x19060.html)

Výživa a sport patří k sobě. Všechno co sníme, ovlivní náš výkon, ale i následné zotavení po něm. Jídlo před tréninkem je velmi důležité i z hlediska glykémie. Za jak dlouho po cvičení jíst a co je anabolické okénko prozradí odbornice na sport a výživu.



Jídelníček před sportem

S plným žaludkem se špatně hýbe, záleží zejména na tom, co a kdy jsme jedli naposled. Počítejte také s tím, že větší množství jídla bude váš zažívací trakt trávit delší dobu než menší porci. Jídlo před tréninkem je však velmi důležité,

mimo jiné totiž **předchází rozvoji hypoglykémie** a dodává svalům energii.

- Čtyři až tři hodiny před cvičením si můžeme dát plnohodnotné, ale lehce stravitelné jídlo.

Klidně si můžeme dopřát kombinaci složených sacharidů s vyšším obsahem vlákniny, bílkoviny a zeleninu. Pokud jíme 1,5 - 2 hodiny před cvičením, měly bychom se snažit konzumovat menší množství sacharidů, bílkovin a tuky spíše omezit. Vhodná je třeba **ovesná kaše s ovocem nebo žitné pečivo se šunkou**.

- žitné pečivo se sýrem a zeleninou
- celozrnný toustový chléb s kešu máslem a jablkem
- ovesná kaše (vločky, mandlové mléko) s ovocem a oříšky
- jogurt + chia + hruška + vločky

Strava po tréninku

Bezprostředně po výkonu svaly snadno vstřebávají bílkoviny – aminokyseliny z krve a používají je na tvorbu svalové tkáně. Svaly také účinně vyčerpají sacharidy z krve. Sacharidy stimulují produkci inzulínu, hormonu, který **podporuje růst svalů**. V kombinaci s bílkovinami zlepší uskladnění energie do svalů a **omezí produkci kortizolu**, který rozkládá svalovinu.



Po aerobním cvičení počkejte **přibližně hodinu a půl** a dejte si komplexní jídlo složené z kvalitních bílkovin, sacharidů, tuků i vlákniny.

Ještě nějakou dobu po skončení výkonu totiž **dobíhá efekt cvičení** - proces spalování. Žaludek se navíc potřebuje pro dobré trávení prokrvit a těsně po cvičení je většina krve nahromaděna ve svalech.

Po intenzivním cvičení nebo posilování potřebujeme především **doplnit bílkoviny a sacharidy** pro regeneraci svalů. Máme na to přibližně hodinu. V tomto takzvaném anabolickém okně je ideální dostat do sebe rychleji vstřebatelné živiny. Přijmout bychom měli bílkoviny i sacharidy, stačí počkat 30 minut, než se žaludek připraví na trávení. Ideální jsou rychle využitelné bílkoviny, které můžete přijmout i **v podobě proteinového nápoje**.

- pečený filet + brambory + zelenina

- kuřecí prsa + rýže + zelenina
- tofu + pohanka + zelenina
- hovězí + těstoviny + zelenina
- po intenzivním nebo silovém tréninku ev. také protein + BCAA

Bez bílkovin se neobejdeme

Obecně platí, že po jakékoli sportovní činnosti je třeba dbát na dostatečný příjem bílkovin, které jsou stavebním materiálem pro svaly. Množství svalové hmoty zase ovlivňuje [bazální metabolismus](#). Pokud chceme hubnout a budeme mít málo bílkovin, jde většinou hubnutí na **úkor svalů nikoli tuků**.

- Pro sportovce je, v závislosti na druhu sportu, optimální příjem 1,2g - 1,6g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti. To 60kg osoba pokryje např. 200g polotučného tvarohu, 150g libového masa, 50g tvrdého sýra a 150g vařených fazolí. Příjem bílkovin by však neměl překročit **hranici 2g/kg tělesné váhy**.

Vodu tělo ztrácí i dýcháním

Při tělesné aktivitě se zvyšují ztráty tělesné vody nejen potem, ale také intenzivnějším dýcháním. Při běžných teplotách u středně náročného sportu

člověk vypotí okolo 1l vody za hodinu, takže pokud chcete **zabránit dehydrataci**, která se projevuje bolestmi hlavy, předčasnou únavou či svalovými křečemi, začněte doplňovat tekutiny již před výkonem.

Při běžném sportování si vystačíte s čistou vodou, při náročnější aktivitě je vhodnější pít **nesycené minerálky nebo iontové nápoje**. Napijte se již před tím, než se začnete hýbat, a pak upíjejte po celou dobu sportování. Zatímco běžně stačí přijmout 2 - 3 litry tekutin denně, v den, kdy člověk sportuje, by měl vypít přibližně **jeden litr navíc**, v horkém počasí i více.

Copyright © 2023

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