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

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 vetší 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 inzulinu, 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 © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz