magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 2. 2019 | Bc. Kristina Šístková

Co je cílem sportovní výživy? Klíčová doporučení pro jídelníček před a po cvičení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-je-cilem-sportovni-vyzivy-Klicova-doporuceni-pro-jidelnicek-pred-a-po-cviceni__s10010x19117.html

Základem dobrého tréninku je správná skladba jídelníčku. Lepšího výkonu se nedosáhne jen úpravou jídelníčku v den tréninku, ale je nutné dodržovat zásady racionálního stravování i v průběhu týdne mezi tréninky. Složení a načasování jídel se také může lišit podle zvoleného typu pohybové aktivity. Vrcholoví sportovci či maratonci by měli tyto zásady striktně dodržovat.

Cílem sportovní výživy je:

- zajištění obnovy svalového a jaterního glykogenu, který se v průběhu fyzické zátěže postupně vyčerpává,
- podpoření hypertrofie svalů, tzn. **zvětšování svalové tkáně**

- zajištění regenerace všech zatížených tkání
- předcházení úrazům, případně zrychlování hojení
- doplnění tekutiny a minerálních látek
- zvýšení výkonnosti
- uchování zdraví

Stravování před fyzickou zátěží

Hlavní jídlo by mělo být zařazeno přibližně **3-4 hodiny před plánovanou pohybovou aktivitou**. Menší sacharidové jídlo lze zařadit hodinu před začátkem pohybové aktivity, není však dokázáno, že by zlepšovalo výkonnost během tréninku. Při vytrvalostním tréninku se také doporučuje přijmout malé množství sacharidů **10-15 minut před výkonem**. K tomu může posloužit např. banán. Většímu množství vlákniny, jako jsou třeba zeleninové saláty, luštěniny a jiné, je lepší se před tréninkem vyhýbat.

Typy jídel vhodné hodinu před fyzickou zátěží:

- pohanková kaše, domácí marmeláda 20-30 g
- jáhlová kaše, ovoce, semena
- jogurt, ovesné vločky
- kefír, ovoce

Nezapomínat na pitný režim již před tréninkem

V průběhu dne před plánovanou pohybovou aktivitou je zapotřebí zajistit hydrataci organizmu **pravidelným pitným režimem** neslazených tekutin. Nedoporučují se perlivé nápoje, během zátěže pak mohou vznikat **tzv. tlakové potíže**, avšak reakce na jejich konzumaci je velmi individuální.

Ranní trénink

V případě ranního tréninku je výhodnější **neopomíjet snídani**. Snídaně by měla být pouze menší a lehce stravitelná, ale zastoupeny by v ní měly být jak bílkoviny, tak sacharidy (např. jogurt, ovoce). Konzumovat by se neměly zejména tučné a těžko stravitelné potraviny. Trénink by měl následovat za **30-90**

minut po snídani podle zvoleného jídla. Trénování na lačno není příliš efektivní a může vést až k hypoglykémii.

Stravování po fyzické zátěži

Jídlo je vhodné zařadit v rozmezí 30-90 minut po zátěži. V praxi by se tak mělo dít až ve chvíli, kdy se sníží tep na normální tepovou frekvenci a tělo **přestane produkovat pot**.

V případě vytrvalostní zátěže je nutno doplnit **zejména komplexní sacharidy**. Naproti tomu u silového tréninku se doplňuje kombinace cukrů a bílkovin, což vede k obnově svalového glykogenu, následným adaptačním projevům a zejména k růstu, tedy zvětšování objemu svalové tkáně.

Typy jídel vhodné po fyzické zátěži:

Hlavní jídla (dbát na větší porci bílkoviny, nezapomínat na přílohu, vždy doplnit zeleninou syrovou či tepelně zpracovanou):

- libové hovězí maso, ratatouille, rýže
- hovězí steak, brambor/celozrnné nebo žitné pečivo, zelenina
- losos s bramborem a dušená zelenina
- tuňák, tarhoňa, zelenina / tuňák ve vlastní šťávě, žitný chléb, zelenina

- těstoviny s mořskými plody a zeleninou
- vepřová panenka, dip – např. skyr a česnek, žitný chléb/brambor, zeleninový salát
- krůtí maso s quinoou, rajčaty a rukolou
- kuřecí maso se zeleninou a rýží
- tvaroh nebo skyr, kousek avokáda, žitný nebo celozrnný chléb, zeleninový salát

Svačina

- tvaroh/skyr/řecký jogurt, hroznové víno
- sýr do 30 % tuku v sušině/šunka s vysokým obsahem masa, zelenina
- proteinový nápoj – hydrolyzát nebo izolát

Potřeba rehydratace

Organizmus by se měl opět rehydratovat a remineralizovat. V případě 60 minutové zátěže není třeba se bát hypovitaminózy anebo demineralizace v důsledku produkce potu. K jejich ztrátám dochází až po zátěži trvající **déle než 75 minut** např. po zaběhnutí maratónského běhu. Po zátěži je důležité nadále pokračovat v doplňování tekutin, rozhodně však není vhodná konzumace alkoholu, který organizmus ještě **více dehydratuje**.

Nutriční terapeutka Karolína Hlavatá upozorňuje:

> „Myslet na odpovídající stravovací a pitný režim je **obzvlášť důležité u dětí**. Na svačiny se u nich často zapomíná, což se může nepříznivě projevit nejen na jejich výkonnosti a ale i na růstu, popř. přibírání na hmotnosti. Když nemá sportující dítko adekvátní svačinu před a po výkonu, mnohdy sáhne po nevhodné potravině (třeba ne příliš nutričně hodnotných oplatkách), slazených nápojích, popř. chybějící energii dohání večer.“

Pro standardní pohybové zátěže platí:

- Výživu není vhodné přeceňovat ani podceňovat.

- Tzv. nutriční timing, tedy načasování jídel a nastavení frekvence mezi jídly, je potřeba řešit zejména **ve vrcholovém sportu**.
- Nadměrný příjem vitaminů a minerálních látek výkonost nezvyšuje, avšak nedostatek ji snižuje, proto je zapotřebí dbát na **dostatečný přísun zeleniny a ovoce**.
- Během zátěže je potřeba dbát také na správnou teplotu nápoje dle klimatických podmínek.
- BCAA není potřeba přijímat pouze jako doplněk stravy, stačí do jídelníčku

zařadit dostatek kuřecího a krůtího masa, mořských ryb a luštěnin, ve kterých jsou tyto aminokyseliny taktéž zastoupeny.
- Ke skladbě jídelníčku má být přistupováno **individuálně**, podle chuťových preferencí cvičence, podle typu sportovní aktivity, podle zvoleného cíle.
- Stravě by měla být věnována pozornost zejména se **stoupajícím věkem a zvyšující se intenzitou tréninku**.

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