O výživě 31. 5. 2021 | Kristina Šístková

Proteinové nápoje pro hubnutí i svaly. Při výběru si dejte ale pozor

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proteinove-napoje-pro-hubnuti-i-svaly.-Pri-vyberu-si-dejte-ale-pozor__s10010x19183.html

Je několik věcí, na které je potřeba dát pozor při výběru proteinového nápoje. Jsou mezi nimi velké rozdíly. Zajímejte se i o složení vybraného proteinového nápoje, které je uvedeno na etiketě. Jednotlivé složky proteinu jsou seřazeny sestupně od jejich nejvyššího zastoupení po nejnižší.

Jaký proteinový nápoj zvolit

- Při výběru proteinového nápoje se musíte rozhodnout, zda-li máte zájem o **protein rostlinný, nebo živočišný**.

Pokud si vyberete protein rostlinný (nejčastěji užívaný při intoleranci laktózy či alergii na kravské mléko či veganství) **např. hrachový, konopný, rýžový**, je důležité brát na vědomí, že tyto proteiny neobsahují veškeré esenciální aminokyseliny, to znamená takové, které si tělo neumí samo vyrobit.

Je tedy výhodné a žádoucí tyto proteiny střídat a jejich **užívání kombinovat**. Živočišné proteiny se řadí mezi **plnohodnotné bílkoviny**, obsahují veškeré esenciální aminokyseliny. Výjimkou je hydrolyzát kolagenu, který neobsahuje tryptofan, tedy jednu z esenciálních aminokyselin.

- Dále si určete, jaký máte **důvod k jeho užívání**. Zda-li ho chcete zařadit do jídelníčku kvůli nárůstu svalové hmoty nebo naopak na podporu redukce hmotnosti či z jiných důvodů.
- Velice záleží i na vašich chuťových preferencích. Rostlinné proteinové nápoje či kvalitní hydrolyzáty **příliš chutné nebývají**.
- Také je vhodné se rozhodnout, kdy chcete proteinový nápoj do jídelníčku zařadit, jestli hned po tréninku nebo třeba až večer **jako druhou večeři**.
- Často při samotném výběru proteinového doplňku rozhoduje také **cena výrobku**.

Teprve při těchto základních znalostech si můžete vybrat některý ze shora uvedených rostlinných nebo živočišných proteinových nápojů, mezi něž patří např. **vaječný, syrovátkový nebo kasein**.

Čtěte etikety proteinových nápojů

Hemp Protein Powder

Nutrition Facts
Serving Size 100g

Amount Per Serving
Calories 403 — Calories from Fat 107

	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 25g	**8%**
Dietary Fiber 17g	**68%**
Sugars 3g	
Protein 45g	

Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	53%	Iron	83%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Zajímejte se i o složení vámi vybraného proteinového nápoje, které je uvedeno na etiketě. Proteinový nápoj je nazýván proteinovým, protože právě protein - tedy bílkovina, by měl být **hlavní složkou těchto nápojů**.

Na obale bývá velkým číslem zaokrouhlený údaj o obsahu bílkovin v daném proteinovém výrobku. Dejte pozor na to, že **číslo na obale nemusí znamenat vždy obsah proteinu** ve výrobku.

Často je k vidění na obale číslo 100, tím je označeno, že daný protein obsahuje 100 % jedné složky bílkoviny - např. že proteinový nápoj obsahuje 100 % kaseinu, že tedy ve výrobku nejsou jiné příměsi syrovátky nebo vaječného proteinu apod. Může se stát i to, že např. **proteinový nápoj s číslem 80 má pouze 75 g bílkovin** na 100 g výrobku.

- Na etiketě jsou seřazeny jednotlivé složky proteinu sestupně od jejich nejvyššího zastoupení po nejnižší.

Hlídejte obsah cukrů

- Proteinové nápoje bývají nejčastěji slazeny sladidly jako je stévie, sukralóza, acesulfam K či aspartam.

Pokud je neobsahují (např. kvalitní hydrolyzáty), může být pro některé jedince velmi obtížné výrobek požít, protože **rozdíl v chuti je značný**. Proteinové nápoje mohou být doslazované také sacharózou, tedy řepným cukrem, nápoj pak má sladkou chuť. Taktéž může být obsah cukrů zvýšen, pokud proteinový nápoj obsahuje **větší množství laktózy**. To se však na rozdíl od sacharózy na chuti neprojeví.

Proteinové nápoje s vyšším obsahem sacharidů by spíše svým složením připomínaly gainery - tedy výrobky, ve kterých jsou **kombinovány sacharidy a bílkoviny**. Vyšší příjem cukrů v proteinovém nápoji může být nežádoucí zejména během redukční diety. Aby byl protein kvalitní, neměl by těchto jednoduchých cukrů obsahovat příliš mnoho.

- Je proto dobré hledat proteinové nápoje, které obsahují **do 5 g cukrů na 100 g** proteinového nápoje v sušině.

Výběr zvolte podle zpracování bílkovin

- Další důležitou informací při výběru proteinového nápoje je způsob jeho zpracování, tedy jakým způsobem byla bílkovina připravena a jak byla naštěpena.

Můžete vybírat z **koncentrátů** (méně naštěpené bílkoviny, obsahují většinou 40-80 % bílkovin), **izolátů** (více naštěpené bílkoviny, tedy i lépe a rychleji stravitelné, obsahují minimálně 80 % bílkovin) či **hydrolyzátů** (nejvíce naštěpené bílkoviny).

- Za nejkvalitnější technologický postup je považována hydrolýza, tím pádem tedy také hydrolyzát.

Pokud je protein hydrolyzovaný, je dostatečně naštěpený, a tak **je snadněji stravitelný**. K hydrolýze dochází za pomoci enzymů. Dochází i k naštěpení laktózy, proto tento typ proteinových nápojů bývá tolerován i těmi, kteří trpí intolerancí na laktózu.

- Určitě však není vhodné koupit hned velké balení proteinu, nejprve **je vždy lepší proteinový nápoj vyzkoušet** např. zakoupením malého vzorku daného proteinového nápoje, jeho ochutnáním v posilovně či získáním informací od zkušenějších kamarádů.

Vzhledem k náročnosti výroby je také proteinový nápoj **výrazně dražší**. Na obale často bývá napsáno **HYDRO**, tím vás výrobce upozorňuje na fakt, že se jedná právě o hydrolyzát.

- Dalším velmi kvalitním technologickým postupem při výrobě proteinu je **cross flow microfiltration**, který bývá na proteinu označován jako **CFM**.

Při procesu CFM si protein zachová vysokou biologickou hodnotu s **vyšším obsahem vápníku a nižším obsahem sodíku**. Samotný proces je také velice finančně nákladný, proto i cena proteinových nápojů vyrobených tímto technologickým postupem je dražší.

Mezi kvalitní proteinové nápoje se řadí **zejména izoláty a hydrolyzáty**. Jsou vhodné jak při nabírání svalů (při současné konzumaci kvalitních sacharidů, zejména maltodextrinů), tak k redukci hmotnosti (bez konzumace nadbytečných sacharidů). Je již možné sehnat také kvalitní proteinové koncentráty, které jsou vyrobeny taktéž metodou CFM, bývají i **cenově dostupnější**.

Složení proteinového nápoje

Nápoje mohou mít **různé příchutě**. Vždy je potřeba sledovat složení proteinu dle vámi vybrané příchutě. Složení se i mezi příchutěmi často liší. Je dobré také hlídat výživové hodnoty vzhledem ke gramáži a neplést si 100 g výrobku s porcí, tedy cca 35 g výrobku. Proteinový nápoj obsahuje také plnidla, zejména **ve formě vlákniny**. Rozhodně by však neměla být na etiketě jako první.

- Kvalitní proteinový nápoj by neměl obsahovat **kaseinát vápenatý, kaseinát sodný, hydrolyzáty kolagenu ani větší množství laktózy**.

Kdy proteinový nápoj zařadit do jídelníčku

Mezi nejčastěji užívané proteinové nápoje patří syrovátkový protein, který je vhodné konzumovat **kdykoli během dne**, především pak po tréninku.

Dalším významným proteinovým nápojem je kasein, který je výhodnější užívat

na noc, vzhledem k jeho dlouhé stravitelnosti. Vždy by však měl tento nápoj obsahovat **micelární kasein**, nikoli kaseinát vápenatý nebo třeba mléčný izolát.

> Dietoložka Karolína Hlavatá také doporučuje: „Proteinové nápoje jsou dobrou volbou v okamžiku, kdy nemáte možnost se "normálně" najíst. Takže do auta, na poradu nebo na cestu z práce jsou dobrou volbou.“

Jak proteinový nápoj připravit

Proteinové nápoje si můžete připravit s vodou, mlékem nebo jejich kombinací. Výhodnější je konzumace proteinového nápoje míchaného s vodou, zhorší se sice chuťové vlastnosti, ale **nápoj je lépe stravitelný**. Přidáním mléka do nápoje zvyšujeme navíc výrazně energetickou hodnotu pokrmu.

- Z jedné porce 35 g kvalitního proteinového nápoje (90 g proteinu na 100 g sušiny) **s vodou přijmete 561 kJ**. Pokud však stejné množství přidáte do 250 ml polotučného mléka, energetická hodnota proteinového nápoje se výrazně zvyšuje na **1057 kJ**.

Karolína Hlavatá dále připomíná: „Protein v prášku můžete použít i na obohacení připravovaných pokrmů, příkladem je palačinkové těsto nebo pečené dezerty.“

Na co si dát ještě pozor

- Hlídejte datum spotřeby, po otevření balení či při špatném skladování i tento proteinový prášek **podléhá zkáze**.

Proteinové nápoje jsou pouze doplňky stravy a nenahrazují běžnou plnohodnotnou stravu. Mléčné proteinové nápoje, které jsou k dostání v běžných obchodech, obsahují často **více cukrů a mnohem méně bílkovin**, přesto však mají v jídelníčku své místo a neměly by být pravidelně nahrazovány doplňky stravy. Výhodnější je však výběr neochucených mléčných proteinových nápojů.

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