



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 5. 12. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Nejprve sacharidy, pak bílkoviny. Strava po tréninku má svá pravidla

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Nejprve-sacharidy,-pak-bilkoviny.-Strava-po-treninku-ma-sva-pravidla\\_\\_s10010x19421.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Nejprve-sacharidy,-pak-bilkoviny.-Strava-po-treninku-ma-sva-pravidla__s10010x19421.html)

Po cvičení je potřeba vhodná regenerace, ke které ale nedílně patří i správná výživa. Kromě stravy bychom neměli zapomenout po tréninku doplnit tekutiny. Nejprve jsou na řadě sacharidy, později s odstupem i bílkoviny. Suplementy bychom měli využívat jen tehdy, když není možné všechny živiny přijímat v rámci pestré vyvážené stravy.



## **Trénink je u konce**

Někdo má radost, někdo by ještě pokračoval. Aby nám trénink prospíval, nesmíme zapomínat jej podpořit vhodnou stravou. Ještě než se dostaneme k

jídla, měli bychom pamatovat na doplnění tekutin – pokud aktivita nebyla příliš intenzivní a venku nepanuje horké počasí, postačí nám **slabě mineralizovaná voda nebo slabý roztok černého čaje s trochou soli a případně i medu**.

- Jako první bychom měli **doplnit sacharidy** (cca do 30 min. od konce tréninku, v době, kdy jsme již po zátěži zklidnění), aby se doplnila zásoba glykogenu ve svazech. Ideální je pro to např. ovoce.
- S delším odstupem (např. 60-90 min.) je pak vhodné **zařadit větší jídlo**, kde budou jak komplexní sacharidy, tak ale i bílkoviny.

Pokud jsme spíše posilovali s vyšší zátěží (věnovali jsme se silovému nebo odporovému tréninku), pak bychom měli přijmout **více bílkovin než po vytrvalostní aktivitě**.

- Vhodným pokrmem je např. [losos s bulgurem](#) a pečenou zeleninou nebo tvaroh s žitným chlebem a zeleninou či mozzarella s rajčaty a vařenými těstovinami s bazalkou či krutí přírodní plátek s batáty a čerstvým salátkem z polníčku, rukoly a cherry rajčat.

## **A jak je to se suplementy?**



Suplementy – doplňky stravy – jsou potraviny s vysokým obsahem vitamínů, minerálních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem (např. extrakty z bylin). Nejedná se o léčivé přípravky, **nejsou určeny k prevenci ani léčbě onemocnění** – jejich úkolem je jen doplnit (obohatit) běžnou stravu.

Testování podléhá pouze jejich bezpečnost, nikoliv však účinky – jejich uvádění na trh, označování a možné použití různých výživových nebo zdravotních tvrzení reguluje **platná česká i evropská legislativa**.

- Jestli suplementy potřebujeme, závisí nejen na našem zdravotním stavu a stravě, ale také na tom **jak často sportujeme, jak dlouho a při jaké intenzitě**.

Pokud trénujeme pouze občas - rekreačně, v mírném tempu, stravujeme se pestře, pak žádné suplementy obvykle nepotřebujeme. Ostatně vždy by naši

snahou mělo být **maximum potřebných látek přijmout v běžné pestré stravě** – už i proto, že výzkumy dokázaly, že látky přijaté ze stravy fungují mnohem lépe než látky přijaté v tabletách (obvykle proto, že se vyskytují v komplexu s řadou dalších prospěšných látek).

Pokud sportujeme velmi často a ve vyšší intenzitě (věnujeme se sportu už spíše směrem k profesionální úrovni), i tehdy bychom měli být dle odborníků schopni všechny potřebné látky získat ze stravy.

- Suplementy ale mohou být potřeba **např. při různých potravinových alergiích** a nutnosti vyloučit některé druhy potravin ze stravy, v rekonvalescenci po nemoci nebo v době shazování kilogramů kvůli váhové kategorii (a tedy i omezení příjmu a pestrosti stravy).

## **Cílená suplementace je ideální**

Ideální je suplementovat cíleně – na základě zjištěného nedostatku nebo nedostatečném příjmu. Při častém a intenzivnějším sportu bývá obvykle nutné zvýšit **jak příjem energie a hlavních živin** (často zejm. bílkovin), **tak i vitamínů a minerálních látek**. Hlavní snaha je kladena na to pokrýt příjem všech živin zejména prostřednictvím zvýšeného množství pestré a vyvážené stravy (s dostatkem zeleniny a ovoce). Vytrvalostní sporty kladou menší nároky

na příjem bílkovin než sporty silové. Ale ani u nich by se to s bílkovinami nemělo přehánět – vyšší příjem než 2 g/kg tělesné hmotnosti **klade zvýšenou zátěž na ledviny**.

## Účinné doplňky stravy

Z doplňků stravy, u kterých byl prokázán pozitivní vliv na svalovou sílu, lze jmenovat **kreatin**. Není vhodný pro ty, které trápí onemocnění ledvin, neměl by se užívat dlouhodobě. Pro nastavení vhodného dávkování počáteční a udržovací fáze bych doporučila **užívat jej po dohodě s lékařem a pod jeho dohledem**.

**Naopak karnitin**, který pomáhá k využití energie z mastných kyselin, doplňovat nemusíme (pokud se nestravujeme vegetariánsky) – obvykle nám stačí jeho přívod ve stravě a vnitřní tvorba v organismu. Jeho dobrým zdrojem je **např. červené maso nebo prsní kuřecí maso**.

- Pokud bychom přece jen nezvládali přijmout dostatek bílkovin v běžné stravě, mohou přijít na řadu **např. bílkovinné koncentráty** pro doplnění proteinů a potřebných aminokyselin. Mohou mít různý základ – mléčné bílkoviny (syrovátka nebo kasein), vaječná bílkovina, a nebo sójová, hrachová, rýžová nebo konopná bílkovina pro ty, které trápí alergie na

bílkovinu kravského mléka nebo se vyhýbají potravinám živočišného původu.

Živočišné zdroje bílkovin mají tu výhodu, že **jsou plnohodnotné a obsahují všechny potřebné aminokyseliny**, rostlinné zdroje bílkovin je potřeba pro přijetí všech potřebných aminokyselin ideálně vzájemně kombinovat. Sóju bych osobně pro zcela pravidelné zařazování spíše nedoporučila. Záleží jak na typu bílkoviny, tak ale i na jejím zpracování bílkoviny – např. hydrolyzované syrovátkové proteiny strávíme a využijeme rychleji, proto se hodí spíše zařadit je po tréninku než např. mimo dobu tréninku na doplnění příjmu bílkovin a aminokyselin. Tehdy je lépe zařadit **protein s kaseinovým základem**.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)