O výživě 21. 3. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Sportujete? Myslete při tom na správné načasování jídla

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sportujete-Myslete-pri-tom-na-spravne-nacasovani-jidla__s10010x20235.html

Pohyb je zdravý, a proto je samozřejmě žádoucí, když se mu věnujeme pravidelně. Ale jak si poradit s načasováním jídla a pohybu? Jak na to při běžném rekreačním sportu, intenzivnějším pohybu anebo dokonce při závodě? Dozvíte se v našem článku.

Když sportuji jednorázově během dne

Když si chcete v běžný den tak hodinku zacvičit, není to vůbec nijak složité.

- **Jezte v průběhu dne pravidelně a nehladovte, hlavní jídlo si dejte zhruba 3-4 hodiny před naplánovanou aktivitou.** Samozřejmě se nepřejezte a nevolte smažená jídla nebo smetanové omáčky.
- Cca 1,5-1 hodiny před samotnou aktivitou pak ještě **doplňte energii svačinou** – vhodný je kousek pečiva, čerstvý sýr a menší porce zeleniny nebo třeba jogurt s ovesnými vločkami či nezapečeným müsli s ovocem. Někomu může lépe vyhovovat dát si větší svačinu cca 2 hodiny předem, a pak ještě krátce před začátkem aktivity (cca 15-30 minut) si dopřát **porci ovoce** – např. pomeranč, banán, jablko – abyste doplnili sacharidy. Vhodnější je tento postup, když vás čeká vytrvalostní aktivita/aerobní aktivita – takovou svačinkou totiž doplníte sacharidy, které jsou na začátku vytrvalostního pohybu hlavně využívány.
- **Po aktivitě pak zařaďte menší svačinu nebo lehčí hlavní jídlo** (množství přizpůsobte denní době) a navíc doplňte i tekutiny. Svačina by měla obsahovat zdroj kvalitních bílkovin a složených sacharidů, hlavní jídlo navíc k tomuto ještě porci zeleniny.

Když sportuji celý den

Ve chvíli, kdy vás čeká den plný pohybu, už je to maličko těžší, ale se správnou přípravou to samozřejmě není problém. Předem si promyslete, zda budete mít třeba na sjezdovce nebo na výletě na kole možnost zastavit se někde na jídlo, jaké typy jídel jsou nabízené, anebo jestli někde cestou můžete doplnit svoje zásoby. Je hezké dát si svíčkovou s šesti knedlíky, ale moc lehce se vám s ní pokračovat nebude. Když si nejste jisti, zda na cestě nějakou restauraci nebo obchod potkáte, raději si s sebou **vezměte více zásob z domova**.

- **Začněte den snídaní**, vhodná je například ovesná kaše s mlékem a ovocem nebo ovesné vločky s jogurtem a ovocem. Pro milovníky slaných variant pečivo s čerstvým sýrem nebo šunkou a zelenina.
- Promyslete a připravte si také **malé svačinky**, kterými doplníte energii v průběhu dne mezi hlavními jídly a také si krátce odpočinete. **Vhodné je zařadit mezi dvě hlavní jídla buď jednu větší svačinu nebo dvě menší – tedy po cca 1,5 nebo 2 hodinách.** Při déle trvající vytrvalostní

aktivitě je totiž potřeba doplňovat energii průběžně – hodí se například ovoce a k němu kefírové mléko či jogurt s ovocným pyré balený v praktické kapsičce, pečivo s čerstvým sýrem a s ovocem či zeleninou. Navíc si můžete zobnout třeba i hrst mandlí. Zkuste si upéct domácí sušenky z ovesných vloček s vejcem, doplněné nastrouhaným tvrdým tvarohem a k nim si přidat jogurtový nápoj + pár kusů ořechů. Příliš vhodné nejsou proteinové tyčinky, které obvykle neobsahují dostatek složených sacharidů ale spíše jednoduché cukry.

- **Po celodenní aktivitě zařaďte lehčí hlavní jídlo a klidně i druhou večeři.** Druhá večeře by měla obsahovat zdroj kvalitních bílkovin a menší množství složených sacharidů, hlavní jídlo navíc k tomuto ještě porci zeleniny.

A nezapomínejte doplňovat průběžně také tekutiny – vhodná je voda, slabý čaj nebo třeba i naředěný kvalitní ovocný džus. Myslete na to, že při pocení člověk ztrácí také minerální látky, proto **je vhodné nevolit již jen čistou vodu, ale přidat si do ní trochu soli nebo zvolit středně mineralizovanou minerální vodu.** Doplňování tekutin připomínejte zejména malým dětem a seniorům a myslete na něj intenzivně zejména v horkých letních dnech.

Když závodím v běhu nebo na kole

Příprava na samotný závod musí začít už několik dní předem, v samotný den závodu už všechno jen „vrcholí“.

- Hlídejte si dostatečný příjem energie a **jezte pravidelně, neopomeňte do stravy zařadit kvalitní zdroje plnohodnotných bílkovin** (libové maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky) **a přílohy obsahující složené sacharidy, dále ovoce i zeleninu.**
- Přibližně 5-7 dní před závody mírně navyšte porce příloh – těstoviny a kuskus, rýže, žitné pečivo, batáty, quinoa, brambory, ovesné vločky. Chybět by neměli ani zdravé tuky ve formě tučných mořských ryb, ořechů nebo kvalitního rostlinného oleje, u nich ale množství navyšovat nemusíte.
- **Den před závodem volte spíše lehčí pokrmy**, nepřejídejte se, vyhněte

se smetanovým omáčkám nebo velkým porcím masa či smaženým jídlům. To vše by vás ve výkonu jen brzdilo.

- **V den závodu** je třeba si jídlo naplánovat podle toho, v jaký čas se závod koná. Určitě **nevynechejte snídani**, vhodná je ovesná kaše s mlékem nebo jogurt s ovesnými vločkami, doplněné ovocem a malým množství ořechů nebo ořechového másla. **Zhruba 1-2 hodiny před závodem** (podle individuální tolerance) **si dejte poslední jídlo**, které by mělo obsahovat kvalitní bílkoviny a zejména složené sacharidy, obsah tuku by měl být spíše nižší. **Těsně před závodem si ještě můžete dát kousek ovoce, třeba půlku banánu, hrst sušeného ovoce.**

Je-li závod delší a trvá déle než hodinu, **musíte myslet a naplánovat i doplňování energie v jeho průběhu.** Vhodné je ovocné pyré, banán, džus ředěný vodou s přidanou špetkou soli, nebo hroznový cukr. Na trhu jsou také k dispozici energetické sportovní gely. Po dokončení závodu si opět dejte ovoce nebo ředěný ovocný

džus a přibližně po hodině pak hlavní jídlo. Opět pohlídejte zastoupení kvalitních zdrojů plnohodnotných bílkovin, abyste doplnili potřebné živiny. Podle denní doby pak pokračujte ve standardním stravovacím režimu dne, zařaďte případně svačinu navíc a večer přidejte ještě druhou večeři v podobě zdroje bílkoviny a komplexních sacharidů. A doplňujte dále tekutiny.

Pozor u malých dětí a diabetiků

Je potřeba ještě dodat, že jsou určité skupiny, u kterých je vhodné věnovat větší pozornost jídlu a pohybu nebo většímu výdeji energie. Patří mezi ně například malé děti, které dokážou v záplavě různých atraktivních podnětů zcela zapomenout na pocit hladu a potřebu se najít. Další a možná ještě více ohroženou skupinou jsou diabetici, a to zejména ti s 1. typem, kteří potřebují inzulín. U těchto lidí je vyšší riziko kolísání hladiny cukru v krvi (hypoglykémií), a tak by měli **pečlivě svoji stravu plánovat, jíst pravidelně a volit dávku přijímaných sacharidů právě i s ohledem na pohyb.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorka textu je nutriční terapeutka

bílkoviny jak se stravovat při sportu jídelníček při závodu načasování jídla při sportu pitný režim pravidelná strava rychlá svačina strava při sportu vyvážený

příjem živin

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