O výživě 12. 6. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

Cvičit s prázdným žaludkem nebo se napřed najíst? Záleží na sportovní aktivitě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cvicit-s-prazdnym-zaludkem-nebo-se-napred-najist-Zalezi-na-sportovni-aktivite__s10010x20587.html

Jídlo a sport spolu velmi úzce souvisí. S prázdným nebo naopak s přeplněným žaludkem to s výkonem není nejlepší. Jaké jiné chyby nejčastěji děláme ve výživě při sportu ? A co a kdy bychom si tedy měli dát, aby se nám sportovalo dobře a podali jsme dobrý výkon?

Že není vhodné se najíst moc, ani krátce před začátkem aktivity (pokud se tedy nejedná o malou porci ovoce), je jasné asi každému. Jinak nám s největší pravděpodobností bude těžko od žaludku, může nás take velmi brzy začít pálit žáha – když se trávenina ze žaludku vrací zpět do jícnu nebo až do úst (při

předklonech nebo při cvicích a pozicích, kdy se zvýší nitrobřišní tlak). Před pohybem tak určitě není vhodné si dát smažené jídlo, pokrm těžký na strávení (smetanové omáčky, velké porce masa či přílohy) a ani s porcí bychom to neměli přehnat.

Na druhou stranu, u mnoha aktivit není vhodné jít cvičit s prázdným žaludkem. Pokud se chystáte jen na hodinové cvičení, bude se jednat spíše o lehčí anaerobní aktivitu a netrpíte nevolnostmi, pokud jste nalačno nebo déle nejíte, nemusíte si s jídlem dělat starosti. To se týká např. protahovacího cvičení, jogy, pilates, lehkého posilování.

Někdo však alespoň něco malého sníst potřebuje, i když ho čeká celkem nenáročné cvičení. Pokud vám nevyhovuje být úplně nalačno, obvykle stačí jen **lehká svačinka – bílý polotučný jogurt, pár lžiček ovesných vloček a půlka rozmačkaného banánu (nebo jiného**

druhu ovoce) zhruba 1,5-2 hodiny před pohybem.

Aerobní cvičení lépe až po jídle

S aerobní aktivitou, jakou je třeba běh, jízda kole či bruslích, běh na lyžích, už je to s jídlem trochu jiné. Tady **pohyb načasujte spíše až po snídani nebo počítejte s časem na svačinu před začátkem aktivity**. Ideální je **krajíček celozrnného chleba, tvarohová pomazánka a malá miska ovoce** cca 2-2,5 hodiny před pohybovou aktivitou. Protože se v počáteční fázi aerobního pohybu využívají sacharidy, nalačno tak naše tělo musí sahat do zásob glykogenu uložených v játrech.

Pokud pohyb trvá déle než 1,5 hodiny, nebo vás čeká aktivní pohyb celý den, je potřeba **energii v průběhu dne doplňovat**. Vhodné je **ovoce nebo ovocné pyré**, pokud si nemůžeme udělat pauzu. Když tu možnost máme, dáme si klasické lehčí jídlo, kde budou zastoupeny bílkoviny, polysacharidy a zelenina, můžeme přidat navíc malou porci ovoce.

Méně jídla, více sportu, více hubnutí… Anebo

ne?

Kdo se snaží zhubnout nějaké to kilo nebo centimetr v pase, může podlehnout pocitu, že čím méně kalorií, tím lépe, a čím vice sportu, tím lépe, takže bude ideální po odpoledním nebo večerním sportování už nejíst. Chyba lávky. Samozřejmě, že není na místě ani po cvičení vybílit ledničku odshora až dolů, ale ani hladověním si v tomto případě nijak neprospějeme.

Po tréninku je nejlepší si dát malý kousek ovoce nebo zeleninu, která obsahuje sacharidy – například rajčata či mrkev. Vhodné je dopřát si zhruba 1-2 hodiny po cvičení standardní lehčí jídlo – vždy by v něm měly být zastoupeny **polysacharidy** (celozrnný chléb, kuskus, luštěniny nebo quinoa, ovesné vločky aj.), **kvalitní bílkoviny** (vejce, mléko nebo mléčné výrobky, tofu nebo tempeh, libové maso či ryba) a **zelenina**.

Více bílkovin pro svaly? Ano, ale s mírou

Jako se vším, ani s bílkovinami se to nesmí přehánět. Příliš vysoký příjem bílkovin při budování svalové hmoty nadměrně zatěžuje naše ledviny. **Rozhodně bychom tak neměli překročit limit 2 g bílkovin na kilogram naší váhy.** Chybou by bylo i soustředit se pouze na příjem bílkovin a nepřijímat dostatek sacharidů, vlákniny a zdravých tuků – tělo by pak bílkoviny využilo jako zdroje energie, ne na budování svalové hmoty. A jednotvárná strava nikdy našemu zdraví neprospívá.

Na prvním místě tekutiny

Samozřejmě bychom nikdy neměli zapomenout po pohybu doplnit tekutiny. Ideální je voda, minerální voda nebo slabý černý či zelený čaj. V horkém počasí je vhodnější minerální voda nebo vodu z kohoutku či slabý čaj doplnit o špetku soli, abychom doplnili minerální látky, které jsme ztratili pocením.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek

bílkoviny jak se stravovat při sportu načasování jídla při sportu pitný režim Sacharidy strava při sportu vláknina zdravé tuky

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