



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 31. 3. 2016 | bse

# Chyby ve stravování sportovců

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Chyby-ve-stravovani-sportovcu\\_\\_s10010x9695.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Chyby-ve-stravovani-sportovcu__s10010x9695.html)

Posilujete a výsledky nejsou vidět? Jde vaše výkonnost spíše dolů než nahoru? Delší dobu stagnujete? Možná děláte něco špatně. Pokud sportujete, ať už rekreačně nebo výkonnostně, je třeba svou životosprávu upravit.





Zdroj: [Man with jar and bottle preparing protein shake](#) z Shutterstock

## Přestaňte hledat všeléky

V honbě za ideální postavou, či sportovními výkony se často až příliš spoléháme na přípravky, které mají práci udělat za nás. Prvenství v tomto směru drží spalovače tuku. Spalovače poskytují pramálo užitku, za dost peněz.

**Kdyby fungovaly všechny vibrační přístroje, pilulky či snad elastické**

**kalhoty, neexistovala by nadváha. Uděláte lépe, když peníze investujete do kvalitní stravy.**

## **Poslouchejte své tělo, ne druhé**

Poradit začátečníkovi „poslouchej své tělo“ je trochu medvědí služba. Pro mnohé je tato rada „příliš obecná“. **Většina lidí však neumí poslouchat sebe sama, dá se to ale naučit.** Někteří se příliš dogmaticky drží plánů a rad. Každý stravovací plán či návyk funguje – někomu. Nezbyvá vám tedy nic jiného, než se inspirovat a zkoušet a zkoušet. Je samozřejmé, že to, co vyhovuje 30 letému profesionálnímu hokejstovi, nebude vyhovovat 20 leté studentce jaderné fyziky. Pokud vám tedy výživový poradce nutí tu, či onu zaručenou dietu, je čas změnit výživového poradce. **Vždy platí, že zdravý životní styl by měl hlavně zohledňovat vaše individuální nároky.** To samozřejmě platí i pro necvičící, ale sportovci se svými zvýšenými nároky na organismus musí více než kdokoliv jiný vzít v potaz své potřeby.

Sem by se dala zařadit i chyba, kterou dělá spousta mladých sportovců. Více než svého trenéra, který je zná (měl by znát) velice dobře, poslouchají anonymní rady na internetu.

## Tuk je špatný, bílkoviny dobré

Hlavně u žen se stává, že podle mnohých z nich nejzdravějším jídlem je to odtučněné, nízkotučné, bez tuku, light apod. **Problém není v tuku samotném, ale v jeho zdroji.** Zdravé tuky jsou nezbytnou součástí stravy. Co jsou zdravé tuky? Aby tělo správně fungovalo, potřebuje tzv. esenciální mastné kyseliny, což je kyselina linolová (řepkový, sójový olej, olej z vlašských ořechů) a kyselina  $\alpha$ -linolenová a její deriváty kyselina eikosapentaenová a dokosaheptaenová. Najdeme je také v rostlinných olejích, semenech a především pak v tučných mořských rybách. **„Ale pozor: Lžíce oleje má stejnou energetickou hodnotu jako lžíce sádla, takže i zde platí pravidlo - s rozumem,“** upozorňuje specialistka na výživu Karolína Hlavatá

**Druhým extrémem je domněnka, že bílkoviny nejsou využívány jako zdroj energie, pouze jako stavební jednotka pro tvorbu svalové tkáně, a proto: čím víc bílkovin přijmu, tím více svalů budu mít? (hlavně u mužů).** Ani tady není radno to přehánět, nadbytek bílkovin (více jak 2 g/kg tělesné hmotnosti/den) představují značnou zátěž pro ledviny a tělo z jejich zvýšeného příjmu nemá již užitek. **Kromě toho potraviny bohaté na bílkoviny obsahují zpravidla také tuk, což bývá zbytečná energie navíc.** A proteinové nápoje? Pokud se nechystáte na mistrovství světa v kulturistice, nejsou potřeba, pestrá strava vám poskytne vše, co potřebujete.

# Nadhodnocování makroživin před mikroživinami



Vlastně znamená hlídat více příjem vitamínů a minerálních látek, než sacharidů, tuků a bílkovin. **Mikroživiny si tělo neumí vyrobit samo a proto je třeba je dodávat.** Většina sportovců, ale i nespportovců, dnes trpí nedostatkem minerálních látek a vitamínů. **Jako milovník sportu musíte o své tělo pečovat, aby šlapalo jako hodinky. Protože vaše zdraví se přímo odráží ve výkonu.** Je to jediný dlouhodobý způsob, jak se zlepšovat. **Jednou z nejdůležitějších minerálních látek, která se vlivem sportovní aktivity ztrácí, je hořčík.** Dalšími důležitými minerálními látkami jsou vápník a sodík. **Mikroživiny přispívají k celkové rovnováze v těle, bez jejich**

**příjmu nevyužijete ani makroživiny tak, jak byste mohli.** S doplněním vám mohou pomoci suplementy, ale vždy platí, že účinek minerálních látek a vitaminů se násobí, pokud je z přirozených zdrojů. S doplňky to nepřehánějte, např. pro kuřáky je rizikový nadbytek vitamínu A.

## **Módní trend nebo inovace?**

Vegetarián, Frutarián, Vegan, Vitarián, Flexitarián, Paleolik apod. V současné době přichází do módy spousta různých směrů stravování. Než se pustíte do experimentování s některým z nich, zjistěte si pro i proti. **Spousta lidí podlehne dojmu, že zrovna ten či onen styl je nejlepší, bez potřebných informací.** Pravdou je, že spousta profesionálních sportovců se vydalo podobnou cestou, ti ale přesně vědí, co dělají. Pokud v jednom směru tělu odeberete nějaké živiny, musíte najít adekvátní náhradu.

## **Původ a úprava jídel**

**Nejjednodušší radou v tomto směru je: čím více to upravoval člověk, tím méně to jíst.** Je třeba tuto radu brát trochu s rezervou. **Čerstvé maso je lepší, než uzeniny, brambory výživnější než croissant, atd.**

Dalším faktorem je úprava. Opět se můžeme vrátit k radě v předchozím

odstavci. **Jezte více syrových potravin, méně těch vařených a co nejméně smažených a fritovaných.**

Všechny tyto faktory hrají zásadní roli hlavně v regeneraci a celkovém zdraví sportovce. **Znovu platí, že zvýšený energetický výdej je třeba vykompenzovat kvalitní stravou.**

---

Copyright © 2024

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