O pohybu 26. 9. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Co jíst před a po sportovním výkonu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Co-jist-pred-a-po-sportovnim-vykonu__s10011x20391.html

Jistě jste už někde slyšeli, že jídlo ovlivňuje váš fyzický výkon. Když si občas půjdete zacvičit zumbu nebo si čas od času vyjedete na kole, asi vás moc nebude zajímat, zda si máte dát před sportovní aktivitou sacharidy nebo bílkoviny, pravděpodobně si ani nevšimnete, jaký jste ten den podali sportovní výkon. Pro vás, kdo ale děláte jakýkoliv sport několikrát do týdne a chcete se v něm posouvat dál, by správné jídlo nemělo být tabu.

Jelikož jsme každý individuální, měli bychom si sami na sobě vysledovat, jaké jídlo nám dělá nebo nedělá dobře a jaké potraviny mohou ovlivnit naše sportovní nasazení. Někomu vyhovuje cvičit úplně „vyhladovělý“, někdo musí naopak před sportem zkonzumovat pořádnou dávku sacharidů. Podívejme se

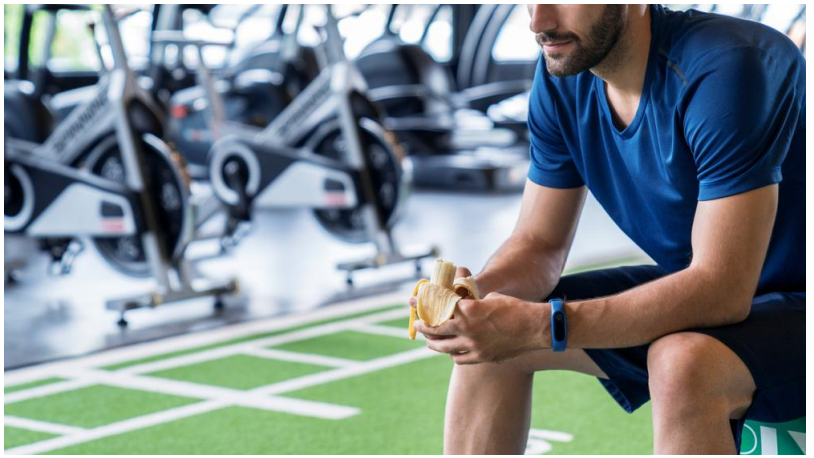
obecně na pár rad, co jíst před a po tréninku, které by mohly ovlivnit váš fyzický výkon a mít vliv i na vaši psychiku.

Jaké jsou všeobecné tipy, co konzumovat před sportovním výkonem?

Vzhledem ke stravitelnosti bychom měli poslední jídlo zkonzumovat nejpozději cca 2 hodiny před sportem. Pokrm by měl být lehčího charakteru, neměli bychom se po něm cítit unavení a měl by zahrnovat všechny 3 makroživiny: **bílkoviny, sacharidy, tuky**. Bílkoviny před tréninkem jsou ideální konzumovat rostlinného charakteru, tj. tofu, tempeh, luštěninové pomazánky, veganský protein. Rostlinné bílkoviny převedou tělo do **tzv. stavu sympatika**, což můžeme laicky označit jako stav, kdy se tělo připravuje na výkon.

Co si tedy před výkonem dát k jídlu?

- kvalitní celozrnné pečivo s luštěninovou pomazánkou a pár kousků zeleniny
- zeleninový salát s tempehem
- hrstičku oříšků s kusem ovoce
- knackerbrot či rýžový chlebíček s cizrnovým humusem



Bezprostředně před tréninkem můžete ještě v šatně slupnout půlku banánu nebo jiného ovoce, či si párkrát kousnout do raw tyčky, nebo si dát 2 datle. Tyto rychlé cukry jsou skvělým palivem pro vaše svaly. Pokud váš trénink trvá déle jak hodinu a půl, můžete tyto zdravé „dobroty“ uzobávat i během tréninku. Skvělým zdrojem rychlých cukrů jsou i ovocné kapsičky.

Jaké jsou všeobecné tipy, co konzumovat po sportovním výkonu?

Vhodné je doplnit zásoby glykogenu pomocí kusu ovoce. Ideální je v tomto případě banán, jelikož se cukry v něm obsažené rychle dostanou do krve. Kus ovoce si dejte pár minut po tréninku. Dále je důležité doplnění bílkovin, jejichž zdrojem může být **proteinový nápoj**. Vybírejte si ty, které jsou kvalitní, čisté, bez zbytečných chemických složek. Proteinový nápoj vypijte cca do hodiny po tréninku. Pevné jídlo bychom měli přijmout zhruba hodinu až dvě po tréninku a

mělo by obsahovat všechny **3 makroživiny, tj. bílkoviny, sacharidy, tuky**. Bílkoviny po tréninku můžeme zvolit již živočišného původu, jelikož uvedou tělo do **tzv. stavu parasympatika**, což můžeme označit za stav, kdy je tělo připravené na regeneraci a odpočinek.

Co si tedy dát po výkonu k jídlu?

- plátek kvalitního masa s přílohou (bulgur, pohanka, rýže, brambory, atd.) a zeleninou
- kváskový chléb obložený šunkou a avokádem
- cottage s knackerbroty, zeleninou a hrstičkou semínek
- vajíčková pomazánka s celozrnným pečivem

Ranní, odpolední nebo večerní trénink

Jsou nějaké rozdíly v tom, co jíst, pokud cvičíte ráno, odpoledne nebo večer? Ano. Jídlo je prostě alfou a omegou, které vám určuje to, jak se budete cítit nejen v době tréninku, ale i jak budete regenerovat.

Když cvičím ráno

Ráno si bez problému můžete zacvičit nalačno, pokud s tím osobně nemáte nějaký problém. V případě, že byla vaše večeře bohatá na sacharidy, svaly jsou

naplněné **glykogenem** a vy je klidně můžete použít jako palivo. V případě, že ale máte ráno hlad a prostě se před tréninkem najíst chcete nebo musíte, zvolte cca hodinu před výkonem stravu bohatou spíše na **sacharidy**. Bílkoviny i tuky by měli tvořit menší část vašeho talíře. Skvělou volbou může být pohanková kaše, domácí granola nebo ovesné vločky doplněné trochou bílého jogurtu a kusem ovoce.

Když cvičím odpoledne

Berme v potaz, že si jdete zacvičit zhruba hodinu po obědě. Jindy čas prostě nemáte. V tomto případě se v den tréninku koncentrujte na **bohatou snídani složenou ze sacharidů, tuků a bílkovin**, ale naopak si dejte **lehčí oběd**, který vás nebude tlačit v žaludku. Kus-kus, quinou nebo jinou obilovinu se zeleninou vaše tělo rychle vstřebá.

Když cvičím večer

Vydatná snídaně a oběd vám zajistí dostatek energie na celý den i trénink. **Před tréninkem si můžete dát lehkou svačinku a po tréninku večeři bohatou na bílkoviny.** Určitě **nevynechávejte sacharidy**. Pokud hubnete, dejte si je také, ale můžete zvolit poloviční porci či takovou, která se vám vejde do celkového denního kalorického příjmu.

Nezapomínejte na své osobní potřeby, na tom, jak se po jídle cítíte a změny si zapisujte. Tak si sami můžete vysledovat, jaké jídlo vám pomáhá k lepším výkonům a jaké naopak brzdí. Individualita v tomto hraje velkou roli. Důležité je neopomínat i **dostatečný pitný režim**. Jak při sportu, tak i mimo něj během celého dne.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: www.svetfitness.cz; www.kulturistika.com; www.aktin.cz; vlastní praxe

bílkoviny celkový energetický příjem denní příjem kalorií energie luštěniny ořechy ovoce pitný režim proteiny sacharidy sportovní výkon strava při sportu tempeh trénink tréninkový plán tuky vyvážený příjem živin zelenina

---

Copyright © 2025