



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 14. 1. 2014 | tla

# Jak jíst při sportu?

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/jak-jist-pri-sportu\\_\\_s10011x8095.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/jak-jist-pri-sportu__s10011x8095.html)

Už jste si vybrali sport a vyhradili ve svém týdnu minimálně třikrát hodinu, kdy se mu hodláte naplno věnovat? Jste na nejlepší cestě ke zdravému životnímu stylu. Jenže tak jako k docílení zdravého a hezkého těla nestačí jen úprava stravování bez pohybu, i sport je třeba vyvážit vhodným a správně načasovaným jídlem.



Možná vám to trochu zkazí náladu, ale i když jste se pustili s chutí do pravidelných procházek, do běhání, plavání, posilování nebo jógy, rozhodně to neznamena, že můžete jíst cokoliv a kdykoliv, pokud vám záleží na konečném efektu zbavit se špeků a mít hezky vytvarovanou postavu.

## **Žádné bílkoviny = žádné svaly**

Obecně platí, že při jakékoliv sportovní činnosti je třeba dbát na dostatečný příjem bílkovin, které jsou stavebním materiálem pro svaly. **„Množství svalové hmoty zase ovlivňuje bazální metabolismus, tedy, jak spalujeme. Pokud chceme hubnout a budeme mít málo bílkovin, jde většinou hubnutí na úkor svalů nikoliv tuků, což je nežádoucí,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Navíc v takové situaci se zvyšuje energetická úspornost a organismus začne pomaleji spalovat. Důležité jsou ale také sacharidy, které organismu dodají potřebnou energii. **„Vhodné jsou sacharidy komplexnějších, například rýže, těstoviny, luštěniny, ovoce, zelenina,“** dodává Karolína Hlavatá.

## **Sacharidy ano, ale přiměřeně**

Jak před tak po cvičení je důležité jíst. Potřebujeme energii v podobně sacharidů například banán a jogurt nebo menší bagetku se sýrem a zeleninou a

to samé i po cvičení, ale s tím, že pokud jdu sportovat později odpoledne, tak k večeři už si dám hodně zeleniny, nízkotučnou bílkovinu s přiměřenou porcí přílohy, například jeden kousek pečiva. **„Chybou ale je vzít si hromadu těstovin se syrovou omáčkou. Je to příliš sacharidů a tuku,“** říká dietoložka. Někdo si dá jen těstoviny s olivami a čili papričkami. **„Ani to není správné, neboť v takové večeři chybí bílkovina pro svalovou regeneraci, případně materiál na tvorbu nových svalů,“** objasňuje.

Sacharidům se věnuje i první díl 4. série videoseriálu Vím, co jím. Podívejte se na něj:

## **Cvičíte ráno? Snídani si rozdělte**

Jak vyřešit situaci, když si chci jít zaběhat po ránu. Kdy snídat? Určitě nevyběhnete nalačno. Riskujete tím hypoglykémii, může se vám udělat špatně, budete méně výkonní, snáze si způsobíte úraz. Navíc přiběhnete vyhládlí, zesláblí a sníte toho mnohem více, než byste si normálně k snídani dali.

Jak tedy na to? **„Vzít si třeba půlku snídaně a pak ji dojíst, nebo se napít jogurtového nápoje a po návratu pak si dát žemli se šunkou a doplnit zeleninu, nebo bílý jogurt a trochu vloček. Pokud si snídani takto**

**rozložíme, můžeme vynechat dopolední svačinu,**“ radí Karolína Hlavatá.

Není nutné se před každou aktivitou nebo po ní posilovat sladkým nápojem nebo kostičkou čokolády, jak to někteří sportovci dělají. **„Pokud jdu na hodinu na chodící pás, je sladký nápoj naopak kontraproduktivní. Stačí voda, neochucená minerálka. Je-li zátěž intenzivnější a trvá delší dobu, je vhodné se po půlhodině napít ředěného džusu nebo sladké minerálky. Iontové nápoje nejsou potřeba vůbec,**“ dodává dietoložka.

## **Kolik vody vypít během cvičení?**

Během sportovních aktivit je třeba doplňovat tekutiny, nejlépe vodu bez bublinek. Dehydratace může způsobit bolest hlavy, snížení výkonu, koncentrace až vyčerpání. Množství tekutiny je u každého jiné. Spíše se řiďte potřebou pít. Záleží také na tom, při jaké teplotě trénujeme. **„Ideální je před cvičením vypít tak 250 ml a pak během tréninku upíjet, než vypít větší množství tekutiny najednou. Půl až tři čtvrtě litru celkem je při hodinovém cvičení optimální množství,**“ říká Karolína Hlavatá. Důležité je vědět, že pít je potřeba, ale i velké množství vody škodí. Zatěžuje zejména ledviny.

## **Co si dát k jídlu?**

### **Před cvičením**

\*Zhruba 1,5 až 2 hodiny nejíst hlavní chod. Vhodná je klasická svačinka, například zakysaný mléčný výrobek, polotučný jogurt kolem 2,5 až 3 % tuku s celozrnnými neslazenými cereáliemi.

\*Před samotným cvičením hlavně u vytrvalostních sportů, například běhu, kdy dochází k vyčerpání svalových zásob glykogenu, je vhodné dopřát si zdroj jednoduchých sacharidů, např. ovoce.

### **Během cvičení**

\*Během jedné hodiny cvičení stačí pít čistou neslazenou neperlivou vodu.

### **Po cvičení**

\*Během první půl hodiny po cvičení je vhodné doplnit energii například banánem, nebo pomerančovým džusem.

\*Zhruba do hodiny po cvičení byste si měli dát vyváženou večeři - zdroj bílkovin, například tuňák, vejce, krůtí nebo kuřecí maso, menší množství komplexních sacharidů, třeba celozrnné pečivo, rýži, a zeleninovou oblohu.

---

Copyright © 2024

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