

Sportovní výživa

Seminář trenérů a rozhodčích

24. – 26. 11. 2017

Zdravá strava

- **kvalitní sportovní výživa**
 - pomáhá omezit záněty
 - podporuje hojení ran
 - pomáhá udržet sportovce v tréninku
 - musí zajistit dokonalou **náhradu ztracené energie** a dostatek stavebních látek pro obnovu opotřebovaných tkání

- **investice do zdraví a výkonnosti**
 - jídelníček založený na obilovinách, ovoci, zelenině, ořechách, libovém mase a kvalitních mléčných výrobcích

Zdravá strava

- sportující děti, mládež mají vyšší požadavky na přísun základních živin
- např. po intenzivním tréninku je potřeba **doplnit** vyčerpané **zásoby energie** (měli bychom dodat cukry) a je potřeba **obnovit svalovinu** (bílkoviny)

Zdravá strava

- **v důsledku nevyvážené stravy tělo strádá a sportovní výkon se snižuje**
 - mít přehled o složení stravy sportujícího dítěte a následně se domluvit s rodiči na změnách
 - fitkonto.cz

Správný jídelníček

- **snídaně 20 %** - „klíč k úspěšné sportovní výživě“
 - svačina 15 %
 - oběd 35 %
 - svačina 10 %
 - večeře 20 %
-
- sportující dítě: 2 – 3x týdně trénink → 2 večeře
 - pozor na „snakování“ – děti, které nesnídají
 - ve 12.00 oběd, trénink v 15.00 – nejí 3 hodiny – špatně – hypoglykemie (pokles hladiny krevního cukru v krvi)

Kostní hustota

- **riziko únavových zlomenin**
- **utržené šlachy**
- kombinace nedostatečné svalové hmoty a nedostatku vápníku
- používat polotučné až plnotučné mléčné produkty
- v odtučněných potravinách je škrob
- už za 6 týdnů – 100% zlepšení, **pokud se správná a zdravá strava dodržuje**
- silná kostra – lepší „přichycení“ svalů (pevné šlachy)

Bílkoviny

- **hlavní stavební látka**
- jsou základem svalů a enzymů (přenos dalších látek v těle, imunitní reakce)
- u sportujících dětí dochází k rychlejšímu „opotřebování“ → vyšší potřeba bílkovin
- Jak zabránit pomalému, ale dlouhodobému poklesu aktivní svalové hmoty? → **zvýšit** množství bílkovin jak před zátěží, po ní = **po celý den**

Bílkoviny

- **1 g bílkoviny/ 1 kg tělesné hmotnosti**
u sportujících dětí: 1,2 – 1,7 g

dostatečný příjem zajistíme:

- mléčné výrobky (sýry, tvarohy, cottage, jogurty – ne smetanové, mléko)
- vhodná je např. kombinace 1/3 másla a 2/3 tvarohu
- maso
- vejce
- tvarohové výrobky před spaním – obnova svalové hmoty a dopol – navození pocitu sytosti
- jogurty – vhodné ráno a před cvičením, 2. večeře

Bílkoviny

rychle vstřebatelné = do 3 hodin

- zákysy
- jogurty

středně rychle vstřebatelné = 4 – 6 hodin

- vajíčka, tvrdé sýry
- kvalitní uzeniny (šunka)
- kuřecí, krůtí maso

pomalé = 6 – 8 hodin

- mozzarella
- cottage
- maso „velkých zvířat“
- tvaroh

Sacharidy

- 50 – 60 % energetického příjmu
- = cukry, glycidy, uhlohydráty, uhlovodany, karbohydráty
- sacharidy složené – ovoce, zelenina, rýže, brambory, těstoviny, pečivo (starší děti – celozrnné)

Cukry – rychlý zdroj energie – konzumovat před sportem, z celkového podílu energie za den – 15 % v den sportu a 10 % v den odpočinku

Tuky

- max 30% denního energetického příjmu
- velký zdroj energie v malém objemu

- 2/3 tuky rostlinné (oleje, ořechy, semínka)
- 1/3 živočišné (máslo, sádlo, uzeniny)

RYBY!! – zdroj vitamínů rozpustných v tucích, omega3 mastné kyseliny – působí protizánětlivě proti bolestem kloubů – velký problém u dospívajících dětí

Ryby

Sardinky – rozmixovat i s kostmi a pomazánkové máslo – „nejlepší“ složení tuků

- žijí krátce, proto neobsahují těžko kovy

Dobře – z volného odchyty, lovu

Špatně – z chovu

Candát, štika – ano – v sádce se nevychovejí

Kapsle s rybím tukem:

- prevence Alzheimerera
- pravidelnost srdečního tepu
- brzdící efekt – poškození kloubů

Vitamíny a minerální látky

Vápník – pro správný růst a vývoj kostí a zubů

- nedostatek Ca v dětství a v období puberty spolu s intenzivním sportováním zvyšuje riziko zlomenin, osteoporózy v pozdějším věku

Hořčík – prevence nočních potréinkových křečí

Železo – je součástí hemoglobinu (krevní barvivo) a myoglobinu (svalové barvivo), přenáší kyslík z plic do tkání

- nedostatek – špatné okysličení svalových tkání – snížení sportovního výkonu
 - hrozí dívkám – zvýšená ztráta Fe krví při menstruaci
- a dětem, které vynechávají maso ze svého jídelníčku

Pitný režim

voda odchází z těla **potem**, močením, stolicí a dýcháním

- **nedostatek tekutin** – více úrazů, bolesti hlavy, špatný odhad vzdálenosti, nesoustředěnost, potíže s ledvinami, ztráta 8% vody z celého těla (cca 4l) – příčina zdravotních problémů
- 1 hod před tréninkem – **postupně** vypít 0,5l vody (chladič pro svalovou práci) u dětí je více potních žlázek, a proto není pocení vidět
- po tréninku – aspoň 0,4l – pro vyloučení „zplodin“ z těla
- **žízeň – dehydratace!!**

Výživová duha

- snažte se konzumovat pestrobarevné druhy ovoce a zeleniny
- každá barva dodává tělu různé druhy fytochemikálií – snižuje riziko srdečných onemocnění
- tmavě pestrobarevné druhy zeleniny mají obvykle vyšší nutriční hodnotu než světlé

Strava - tréninky

před tréninkem:

2h před tréninkem – pomalé sacharidy (těstoviny) NE tuky

- malá svačina – jogurt a ovoce (semínka), sušené ovoce
- cukr v krvi – příprava na fyzickou zátěž
- sýr, šunka, mléčná rýže

během tréninku – nejíst, ale pít

po tréninku:

- zelenina, ovoce - banán
- pomazánkové máslo, tuňák, vejce, krůtí maso
- kukuřičné placky – vždy obložené!! – samotné – zvýší glykemický index – nastartuje hlad
- **rychlejší regenerace svalů**

Shrnutí

- z 10 až 15 potravin zvýšte každý týden počet potravin na 35!
- co nejméně průmyslově zpracované potraviny
- jíst min 5x za den („nesnakovat“)
- pít
- zapojení dětí do přípravy jídel
- správné stravování – součást tréninků, stejně důležité jako regenerace
- pravidelnost ve stravování - NÁVYK

Závěr

Konzumace správných potravin ve správný čas:

- **zvyšuje sportovní výkonnost**
- pomáhá upravit tělesnou hmotnost
- z dlouhodobého pohledu vede k pevnějšímu zdraví a pocitu tělesné i dušerní pohody

Věnujte stravování stejnou pozornost jako tréninkové přípravě – nelze nahradit stravu zvýšeným tréninkovým úsilím

Zdroje

- CLARK, Nancy. *Sportovní výživa*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4655-5.