

Výživa sportovce

Na této stránce si přečtete něco o tom, jak by se měl sportovec správně stravovat, protože bez kvalitního jídla není možné dlouhodobě podávat kvalitní výkony. Na úvod si popíšeme, co vlastně jíme, z čeho se každý pokrm skládá, co která látka v těle koná, a také co a kdy bychom měli jíst ve vztahu k tréninku. V dalších článcích vás blíže seznámíme s každou z těchto látek, odpovíme na otázku, co jsou potravinové doplňky a pro koho jsou vhodné. Neméně důležitou oblastí, do které nahlédneme, bude pitný režim při, během a po zátěži. Takže začínáme. Každá potrava se skládá ze tří hlavních živin:

Cukry

Cukry se obecně nazývá skupina látek - a nejedná se pouze o nejběžněji člověkem používaný cukr - cukr řepný. Cukry mohou být uloženy v organismu jako energetická rezerva v podobě jaterního a svalového glykogenu, z něhož se v případě akutní potřeby uvolňuje jednoduchý cukr - glukóza jako jediný využitelný zdroj energie. Při dostatečné zásobě glukózy se nemusí tato vytvářet z bílkovin, což je energeticky nevýhodné a ztrácí se přitom již nabytá svalová hmota. Je-li však cukrů více, než je nutné, vede to ke tvorbě tuků, které se pak ukládají do zásob a vzniká tuková nadváha. Avšak cukr konzumovaný v jeho přírodní podobě (škrob v obilovinách nebo zelenině) je nepostradatelnou součástí potravy. U cukrů tedy upřednostňujeme spíše cukry složené, vyhýbáme se nadměrné konzumaci cukrů jednoduchých s výjimkou fruktózy, což je cukr obsažený v ovoci. Cukry tedy dělíme na:

- **Jednoduché**
 - monosacharidy (jedna molekula cukru)
 - disacharidy (dvě molekuly cukru)
 - oligosacharidy (od tří do 50 molekul)
 - (řepný cukr - sacharóza, ovocný cukr - fruktóza, hroznový cukr - glukóza, laktóza - mléčný cukr, invertní cukr)
- **Složené**
 - polysacharidy (více jak 50 molekul)
 - (různé druhy celulózy, škrob u rostlin, glykogen u zvířat a lidí)

Obsah cukrů v gramech ve 100 gramech potravin

Potravina	Cukrů (g)	Druh cukru	Potravina	Cukrů (g)	Druh cukru
brambory	20	složené	chléb celozrný	51	složené
těstoviny	70	složené	rohlíky netukový	61	složené
vločky	68	složené	banány	22	složené
rýže	78	složené	jablka	11	jednoduché
soja	14	složené	sušené ovoce	75	jednoduché
chléb bílý	55	složené	hroznové víno	17	jednoduché
čočka	60	složené	mrkev	9	jednoduché
fazole	62	složené	med	80	invertní
hrách	60	složené	kompot	20	jednoduché

Tuky

Je to zdroj a zásobárna energie s více než dvojnásobnou energetickou hodnotou než cukry nebo bílkoviny. K jejich přeměně v organismu je však nutný velký příjem kyslíku. Tuky tvoří naprosto převažující zdroj energie u deletrvajících výkonů, kdy se tepová frekvence pohybuje okolo 50 - 60 % maxima. Tuk uložený pod kůží nelze použít jako zdroj energie při fyzickém zatížení. Aktivní je pouze tuk uložený ve svalových vláknech, popřípadě ten, který se do svalových buněk dostává z krevního oběhu - zde skutečně slouží jako zdroj energie. Ve stravě dáváme přednost nízkotučným jídlům, masa spíše bílá (kuře, ryby) a nezapomínáme také na rostlinné tuky (ořechy, olivový olej).

Obsah tuků v gramech ve 100 gramech potravin

Potravina	Tuků (g)	Potravina	Tuků (g)	Potravina	Tuků (g)
hovězí kýta	8	rybí filé	1	eidam	15
vepřová kýta	18	vejce	11	ementál	27
vepř. krkovice	40	mléko	2	sádlo	93
kuře	2	tvářoh	12	máslo	80
šunka	22	smetana	12	eidam	15
salám trvanlivý	50	šlehačka	33	majonéza	85

Bílkoviny

Bílkoviny mohou také sloužit jako zdroj energie, ale na rozdíl od cukrů nebo tuků je použití bílkovin jako zdroje to nejhorší, co může tělo potkat. Je to energeticky pro tělo nevýhodné. Cílem je naopak dosáhnout stavu, při němž se konzumované bílkoviny použijí především na novotvorbu bílkovin tělu vlastních (mimo jiné také svalové hmoty). Tohoto stavu ovšem není možno dosáhnout nadměrným příjmem bílkovin, proto není třeba jíst více bílkovin, než je doporučená denní dávka. K jídlu vybíráme pokrmy s obsahem bílkovin poměrem 2/3 ve prospěch živočišných a 1/3 rostlinných.

Obsah bílkovin v gramech ve 100 gramech potravin

Potravina	Bílkovin (g)	Potravina	Bílkovin (g)	Potravina	Bílkovin (g)
drůbež	31	tuňák	24	steak	21
mléko	5	vejce	7	sýr	5
jogurt	7	brambory	2	rýže	8
ovesné vločky	14	těstoviny	14	chléb	10
fazole	22	luštěniny	26	soja	45

Denní příjem

- **cukry:** 6 - 8 gramů na kg hmotnosti
- **tuky:** 0,5 gramu na kg hmotnosti
- **bílkoviny:** 1 - 2 gramy na kg hmotnosti

Kdy a co:

	Před výkonem	Během výkonu	Po výkonu
Cukry	<ul style="list-style-type: none">• 4 hodiny: složené (brambory, rýže, těstoviny, zelenina)• 1 hodina: jednoduché (ovoce, müsli)	<ul style="list-style-type: none">• Nejsou nutné	<ul style="list-style-type: none">• do 30 min: jednoduché (jídlo s vysokým obsahem cukru, sušené ovoce)• 1 hodina: jednoduché (ovoce, müsli)
Tuky	<ul style="list-style-type: none">• 4 hodiny: bílé maso, rostliný olej• nikdy tuk těsně před výkonem	<ul style="list-style-type: none">• Nejsou nutné	<ul style="list-style-type: none">• nejdříve po 60 min: nízkotučné jídlo, ořechy
Bílkoviny	<ul style="list-style-type: none">• 4 hodiny: ryby, zelenina	<ul style="list-style-type: none">• Nejsou nutné	<ul style="list-style-type: none">• nejdříve po 60 min: ryby, drůbež, kuřecí šunka, zelenina• před spaním: proteinový koktejl

Autor: Pavel Kněžický