

Správná výživa pro amatérské sportovce

Zdroj: CMA, Referat Wissenschafts-PR, Bonn, Deutschland

Motto: Chyby ve výživě mohou být vyloučeny cílenou přestavbou jídelníčku

Správná výživa pro amatérské sportovce

Přiměřená dodávka jídla a pití má jeden z rozhodujících podílů na sportovní výkonnosti. Přesto z neznalosti se stále ještě někteří sportovci stravovacími chybami připravují o zasloužené úspěchy podmíněné mnohatýdenní přípravou. Právě amatérští sportovci dost často zanedbávají správnou výživu.

Proč je nutná přiměřená výživa? Možnými následky nevhodného způsobu stravování a pití tekutin jsou předčasná únava, poruchy koncentrace a koordinace i svalové křeče a trávící potíže. Cílem přiměřené sportovní výživy je uvedené potíže co možná nejvíce omezit, zvýšit výkonnostní úroveň a všeobecně dosáhnout lepšího celkového stavu.

Výchozí stav problematiky

Nejen výkonnostní, ale i mnozí amatérští sportovci doplňují mikronutrienty, jako vitaminy, minerální látky a stopové prvky. Někteří dodatečně doplňují i makronutrienty, např. ve formě energetických tyčinek nebo bílkovinných nápojů. Neuvážené doplňování má ovšem také rizika. Dlouhodobý nadměrný příjem jedné minerální látky (monosubstituce) vyvolává nerovnováhu (dysbalanci), která může např. zhoršovat vstřebávání jiného minerálu. Speciální sportovní výživa a přípravky jsou pro amatérské sportovce při přiměřené výživě **zcela zbytečné**.

Co je přiměřená výživa?

Správná základní výživa amatérského sportovce odpovídá všeobecným doporučením odborných lékařských společností. S plnohodnotnou, vyváženou smíšenou stravou je zásobení těla všemi důležitými živinami bohatě zajištěno. Také spotřeba amatérských sportovců může být takto plně pokryta. Přesto se i zdravotně uvědomělí sportovci často nestravují optimálně a právě cílené změny stravovacího režimu pomáhají odstranit nejdůležitější chyby ve výživě.

Kromě základní výživy se rozlišují tři další fáze sportovní výživy, které umožňují optimální přizpůsobení na současný stav.

Předstartovní fáze

V této fázi musí být doplněny zásoby energie, vitaminů a minerálních látek. V poslední době jsou mezi sportovci oblíbeny v předvečer závodu bramborové a těstovinové „párty“ k doplnění zásob cukrů. Poslední hlavní jídlo, bohaté na cukry a chudé na tuky, má být požit asi 3 hodiny před startem. Krátce před začátkem soutěže je vhodné vypít asi 0,5 l nápoje bohatého na cukry a elektrolyty (remineralizační nápoj). Tato tzv. hyperhydratace (zavodnění) je vhodná obzvláště při delších aktivitách, aby omezilo předčasné přehřátí těla (hypertermie). Doporučují se např. stříky z ovocných šťáv v poměru 1:1 až 3:1 (voda až 3 díly na 1 díl šťávy). Pokud není zevní teplota příliš vysoká, je možné rozmíchat v tekutině 1-2 lžice rozdrčených ovesných vloček pro zvýšené doplňování energetických zásob.

Závodní fáze

Podle délky trvání a intenzity zátěže mohou být během soutěže požívána drobná jídla (müsli tyčinky, rozmixované ovesné vločky), vhodné jsou také různé druhy ovoce jako jablka nebo

hrušky. Při intenzivní zátěži je třeba vypít každých 15 minut 250 ml vhodné tekutiny. Při očekávaném kratším závodě nebo při vysokých teplotách zevního prostředí má přednost vyrovnání ztrát tekutin. K tomu se hodí minerální vody bohaté na minerální látky nebo rozředěné ovocnými nebo zeleninovými šťávami v poměru od 1:1 do 3:1. Tělo ale ztrácí nejen tekutiny a energii. Jedním litrem potu se mimo jiných látek vyloučí asi 10 ug jodu a proto je důležité požívat k pokrytí spotřeby jódu mléko a mléčné výrobky, jódovanou kuchyňskou sůl a také masné a pekárenské výrobky, které obsahují jód. Hořčík – nejen ochrana proti svalovým křečím Kdo často a intenzivně sportuje, zná narušení nočního klidu náhlým probuzením, když dostane křeče. Jejich příčinou může být nedostatek hořčíku. Ten, kdo se mnoho potí, ztrácí také hořčík. Amatérští sportovci mohou nejjednodušeji předejít nedostatku hořčíku přiměřenou výživou. Doporučují se potraviny nebo minerální vody, které mají vysoký obsah hořčíku a vápníku, např. mléko a mléčné výrobky nebo plnozrnné pečivo. Tímto způsobem jsou dodány oba minerály, potřebné pro sportovce, ve vhodném poměru. Obsah hořčíku se dá dále zlepšit přidáním mléčného cukru (laktosy). Ten zvyšuje propustnost sliznice tenkého střeva, takže se vstřebává více vápníku i hořčíku. Laktosa je přirozeně obsažena v mléce a mléčných výrobcích, může být ale také dodatečně přidávána ve formě prášku (až 3 lžice denně) do nápojů a jídel.

Žádné pokusy!

Před sportovními aktivitami a při nich se doporučuje požívat jen ty potraviny, které sportovec předem vyzkoušel v tréninku a ověřil si, že je dobře snáší. **Regenerační fáze** Po tělesném vypětí potřebuje tělo regenerační fázi-musí se zotavit. Příslušné časové období je závislé na druhu a trvání zátěže. Během regenerace se musí obnovit a dodatečně přestavět svalová vlákna; k tomu jsou zapotřebí bílkoviny. Zvýšený přívod bílkovin není u amatérských sportovců pravidlem, musí ale dávat pozor na biologickou hodnotu bílkovin; obsah aminokyselin by měl být pokud možno optimálně sestaven. Toho se snadno dosáhne kombinací rostlinných a živočišných výrobků, **jako jsou müsli s mlékem, brambory na loupáčku se tvarohem, omeleta s brambory nebo čočka s masem**. Pravidelný sportovní trénink bez přiměřené pravidelné regenerace je jednou z nejčastějších sportovních **chyb**. Sportovní výkonnost je snižována nedostatečnou regenerací a celý organismus se nachází v katabolickém (odbourávacím) stavu. Tím je namáhán imunitní systém, který potřebuje obzvláštní péči - vyváženou potravu a ostatek tekutin. Ke správné regeneraci a podpoře imunitního systému náleží také dodávka odpovídajících vitaminů. Jako sportovní vitaminy se označují vitamin C a vitaminy B.komplexu.

Vitaminy B-komplexu – aktivátory sportovce

Vitaminy thiamin-B1, riboflavin-B2, pyridoxin-B6 a kobalamin-B12 se podílejí na látkové výměně. Tak thiamin pomáhá při získávání energie odbouráváním cukrů, riboflavin je odpovědný za uvolňování energie z bílkovin, cukrů a tuků, pyridoxin je nezbytný pro metabolismus bílkovin a tím také pro tvorbu svalové hmoty. Vitamin B12 se účastní tvorby červených krvinek, které jsou velmi důležité pro přenos kyslíku a tím pro sportovní výkonnost. Pro sportovce mají vitaminy B-komplexu vysokou hodnotu. Již jejich mírný nedostatek může způsobit svalovou slabost, poruchy rovnováhy, únavnost a snížení výkonnosti. Proto se musí při denním příjmu potravy a tekutin myslet na bohaté zásobení všemi těmito vitaminy. Dobrymi zdroji jsou např. **celozrnné pekárenské výrobky, vepřové a drůbeží maso i zelená listová zelenina**.

Vitamin C – kyselý balíček síly

Vitamin C (kyselina askorbová) je nutný pro svou velmi důležitou roli v látkové výměně. Jeho nedostatek se u sportovce přímo projevuje: je např. brzo unavený, cítí se malátný, dochází ke snížení výkonnosti. Tomu se dá předejít přiměřenou výživou. Vitamin C je

obsažen v mnoha potravinách; bohaté na něj jsou např. **paprika, červené zelí, brokolice, fenykl a rybíz.**

Také tuky jsou plnohodnotné

Tuky a oleje jsou důležité nejen pro zásobování těla vitaminy rozpustnými v tucích. Mnohé v nich obsažené mastné kyseliny mají důležitou funkci. Polynenasycené mastné kyseliny např. podporují imunitu. Jako vždy je třeba mít správnou směs: podle nových doporučení odborníků má být poměr kyseliny linolové (omega-6-mastná kyselina) k alfa-linolenové kyselině (omega-3-mastná kyselina) ve výživě asi 5:1. Spektrum mastných kyselin v **řepkovém oleji** takřka ideálně odpovídá tomuto doporučení.

Udělejte si směs!

Správně se sportovně stravovat znamená vytvořit svému tělu optimální předpoklady pro vrcholové výkony a pokud možno rychle nahradit spotřebované látky. **Kdo denně volí převážně potraviny bohaté na živiny, jako čerstvé ovoce a zeleninu, celozrnné výrobky, brambory, nízkotučné mléko a mléčné výrobky, doplněné masem, rybami a vejci, je na správné cestě.** Sportovní výživa nemá nic společného s askezí. Plnohodnotná a vyvážená smíšená strava je rozmanitá a dobře chutná. Má ještě další přednost: dají se tak ušetřit peníze za speciální preparáty pro sportovní výživu.

Překlad a úprava: Doc. MUDr. Petr Brandejský, CSc.