

8.1 Výživové okénko - výživa při sportu

Výživa při sportu je velice důležitá. Pokud zvolíte nevhodné jídlo před tréninkem, váš výkon nemusí být tak dobrý. Pokud je jídlo po tréninku chudé na živiny, regenerace bude trvat déle a může se stát, že se nebudete svalová hmota. Každý člověk má trochu jiné trávení. Pokud víte, že hodinu před tréninkem můžete sníst rohlík se šunkou a na tréninku vám není špatně, je to v pořádku. Někteří lidé mají pomalejší trávení a vhodnou svačinou před pohybem pro ně může být jen ovoce.

Obecně byste měli jídlo před sportem volit tak, aby obsahovalo dostatek jednoduchých sacharidů (např. ovoce, trochu smoothie, kousek pečiva) a snadno stravitelnou bílkovinu (jogurt, kefír, šunka s pečivem). Díky jednoduchým sacharidům budete mít dost energie na sportovní výkon, a díky bílkovině nebudete mít hlad. Ideální svačinka před tréninkem může být třeba kousek domácí buchty s menším množstvím cukru a sklenička mléka, jogurt s trochou müsli a ovoce, pečivo se šunkou nebo sýrem, smoothie – rozmixovaný jogurt, kousek banánu a lžice ovesných vloček.

Po tréninku by jídlo mělo být komplexní – má obsahovat bílkoviny, tuky i sacharidy. Potřebujete doplnit energii (sacharidy a tuky) a zároveň regenerovat svaly. Pokud se věnujete silovému tréninku, je potřeba, aby se podporoval i růst svalů (k tomu jsou zapotřebí bílkoviny). Je na vás, zda si dáte chleba se sýrem a zeleninou nebo teplou večeři složenou z přílohy (rýže, těstoviny, brambory), bílkovin (maso, ryba, sýr, luštěniny, rostlinné alternativy, vejce) a zeleniny.

Najíst byste se měli do 2 hodin po fyzické aktivitě. Pokud tak neučiníte, riskujete nedostatek energie. Ten se projevuje pomalejší regenerací a také větším hladem a chutí na kaloricky bohaté potraviny, které po sportu nejsou vhodné (u dětí hranolky, fast foody, sladké limonády, u dospělých třeba pivo).

Při sportu nesmíte zapomínat na pitný režim. Pravidelně doplňujte tekutiny, nejlépe neslazené nápoje.

TIPY A RECEPTY NA KOMPLEXNÍ JÍDLA PO SPORTU A SVAČINY PŘED SPORTEM:

- Jíme zdravě ve sportu
- Jíme zdravě s dětmi
- STOB klub