

ŽIJ JAKO ŠAMPION

**NUTRIČNÍ
TIMING**

JAK SPRÁVNĚ NAČASOVAT PŘÍJEM POTRAVY?

Jídlo konzumované před zátěží ovlivňuje efektivitu tréninku. Naopak příjem potravy po tréninku určuje rychlost regenerace a kvalitu spánku. Sportovec by zkrátka měl přemýšlet nejen nad skladbou svých jídel, ale zároveň i kdy bude jíst vzhledem k výkonu. Jídlo nevhodného složení, které do sebe sportovec mnohdy doslova nasouká ve spěchu těsně před tréninkem způsobí, že nebude během výkonu v optimální fyzické a psychické kondici. Navíc dotyčného mohou postihnout křeče a nevolnost. Na druhou stranu ani trénink nalačno není ideálním řešením, povede k poklesu koncentrace, rozvoji únavy a hrozí zvýšená pravděpodobnost vzniku úrazu. Zároveň si mnoho sportovců klade otázku, co jíst na večeři, když se vrátí v pozdních hodinách z tréninku? Zda je lepší večeři vynechat, než jít spát s plným žaludkem? Správně načasovat příjmu potravy v nabitém denním programu mnohdy totiž představuje nelehký úkol.



STRAVA PŘED TRÉNINKEM

Základ úspěchu tkví v plánování. Pokud sportovce čeká trénink později odpoledne či v podvečer, neměl by vynechat snídani a zvolit pokrm s převahou bílkovin, jako jsou například vajíčka. Bílkoviny mají na rozdíl od sacharidů delší sytící schopnost a přispívají k udržení stabilní hladiny cukrů v krvi. Během dopoledne může zařadit ještě menší svačinu, například ovoce. Rozhodně by ale neměl ošidit oběd, což hrozí především u dětí a mladistvých stravujících se ve školní jídelně. Nehledě na fakt, že pro dospívající chlapce klasický školní oběd může být nedostačující.

Poslední velké jídlo by mělo být konzumováno tři až čtyři hodiny před začátkem fyzického výkonu. Dvě hodiny před lze ještě zařadit menší svačinu, minimálně hodinu před už nic nejíst, ani nepít sladké nápoje. Co se týče skladby, obecně platí pravidlo, že čím je pokrm blíže tréninku, tím menší zastoupení tuků by měl obsahovat. Poslední svačina před tréninkem či zápasem by měla obsahovat především sacharidy, ale rovněž malé množství bílkovin, které snižují celkovou glykemickou nálož pokrmu. Je nutné se ovšem vyvarovat velkého jednorázového příjmu jednoduchých cukrů, především sladkostí. Po konzumaci těchto potravin totiž dojde ke zvýšení plazmatické koncentrace inzulínu a následnému poklesu krevní glykémie. Tyto metabolické změny spojené s výkyvy hladiny krevního cukru mohou způsobit rozvoj únavy a negativně ovlivnit tréninkový proces. Obecně náchylnější k negativní reakci na příjem jednoduchých sacharidů bývají ženy a také muži, jejichž běžný příjem sacharidů je celkově podhodnocený či trpí zvýšenou senzibilitou k inzulínu. Může pak snadno dojít k energetickému kolapsu přezdívanému „hladák“. Sportovci, kteří na něj trpí, by měli zařadit minimálně do předtréninkového jídla potraviny s nízkým glykemickým indexem, nevynechávat jednotlivá jídla během dne a zároveň vyškrtnout z jídelníčku bílé pečivo.

Příklady svačiny servírované v době 2 – 2,5 hod před tréninkem

- chléb (ideálně s podílem žita), Lučina, šunka od kosti, sýr, salátový list, cherry rajčata
- celozrnná houska, máslo, drůbeží šunka, vařené vejce, ananas
- bílý jogurt se zapečeným müsli / spařenými ovesnými vločkami, drobné ovoce
- mléčná rýže natural, banán
- palačinka s tvarohem připravená bez tuku či s minimem tuků
- jogurt / Skyr/ riccota, jahody
- makový / ořechový / tvarohový / mrkvový koláček ideálně ze špaldové celozrnné mouky, jogurt, čerstvé ovoce
- jáhelník se švestkami a ořechy
- ovocné smoothie s ořechy / jogurtem

Příklady svačiny servírované pouze 1 hod před tréninkem

- ovocné smoothie
- ovoce např. banán
- sušené ovoce, malé množství kešu ořechů
- celozrnné/bílé pečivo, Lučina, drůbeží šunka, ananas
- ovocný koláček, meruňka
- ovocná či müsli tyčinka (bez polevy)
- přesnídávka s piškoty
- datle plněná mandlí

STRAVA PO TRÉNINKU

Primárním cílem potréninkové stravy je doplnit jaterní a svalový glykogen, čímž se zabrání odbourávání a poškození svalů a následné kumulaci únavy. Večeře by měla zároveň podpořit kvalitní spánek. Jít spát s plným žaludkem ovšem narušuje spánek, potlačuje tvorbu růstového hormonu, což po čase může vést k nárstu tělesných tuků a celkově zpomalení regeneračních procesů.

Pokud sportovec nemá možnost mít do hodiny po tréninku večeři, měl by si dopřát menší svačinu, a to nejspíše do třiceti minut po ukončení výkonu. Ta by měla být v ideálním případě tvořena směsí sacharidů a bílkovin. Dospívající a dospělí mohou za tímto účelem volit komerčně vyráběné sportovní doplňky. U dětí by se mělo jednat o přirozenou stravu, jako je například ovoce a ořechy. Nakonec tyto potraviny mají na rozdíl od potravinových doplňků své benefity, ať už je to obsah lépe vstřebatelných vitamínů a minerálů, či přirozeně se vyskytující antioxidační látky a enzymy. Pro sportovce s citlivějším zažíváním pak bývá přijatelnější přijímat tekutou formu svačiny, jako je například smoothie.

Na večeři by měl sportovec volit jídla s nízkou glykemickou zátěží. Večer totiž klesá citlivost na inzulín. Jako naprosto nevhodné je pozdě večer mlsat sladkosti včetně ovoce, výjimku tvoří jablko. Sportovec by se na večeři měl vyvarovat bílému pečivu, rozvařeným klasickým těstovinám či pufovaným chlebičkám. Vhodnou přílohu představuje rýže, ideálně Basmati, která se vyznačuje nízkým glykemickým indexem, dále sezónní rané brambory či grenaille brambory, jáhly, kroupy, celozrnný kuskus, rýžové nudle, popřípadě quinoa. Večeře by měla být každopádně dobře stravitelná, aby příliš nezatížila trávení. Výbornou volbou je drůbeží maso, především krůtí. Jednak představuje lehce stravitelný druh bílkoviny, a také obsahuje velké množství aminokyseliny tryptofan, která pozitivně ovlivňuje spánek. Místo masa mohou být luštěniny. Nejlépe stravitelné jsou černé fazole a červená čočka, které lze kombinovat s obilninou a zeleninou, naopak konzumace společně s masem už bývá hůře stravitelná. Pokud si chce sportovec večer dopřát vajíčka, tak nejkratší dobu se tráví vařená a vhodná jsou i v podobě pomazánky.

V případě, že sportovec nemá jinou šanci, než jíst večeři velice krátce před ulehnutím do postele, potom je vhodným řešením polévka. Buď čistý masový vývar nebo s menším obsahem masa, zeleniny a obilniny, například s rýží, kroupami, ovesnými vločkami. U dospělých sportovců je v tomto případně možné i opakovat dávku komerčního regeneračního nápoje.

Rychlost stravitelnosti pokrmu určuje rovněž tepelné zpracování. Kulinářská úprava jako je dlouhé dušení, rozmixování zvyšuje stravitelnost pokrmu. A co se týče samotné zeleniny, tepelně upravená je snadněji stravitelná než syrová. K rychle stravitelným druhům syrové zeleniny pak patří saláty, například hlávkový či zralá rajčata.

PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉHO DNE S POZDNÍM ODPOLEDNÍM TRÉNINKEM A VEČERNÍM NÁVRATEM DOMŮ TĚSNĚ PŘED ULEHNUTÍM DO POSTELE:

Čas	Činnost	Jídlo
7:00 – 7:30	snídaně	míchaná vajíčka, pečivo, ananas
9:45 – 10:00	svačina	celozrnná houska, máslo, Ementál, salátové listy, plátky papriky, ovocný salát
13:00 – 13:30	oběd	zeleninová polévka, mleté hovězí maso, rýže, dušená zelenina, přílohový salátek mix, domácí dezert z ricotty a ovoce
15:30 – 16:00	svačina	zapečené m ušli, bílý jogurt, banán
17:30 – 19:00	trénink	sportovní nápoj domácí výroby
19:00 – 19:30	svačina	jablko, ořechy
20:00 – 20:30	večeře	silný čistý hovězí vývar, zeleninové rizoto
21:00		ulehnutí do postele

