

## Jídelníček rostoucího sportovce

Optimálně poskládaný jídelníček mladého sportovce je důležitý pro správný růst a rozvoj organismu a stejně tak pro dobrý sportovní výkon, pokrytí energetického výdeje, regeneraci, v neposlední řadě pro dobré kognitivní, mentální funkce dítěte.

Na rozdíl od běžného jídelníčku se jídelníček rostoucího sportovce liší v „timingu“ jednotlivých jídel ve vztahu k tréninku, soutěži, zápasu.

### Praktické rady MUDr, Skalské pro mladé sportovce rychle a srozumitelně na you tube:

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1) Význam jídelníčku:              | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dnt-C1W2myc">https://www.youtube.com/watch?v=Dnt-C1W2myc</a>                       |
| 2) Sacharidy:                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SNFS3mTtlfY">https://www.youtube.com/watch?v=SNFS3mTtlfY</a>                       |
| 3) Glykemický index:               | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IcV9hSiEYAw">https://www.youtube.com/watch?v=IcV9hSiEYAw</a>                       |
| 4) Zbytečný cukr v nápojích:       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oJcJgp5RQKk&amp;t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=oJcJgp5RQKk&amp;t=8s</a>     |
| 5) Tuky:                           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O4gFN1AN9Ww">https://www.youtube.com/watch?v=O4gFN1AN9Ww</a>                       |
| 6) Nevhodné tuky:                  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xTPxio-4mxM">https://www.youtube.com/watch?v=xTPxio-4mxM</a>                       |
| 7) Omega 3:                        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DFpfbZfhkTw">https://www.youtube.com/watch?v=DFpfbZfhkTw</a>                       |
| 8) Bílkoviny:                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uavJNra6g6k">https://www.youtube.com/watch?v=uavJNra6g6k</a>                       |
| 9) Pitný režim:                    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mAnZpcVzmJQ&amp;t=195s">https://www.youtube.com/watch?v=mAnZpcVzmJQ&amp;t=195s</a> |
| 10) Minerály:                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=51ChFKtisL8">https://www.youtube.com/watch?v=51ChFKtisL8</a>                       |
| 11) Správně poskládaný jídelníček: | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tXWn6MrtFgo&amp;t=302s">https://www.youtube.com/watch?v=tXWn6MrtFgo&amp;t=302s</a> |

### Energetická potřeba:

Pokud dítě nemá dostatečný energetický příjem je ohroženo zpomaleným růstem, opožděnou pubertou, poruchami menstruačního cyklu (tzv. atletickou triádou u dospívajících dívek), poklesem aktivní tělesné hmoty, zvýšeným rizikem únavy, zranění či onemocnění. Nadměrný energetický příjem přirozeně povede k nadváze a obezitě.

Před nástupem puberty se významně neliší energetická potřeba mezi dívkami a chlapci.

Věk v letech	Dívky kJ/den	Chlapci kJ/den
4-6	7500	7500
7-10	8300	8300
11-14	9200	10400
15-18	9200	12500

Hoch AZ, Goossen K, Kretschmer T. Nutritional requirements of the child and teenage athlete. *Phys Med Rehabil Clin N Am.* 2008;19(2):373–98.

### Makronutrienty

#### Sacharidy

Jsou hlavní energetickým zdrojem sportovce. Glukóza jakožto zásadní energetický zdroj pro svalovou práci, je skladována ve formě svalového glykogenu. Sacharidy by měly tvořit ve věku 4-18let 45-65% z celkového energetického příjmu sportovce.

Příjem sacharidů na kg tělesné hmotnosti se mírně liší dle druhu sportu, například hokejista by měl mít příjem 8-10gS/kg.

#### Proteiny

Proteiny jsou zásadní pro tvorbu a obnovu svalové tkáně, funkci imunitního systému. V krátkodobých sportovních výkonech nejsou energetickým zdrojem, až posléze při delším trvání se případně uplatňuje bílkovina k udržení dostatečné glykemie via jaterní glukoneogeneze. Bílkoviny by měly tvořit ve věku 4-18let 10-30% z celkového energetického příjmu.

Sportující dítě potřebuje přibližně 1,4-1,7g bílkoviny na 1kg tělesné hmotnosti

Jídelníček sportujícího dítěte by měl být postaven na kvalitních zdrojích bílkovin: drůbež, další libové maso, ryby, vajíčka, mléčné produkty, luštěniny, ořechy, burákové máslo.

Velmi často je vznášena “proaktivními rodiči” otázka doplnění proteinovými nápoji.

Pokud je mladý sportovec zdravý, s ničím chronicky, dlouhodobě nestoná, není nutné užívat speciálně připravované proteinové formule či jiné doplňky stravy. Dobře poskládaný jídelníček s dostatkem živočišných bílkovin pokryje potřeby rostoucího sportujícího organismu.

### **Tuky**

Tuky mají sytící funkci, poskytují esenciální mastné kyseliny, termoizolují, rozpouštějí liposolubilní vitamíny. Tuky by měly pokrýt ve věku 4-18let 25-35% z celkového energetického příjmu sportovce. Příjem nasycených mastných kyselin by neměl přesáhnout 10% z celkového energetického příjmu.

Dobré zdroje tuků: libové maso, ryby, ořechy, semena, mléčné produkty, olivový či další méně tradiční rostlinné oleje.

### **Mikronutrienty**

U rostoucího sportujícího organismu dbáme zejména na dostatečný příjem vápníku, železa a vitamínu D. Denní doporučená dávka (DDD) vápníku: 4-8let 1000mg/den, 9-18let 1300mg/den.

Díky zeměpisné poloze jsme více ohrožení nedostatkem vitamínu D, zejména a pak halové sporty. DDD vitamínu D ve věku 4-18let 600IU/den.

Potřeba železa je během růstu vystupňována nejenom samotným růstem, ale také potřebou díky zvýšenému krevnímu objemu a nárůstu svalové tkáně. DDD pro děvčata a chlapce 9-13let 8mg/den, DDD pro dívky 14-18let 15mg/den, DDD pro chlapce 14-18let 11mg/den.

### **Pitný režim**

Je zcela zásadní pro sportovní výkon, pro tvorbu svalového glykogenu. Závisí na délce sportovního výkonu, okolní teplotě, vlhkosti, kolik se sportovec potí. Pravidlo zní, že by za trénink či zápas neměl sportovec ztratit více než 2% tělesné hmotnosti. Základem pitného režimu je voda u výkonů trvajících do hodiny. Pokud výkon trvá více, než hodinu je třeba doplňovat sacharidy, nejčastěji v nápoji s koncentrací 60-80g/l a dále resaturovat vypocené NaCl. Nápoje musí být vždy izo nebo hypotonické. Doplňovat tekutiny je třeba začít již 2 hodiny před tréninkem, zápasem, ve frekvenci cca 200ml každých 15-20minut.

### **Hlavní pravidla jídelníčku mladého sportovce:**

- Před každým tréninkem, zápasem se najíst
- Pokud je ranní trénink –musí mít sportovec lehkou snídani, aby nedošlo k degradaci svalové hmoty.
- Pokud je trénink déle než 2,5 hodiny od posledního jídla – musí se sportovec nasvačit.
- V rámci pozátěžové regenerace by měl sportovec sníst do 45ti minut po tréninku svačinu obsahující sacharidy a bílkoviny, obsah vlákniny by měl být spíše nižší.

MUDr. Marie Skalská

30.11.2019

[marie.skalska@profitinstitut.cz](mailto:marie.skalska@profitinstitut.cz)

[www.profitinstitut.cz](http://www.profitinstitut.cz)

[www.centrumsportmed.cz](http://www.centrumsportmed.cz)