

Doporučené stravování sportovců.

Strava sportovců by měla být dostatečně energeticky hodnotná, pravidelná a pestrá, tedy nejen s dostatkem sacharidů, tuků a zejména bílkovin, ale i vitamínů a minerálů, tedy látek nezbytných pro sportující rostoucí organismus. Zapomínat by se nemělo ani na pravidelný pitný režim.

Stravu z pohledu hlavních živin můžeme rozdělit na:

- bílkoviny, které jsou hlavní stavební složkou svalů, ale jsou nezbytné například i pro imunitní systém;
- tuky, které jsou zdrojem energie a nedílnou součástí našich buněk;
- sacharidy, mezi které patří i cukry, které jsou hlavním zdrojem energie nejen pro svaly ale i mozek.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou ve stravě sportovců velmi důležité, neboť pomáhají stavět a obnovovat svaly a další tkáně v těle. Bohužel si je neumíme uložit do zásoby, a tak je důležité, aby je hráč přijímal ideálně v každém denním jídle. Mezi rychle vstřebatelné zdroje bílkovin patří syrovátková bílkovina (angl. whey protein), kterou obsahují mléčné produkty (čerstvé sýry, tvarohy, jogurty, jogurtová mléka, zákysy, kefíry apod.). Vzhledem k lehké a rychlé stravitelnosti těchto potravin je můžeme konzumovat ke svačině před tréninkem i hned po tréninku.

Z dalších, byť pomaleji vstřebatelných, zdrojů bílkovin můžeme uvést vejce či bílé maso (kuřecí, krůtí, rybí). Tyto bílkoviny konzumujeme s odstupem 2-3 hodin před tréninkem nebo k večeři po tréninku. Ještě o trochu delší čas potřebujeme ke zpracování vepřového a hovězího masa.

K rostlinným zdrojům bílkovin patří ořechy a semínka, které je vhodné přidávat k snídaním či svačinám, a to například i ve formě ořechových past či másel. Zdrojem bílkovin jsou dále i luštěniny (čočka, fazole, cizrna, hrách, sója), které ale pro velký obsah vlákniny zařazujeme převážně k večeři.

Sacharidy

Pro fotbalistu jsou sacharidy hlavním zdrojem energie. Vyjma mléčného cukru (laktózy) přijímáme sacharidy prostřednictvím rostlinných potravin jako je pečivo, brambory, rýže, těstoviny a další přílohy (jáhly, pohanka, kuskus, bulgur apod.). Kromě těchto složitých sacharidů, které by měly ve stravě výrazně převládat, máme ještě jednoduché sacharidy, cukry, v ovoci a samozřejmě i ve sladkostech či slazených nápojích.

Tuky

I tuky jsou ve stravě sportovců důležité, byť zde často stačí tuk přijímaný v běžných potravinách, jako je maso, vejce, mléčné produkty, rostlinné oleje, ořechy a semínka. Zde bychom měli spíše dbát na správný výběr zdrojů tuků, preferovat libové maso s výjimkou ryb, kde naopak vybíráme ty tučnější druhy (losos, makrela), volit polotučné mléčné výrobky a obecně upřednostňovat rostlinné tuky před živočišnými. Vyvarovat bychom se měli také takovým úpravám potravin, kde je velké přidání tuků, jako je smažení.

Vzhledem k tomu, že mladý sportovec většinou nesní velké porce jídla a ani to není vhodné s ohledem na trávení a často krátké časové úseky mezi jídly a tréninky, doporučujeme stravování v průběhu dne rozdělit do více denních dávek. Kromě snídaně, dopolední svačiny, oběda, odpolední svačiny a večeře je vhodné zařadit i 2. večeři. V případě brzkého ranního tréninku mají sportovci před tímto tréninkem předsnídani a po tréninkové jednotce lehkou snídani, stejně tak může být odpolední svačina rozdělena na svačinu před tréninkem a po tréninku. K tomu je nutný pravidelný pitný režim v průběhu dne i na tréninku.

Pokud je to možné, je vhodné mít ve stravování určitou pravidelnost.

Tipy na jednotlivá denní jídla jako inspiraci pro stravování sportovců.

Množství je samozřejmě třeba přizpůsobit aktuálnímu energetickému výdeji.

Snídaně, svačina

- snídaně i svačiny jsou menší jídla, která vybíráme s ohledem na časový odstup od fyzické aktivity
- pokud se jedná o předsnídání volíme spíše sladké lehčí varianty v menším množství, které je vhodné doplnit o ředěný džus či medem lehce oslazený čaj
- v případě jedné snídaně či svačiny s odstupem od tréninku můžeme volit větší porci a vybírat i ze slaných variant, stejně tak i u snídaně po tréninku, kde ale porci zmenšujeme
- **NIKDY nezapomínáme na pravidelný příjem tekutin, zvláště po ránu!**

Tipy:

- ovoce (např. banán, jahody, borůvky) či ovocná přesnídávka smíchaná s bílým jogurtem (např. Hollandia)
- bílý rohlík s džemem
- ovocná přesnídávka s piškoty
- mléčná rýžová kaše s ovocem či rozinkami
- mléčné smoothie (mléko, ovoce, lněné semínko, vše namixovat)
- pudink s ovocem
- krupicová kaše s kakaem
- jogurt s ořechy a ovocem (bílý jogurt, ořechy, meruňky či jiné ovoce)
- bílý jogurt s cornflakes a ovocem
- palačinka s jogurtem a marmeládou
- rohlík s lučinou a plátkem sýra, paprika
- houska s pomazánkovým máslem a plátkem šunky nejvyšší kvality
- míchaná vejce s plátkem chleba, rajče
- ovesná kaše s hruškou a ořechy (ovesné vločky, mléko, hruška či jiné ovoce, pár ořechů, skořice)
- sypané müsli s mlékem či jogurtem dochucené ovocem
- pomazánka (rybičková, vajíčková, tvarohová) s pečivem
- pohanková, jáhlová či jiná kaše s ovocem a trochou ořechů či semínek
- chléb s cottage sýrem, cherry rajčátka, džus
- toast se šunkou a sýrem, okurka
- bagetka s arašidovým či mandlovým máslem a ovocem
- ovesné palačinky s tvarohem, banánem a skořicí (rozmixovat vločky, mléko, vejce, hotové palačinky dochutit banánovým tvarohem se skořicí)
- dalašánek s žervé a vajíčkem
- tuňáková pomazánka s knäckebrotem
- jogurt s pohankovými pukanci, ovoce
- jablečný pudink s ořechy (svařit kousky jablek zalitých vodou s pudinkovým práškem, přimíchat skořicí a ořechy)
- celozrnné cereálie s mlékem a ovocem (celozrnné cereálie, mléko, ovoce dle chuti)

Oběd

- může být pouze hlavní jídlo či v kombinaci s polévkou

Tipy na polévky:

- hráškový krém
- hovězí vývar s nudlemi
- rajčatový polévka s bazalkou
- dyňová polévka
- kuřecí vývar se zeleninou
- česneková polévka s krutony
- polévka minestrone

- *houbová polévka s bramborem*
- *hovězí vývar s játrovými knedlíčky*
- *zeleninový vývar s kroupami*
- *rybí polévka*
- *pórková polévka s quinoou*
- *thajská kuřecí polévka*
- *krupicová polévka s vejcem*
- *květáková polévka*

Tipy:

- *kuřecí plátek s rýží, míchaný zeleninový salát*
- *krůtí plátek s bulgurem, restovaná zelenina*
- *pečený králík na česneku, brambory, mrkvový salát*
- *bulgurito s kuřecím masem (bulgur, restované kousky kuřecího masa, zelenina, udělané jako rizoto, posypané sýrem)*
- *treska s batátovým pyré, zeleninová obloha*
- *pečené kuřecí stehno, kuskus, restovaná zelenina*
- *rizoto s vepřovým masem a zeleninou*
- *restované kuřecí nudličky s pórkem a mrkví, rýže*
- *krůtí špízy se zeleninou, pečené brambory*
- *kuřecí soté na kari, rýže, mrkvový salát s celerem*
- *hovězí plátek s restovanou dýní, jasmínová rýže*
- *vepřová panenka s žampiony, kuskus, okurka*
- *těstoviny s rajčatovou omáčkou a sýrem*
- *grilovaný losos s máslovou dýní a brambory*
- *zapečené těstoviny s rajčaty, vejcem a sýrem*
- *dušené telecí s bramborovou kaší, rajčatový salát*
- *těstovinový salát s mozzarellou a cherry rajčátky*

Večeře

- **možné použít i tipy pro oběd**

Tipy:

- *zapečené brambory s vejcem, sýrem a brokolicí*
- *hovězí medailonky s bramborovou kaší, zeleninový salát*
- *chilli con carne, rýže*
- *zapečené těstoviny s vepřovým masem a cuketou*
- *žitný chléb s cottage sýrem*
- *těstovinový salát s tuňákem a zeleninou*
- *vepřový plátek s bramborem, salát z červené řepy*
- *vaječná omeleta s hráškem, opečené brambory*
- *hovězí závitek s vejcem a okurkou, bramborové pyré*
- *zeleninové lečo s vejcem a plátkem chleba*
- *čočkový salát se zeleninou (červená čočka, strouhaná mrkev, sušená rajčata, jarní cibulka)*
- *tortilly s kuřecím masem, ledovým salátem, sterilovanou kukuřicí a jogurtovým dresinkem*
- *kuskus s vejcem a zeleninou (kuskus, pokrájené vejce natvrdo, zeleninová směs s fazolovými lusky)*
- *vepřový plátek s bramborem, zeleninový salát s olivami*
- *špenátové palačinky se sýrem*
- *luštěninový salát s cottage sýrem (vařené luštěniny dle chuti - červená čočka, cizrna, fazole či kombinace, cottage sýr, restovaná cibulka, pasírovaná rajčata, lilek)*
- *pohanka s restovanými kuřecími kousky, brokolicí (či chřestem) a sušenými rajčaty*

Druhá večeře

Tipy:

- *žitný chléb s žervé a ředkvičkou*
- *vajíčková pomazánka s pažitkou, knäckebröt, paprika*
- *celozrnná bageta s humusem (celozrnná bageta, humus, cherry rajčata)*
- *kornbageta s tvarohovou pomazánkou (papriková, česneková, mrkvová, s bylinkami, šunkou)*
- *šlehaný tvaroh s ovocem*
- *cottage sýr, plátek dýňového chleba, kedlubna*
- *ovesná kaše s tvarohem, ořechy a strouhaným jablkem*
- *vločky s tvarohem a jogurtem (tvaroh, jogurt, ovesné či pohankové vločky, kousky ananasu)*
- *šopský salát s balkánským sýrem*
- *luštěninový salát s tvrdým sýrem (luštěnina, např. cizrna + tvrdý sýr na kostičky)*
- *žitný chléb se šunkou (žitný chléb, žervé, šunka nejvyšší jakosti)*
- *dýňová kostka s tvarohovou pomazánkou (dýňové pečivo, pomazánka z tvarohu a zeleniny)*
- *rybí pomazánka s dalaňkou a jarní cibulkou*
- *řecký jogurt s lněným semínkem a ovocem*
- *knäckebröt s čerstvým kozím sýrem a plátky rajčat*
- *celozrnný toast se šunkou a tvrdým sýrem, paprika*

Autor: PhDr. Klára Coufalová, Ph.D., 2019