

VÝŽIVA MLADÝCH VESLAŘŮ aneb JSME TO, CO JÍME.

Výživa a výživové doplňky

S přechodem ze žákovských kategorií do dorostu vyvstane většinou otázka správné výživy mladého sportovce a s ní spojeného používání výživových doplňků. V zásadě lze říci, že výživa veslařů v žákovských a víceméně i dorosteneckých kategoriích by se neměla významně lišit od výživy kteréhokoliv dospívajícího člověka. Výživa by měla být pestrá a hodnotná, v odpovídajících nutričních poměrech. Kvalita stravy k dosažení optimálního zdraví a výkonnosti nestačí – základní živiny je nutné konzumovat ve správném poměru (Petr Fořt, 2005). V tomto období však zpravidla nejsou opodstatněné extrémně zvýšené požadavky na nutriční hodnoty, proto většinou není potřeba používat výživové doplňky. Vzhledem k tomu, že ve veslování převažují aerobní formy zátěže, během tréninku si mladý sportovec vystačí s běžnými iontovými nápoji, nejsou zpravidla žádné zvýšené nároky na proteinové či sacharidové nápoje.

Pro výživu mladých veslařů v žákovském a raném dorostovém věku, tj. 14-15 let můžeme využít klasickou výživovou pyramidu, dostupnou např. na Fóru zdravé výživy.

<http://www.vimcojim.cz/cs/spotřebitel/zdrava-vyziva/vy vazena-strava/Vyzivova-pyramida---pomocnik-pri-dodrzovani-zdraveho-jidelnicku>



Výživa sportovce: SPECIFIKA VÝŽIVY MLÁDEŽE – výtah ze semináře Mgr. Adély Skoupé:

Každé sportovní odvětví má svá specifika, ale **žádný ze sportovců neuspěje bez vyvážené stravy!**
Strava tvoří až 60-70 % úspěchu, tj. více jak z poloviny můžeme výkon ovlivnit právě stravou.

Ve většině případů se potýkáme s energeticky nedostatečnou stravou.

Jaká rizika tak riskujeme?

- ztráta svalové hmoty
- hormonální poruchy (menstruační poruchy)
- snížení kostní density (množství kostního materiálu)
- vyšší riziko úrazů a onemocnění (snížená imunita)
- vyšší únava
- prodloužení regeneračních procesů

Zcela samostatnou kapitolou je ale VÝŽIVA INTENZIVNĚ SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ A MLÁDEŽE.

Intenzivně sportující dítě: 2 - 3x týdně trénink + 1x týdně závod

Hranice, kdy je nutno jídelníček dítěte odlišit: 4 -5,5 hodin sportovní zátěže týdně.

Tuto hranici překračují téměř všechny sportující děti v různých sportovních odvětvích!

Strava sportujícího dítěte musí:

- podpořit tělesný růst, fyziologické zrání a duševní vývoj
- zajistit SKUTEČNOU denní potřebu energie a všech živin (minerály, vitamíny, ...)
- zohlednit dospívání -zohlednit růst, který je v různých obdobích odlišný a skokový

Projevy nedostatečného příjmu živin u sportujících dětí:

- snížení výkonnosti
- častější únava, porucha soustředění
- zpomalení či zastavení růstu (trenér by měl sledovat růstový trend svého svěřence)
- zhoršení imunity, častá nemocnost
- častá zranění
- snížení motivace k výkonu, psychická únava
- vyšší tělesná hmotnost

V praxi se setkáváme s:

- nepravidelností stravování, vynechávání svačín
- nedostatečným energetickým příjmem vzhledem k reálnému výdeji energie
- nedostatkem bílkovin
- nadbytkem nekvalitních jednoduchých cukrů
- přílišnou konzumací sladkostí - dohánění chybějící energie, časté chutě na sladké
- nekvalitní stravou – fast food

Stravování: Dodržuj základní pravidla!!

Jez pravidelně.

Jez minimálně 5-6 krát denně.

Nenech tělo hladovět déle jak 2,5 hodiny.

Nezapomínej snídat a snídej včas.

Nepodceňuj svačiny.

Dopřej si teplé jídlo.

Večer dej tělu to nejlepší v dostatečné míře – tj. nezapomínej na II. večeři...

ALE PŘEDEVŠÍM PLÁNUJ A VŽDY MĚJ SVÉ JÍDLO PŘIPRAVENÉ!!!

SNÍDANĚ:

- Do 30ti minut po probuzení, nejpozději do hodiny
- Snídani může předcházet čerstvá ovocná šťáva ředěná vodou
- Podobu snídanež plánuj podle fyzického zatížení v prvních hodinách tvého dne
- Ať už bude snídanež lehká či sytější, vždy musí odpovídat potřebám tvého organismu ... protože deficit z rána už pravděpodobně nedoženeš
- Snídanež by měla být vždy před tréninkem - fyzická zátěž nalačno je u dětí a mládeže je příčinou ztráty aktivní tělesné hmoty

Snídanež před tréninkem:

- 1-1,5 hod před zátěží
- Lehce stravitelná, obsahující sacharidy, tuky, v menší míře i bílkoviny
- Obejdeme se bez zeleniny, ale naopak můžeme zařadit ovoce
- PŘ.: obilné vločky (ovesné, rýžové, aj.), müsli ochucené, cornflakes, ovoce, zakysaný mléčný výrobek, rostlinné mléko (rýžové, kokosové aj.), ořechy či semínka. Můžeme volit i variantu smoothie nebo teplé obilné kaše. K dochucení můžeme použít javorový sirup, med, kvalitní džem ... ale ovoce často stačí.

SVAČINY:

- Svačina musí vyplňovat dopoledne i odpoledne
- Velikost a stravitelnost svačin přizpůsob tréninku
- Svačina by měla být tvořena více částmi - můžeš sníst rozděleně, tj. část před tréninkem a část po tréninku
- Svač před tréninkem, mezi tréninky, i po tréninku
- VŽDY zařaď ovoce, zeleninu můžeme oželet
- Výjimečně může svačinu nahradit doplněk stravy (energetické tyčinky a gely) – během delšího fyzického výkonu (delší zápas nebo dvě tréninkové jednotky za sebou)
- NIKDY nejdí do zátěže bez jídla, tj. alespoň 30-60 min před tréninkem vždy něco sněz

Svačina před a po tréninku:

- 30-60 minut před tréninkem + 20-45 minut po tréninku (event. mezi TJ)
- Skladba: lehce stravitelné cukry v podobě ovoce, dlouhodobější energie, tj. sacharidové jídlo, které více zasytí, ale nezatíží trávicí trakt (pozor na vlákninu), malé množství bílkovin
- Do svačiny můžeme zařadit bílkoviny: a) v podobě mléčného výrobku / rostlinné náhrady mléka
b) v podobě kvalitní šunky či středně tučného sýru
- PŘ.: ovoce, müsli tyčinka x celozrnné sušenky (BebeDR) x celozrnné/bílé pečivo, jogurt/rostlinné mléko, ovoce, celozrnné pečivo (vždy lehce namazané máslem či čerstvým sýrem typu Lučina) středně tučný sýr x kvalitní šunky

OBĚD:

- Oběd je nejvýznamnějším jídlem dne, které je zapotřebí jíst v klidu
- Dopřej si teplé jídlo
- V den tréninkového volna můžeš zvolit i těžší jídlo – červené maso, luštěniny, omáčku, knedlík
- Polévku zařazuj pouze jako teplý předkrm a ideálně jen v dny tréninkového volna, event. pokud po obědě trénink už nebude
- Zeleninu zařazuj v čerstvé i vařené podobě - v den tréninkového volna – více čerstvé
- v tréninkový den – raději tepelně zpracovanou a v menším množství
- Pokud tě zásadně netrápí hmotnost, pak by měl být oběd významným nositelem tuků

Oběd před tréninkem:

- Mezi obědem a tréninkovou jednotkou by měla být pauza min 2-2,5 hodiny
- Pokud pauza kratší než 2 hodiny: zvol oběd např. v podobě menšího sendviče
- Oběd vždy musí obsahovat:
 - sacharidy (rýže, těstoviny, brambor aj.)
 - bílkoviny (rybí či bílé maso, méně pak červené – hůře stravitelné, sýr, vejce)
 - tuky (kvalitní rostlinné oleje, máslo, majonéza nebo oříšky, semínka)
- Zeleninu omez nebo raději tepelně uprav
- Ideální kuchyní je např. středomořská strava či letní italská kuchyně, tj. lehce stravitelné ryby a bílá masa kombinovaná s rýží nebo těstovinami
- Dle posledních postřehů by mohl být problematický lepek ve větším množství mezi dvěma tréninkovými jednotkami nebo během rozjezdů v závodech.

Oběd během celodenních závodů:

- Oběd musí být lehce stravitelný, ale výživný
- Neměl by být zcela nahrazen pouze doplňkem stravy
- Teplá i studená varianta
- Obsah komplexních sacharidů a menšího množství tuků i bílkovin
- Bez zeleniny, max. trochu tepelně upravené
- Můžeme volit i bezmasá jídla, př.: rizota (rýže, pohanka, quinoa) či bezlepkové těstoviny ve směsi s trochou podušené zeleniny a sýry-pasta arrabiata (BL těstoviny s omáčkou z pasírovaných rajčat), pasta bolognese-zeleninové rizoto, rizoto s tuňákem či drůbežím masem-studený sendvič (celozrnný/bílý chléb, šunka, sýr, máslo)

VEČEŘE A DRUHÁ VEČEŘE:

- Večeře startuje nejdůležitější období -regeneraci
- Její podoba i porce by měla být téměř srovnatelná s obědem
- Podcenění množství živin omezuje naši schopnost regenerovat přes noc, zvyšuje únavu, zhoršuje spánek a tak celkově snižuje výkonnost
- Večeři jez v klidu, ideálně si dopřej teplé jídlo
- Oproti obědu můžeš zařadit více zeleniny
- 3-4 hodiny před spánkem
- Po hlavní večeři klidně zařaď i druhou večeři – cca 0,5-1 hod před spánkem - jogurt a cereálie, jogurt a ovoce

DOPLŇKY STRAVY.

Běžná strava je základem výživy každého z nás.

Pokud je strava kvalitní a plnohodnotná, nemusíme být na doplňcích stravy závislí

Doplňky stravy přizpůsobujeme věku, pohlaví, zdravotnímu stavu, sportovnímu odvětví, typu zátěže a míře zatížení ...

Stravu i doplňky stravy přizpůsobujeme nejen fyzickému, ale i psychickému zatížení (závod = stres → o 30 % ↑ energet. výdej)

DOPLŇKY STRAVY MAJÍ SMYSL A POSILUJÍ NAŠI FYZICKOU I PSYCHICKOU KONDICI JEN V PŘÍPADĚ, KDY JSOU POUZE DOPLŇKY A NENAHAZUJÍ BĚŽNOU STRAVU!!!

PITNÝ REŽIM.

Tělesné tekutiny si musí udržovat: stálý objem (izovolumie), stálé iontové složení (izoionie) a stálé pH (izohydrie).

Proto musíš pít dostatečné množství tekutin, které organismus skutečně hydratují, tekutiny, které jsou nositeli potřebných minerálů, tekutiny, které mohou být v určitých situacích i zdrojem energie

Pitný režim během dne se odvíjí od tělesné hmotnosti:

- děti s hmotností nad 10 kg: vzorec: 1 000 ml + 50 ml na každý kg váhy dítěte nad 10 kg (např. dítě s váhou 15 kg potřebuje cca 1 250 ml vody denně)
- děti s hmotností nad 20 kg: vzorec: 1 500 ml + 20 ml na každý kg váhy dítěte nad 20 kg. (např. dítě s váhou 25 kg potřebuje cca 1600 ml vody denně)
- mládež a dospělí: vzorec: 30 ml na 1 kg váhy (např. muž s váhou 75 kg musí vypít cca 2250 ml tekutin denně)
- **Pokud nebude fungovat pitný režim během běžného dne, nepomohou nám ani litry vypité při zátěži**

Pitný režim při zátěži:

Pracující sval produkuje odpadní látky, které zahušťují krevní prostředí – horší průtok pracujícím svalem.

Ztráty tekutin potem a dýcháním –0,3 l/24 hod

Ztráty potem jsou závislé na vnějších podmínkách – teplota ovzduší, vlhkost apod.

-při extrémních podmínkách tělo ztratí více tekutin, než je schopno pojmout

Kromě tekutin musíme doplnit především minerály Na a K (5:2)

Dále doplňujeme také energii –je nutné zvážit, kolik energie chci doplnit pomocí pitného režimu

BEZ DOSTATKU TEKUTIN NÁM ŽÁDNÝ JINÝ DOPLNĚK STRAVY K DOBRÉMU VÝKONU NEPOMŮŽE!!!