

## Výživa běžce (maraton, půlmaraton)

### Obecné zásady:

**Sacharidy** jsou pro vytrvalostního sportovce nejdůležitější zdroj energie. Vhodné typy sacharidů obsahuje ovoce, zelenina, obilí (hlavně pšenice, ovesné vločky, celozrnné výrobky), rýže či batáty nebo brambory.

**Bílkoviny** by se měly vyskytovat v každém jídle, nejvíce večer, aby napomáhaly regeneraci (maso, ryby, vejce, tvrdé sýry).

Tělo kromě sacharidů čerpá energii také z **tuků**. Tuk slouží v těle jako zásobárna energie a jako pomocník při vstřebávání vitamínů a v ochraně orgánů.

Mezi zdravé zdroje tuků řadíme: tučnější hovězí maso, tučné mořské ryby, vejce, máslo, olivový olej, ořechy a semínka, tvrdé sýry, avokádo a kakaové máslo či přírodní kokosový olej.

Zelenina by měla tvořit součást každého hlavního jídla a minimálně jedné svačiny. Celkový denní příjem se doporučuje alespoň 400 g.

Vyřadit cukrovinky a nezdravé sladkosti z jídelníčku. Vhodným dezertem je např. kombinace ovoce, kvalitní hořké čokolády a oříšků.

Dodržovat pravidelný **pitný režim**. Doporučený příjem je individuální a ovlivněn mnoha faktory. Obecné doporučení je vypít 2 -3 l tekutin denně.

Pro lepší kontrolu spalování tuků a energetické vyváženosti přijímané energie je dobré jíst pravidelně a po menších dávkách. Když jíme malá množství potravy, naše trávicí ústrojí se s jejím trávením mnohem lépe vyrovná – spotřebuje na vlastní trávení menší množství energie a tělo se zbytků z této potravy také dokáže lépe zbavit. Rychlejší trávení pak má za následek to, že jsme během dne daleko aktivnější, máme více energie a to při jejím menším přísunu stravou.

I tuk je používán jako palivo pro váš pro běh, takže není potřeba obávat se ho do stravy zařadit. Tělesný tuk je pak vynikající zdroj energie. Zatímco vaše zásoby cukru (jaterní a svalový glykogen) jsou limitovány, tak vaše tukové zásoby vám umožní běžet daleko a dlouho.

**Mgr. Lucie Weiss**  
nutriční poradce