

Výživa cyklistů

Silniční a terénní cyklistika jsou energeticky velmi náročné činnosti. Intenzivní práce svalů dolních končetin a srdečního svalu vyžaduje adekvátní přísun energie. Výživa ve sportu je nesmírně důležitá, pokud chce jedinec podat kvalitní sportovní výkon a zlepšit si fyzickou i psychickou kondici. Strava pomáhá zajistit optimální zásoby glykogenu (živočišný škrob) v játrech a svalech a nárůst svalové hmoty, kontrolovat příjem látek snižujících výkonnost (nadměrný příjem tuku a cholesterolu, puriny) a podporovat regeneraci tkání.

Potřeba základních živin v cyklistice je poměrně individuální, záleží na věkové skupině jedince, fyzické konstituci a tréninkovém plánu.

Obecná doporučení pro stravovací režim sportovců

- **přísun energie a živin rozdělit** do 4 až 6 jídel v průběhu dne, intervaly mezi jednotlivými jídly zhruba 2-3 hod (v případě tréninku vzniká časový rozptyl delší...),
- **zvolit vhodný časový odstup** mezi před-tréninkový pokrm – trénink – po-tréninkový pokrm,
- **snídaně:** jídlo bohaté na koncentrované zdroje sacharidů + menší přídavek bílkovin + přídavek ovoce či zeleniny,
- **dopolední svačina:** dle potřeby příjmu energie volit její velikost a složení (výhodné je ovoce + ml. výrobek + přídavek koncentrovaných zdrojů sacharidů),
- **oběd:** snadno stravitelný pokrm „klasického“ složení (polévka + příloha + zdroj bílkovin + zelenina),
- **odpolední svačina:** častokrát poslední před-tréninkové jídlo – dle toho volit množství a složení svačiny – optimální ovoce + lehce stravitelné sacharidy + malé množství lehce stravitelných bílkovin; jako rychlý a jednoduchý zdroj energie i tekutin lze využít proteinosacharidový koktejl,
- **večeře:** poslední jídlo dne – dle potřeb uzpůsobit její složení (dostatek sacharidů a bílkovin, zelenina či ovoce).

Doporučení živin pro výživu cyklistů:

- energetická potřeba – muži 3000-4000 kcal, ženy 2000-3000 kcal,
- příjem bílkovin – 1,4-1,6 g/kg/den,
- sacharidy – 6-8 g/kg/den,
- tuky – 0,8-1,2 g/kg/den,
- tekutiny – 2500-4000 ml.

Nutriční plán během tréninku

- **před tréninkem (asi 1-2 hod před výkonem)** – menší svačina lehce stravitelná (bez velkého množství vlákniny a tuků) obsahující střední množství sacharidů a menší množství bílkovin., např.:
 - 100 g obilninová kaše s banánem 100 g,
 - 100 g chléb s marmeládou 30 g, ovoce 100 g,
 - 50 g sladké cereálie s polotučným mlékem 150 ml,
 - 30 g sacharidová tyčinka, ovoce 100 g nebo džus 200 ml,
 - palačinky nebo lívance z hladké mouky 60 g a 150 ml polotučného mléka + javorový sirup + jahody,

- **během tréninku (delším jak 2 hod)** – sacharidová svačinka, např.:
 - 600-800 ml sacharidového nápoje,
 - sacharidové gely,
 - 1-1,5 sacharidové tyčinky,
 - 450 ml sprite,
 - 100 g ovocné bublaniny,
 - 80 g sušeného ovoce,
- **po tréninku (do 15 minut)** – zde jsou výhodné sacharidy s vyšším glykemickým indexem a potraviny dobře stravitelné, např.:
 - 450 ml ochuceného nízkotučného kefíru (50 g sacharidů, 13 g bílkovin),
 - 250 g sladkého ovoce (nektarinka) a 200 g vanilkového jogurtu (47 g sacharidů, 11 g bílkovin),
 - 250 g pečené sladké brambory a 100 g cottage sýru (52 g sacharidů, 15 g bílkovin),
 - 100 g bagel a 20 g lučina linie (51 g sacharidů, 12 g bílkovin),
 - 50 g müsli srdíčka s papájou, 150 g jahodový jogurt (56 g sacharidů, 10 g bílkovin),
 - 80 g gainer (56 g sacharidů, 16 g bílkovin),
 - 40 g gainer, 100 g banán, 100 ml mléko (56 g sacharidů, 10 g bílkovin),
 - 40 g sušené datle, 250 ml ochucená syrovátka, 20 g arašídové máslo (52 g sacharidů, 9 g bílkovin),
 - 70 g bílá bageta, 50 g odtučněný tvaroh, 10 g med (52 g sacharidů, 12 g bílkovin),
- **po tréninku (do 2 hodin)** – zde je vhodné komplexní jídlo s obsahem sacharidů a bílkovin, např.:
 - kuřecí plátek s rýží, rajče,
 - špagety s krutím masem a boloňskou omáčkou,
 - brambory a libový hovězí steak, paprika,
 - těstoviny s tuňákem a kukuřicí, okurka,
 - polenta s lososem, špenát.

Před, během i po tréninku (pravidelně celý den) doplňovat tekutiny – neperlivá voda, vodou ředěné sladké nápoje (2/3 voda a 1/3 džus), neperlivé minerální vody (při zvýšeném pocení), slabé čaje.

Obecně je vhodné dbát zásad zdravého stravování, přijímat dostatečné množství sacharidů a bílkovin. Zdroje proteinů vybíráme s nižším obsahem tuku, libová masa, nízkotučné nebo polotučné mléčné výrobky. Tučky preferujeme kvalitnější – olej řepkový a olivový. Nesmíme zapomínat ani na příjem vlákniny v podobě zeleniny a ovoce. Je doporučeno také omezit kouření a nadměrnou konzumaci alkoholu a zařadit do denního režimu dostatek kvalitního spánku.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut