

Výživa běžců (maraton, půlmaraton)

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 běžců je poměrně individuální, záleží na věkové skupině jedince, fyzické konstituci a tréninkovém plánu.

Obecná doporučení pro stravovací režim sportovců

- **přisun 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 běžců:

- energetická potřeba – muži 3500-5000 kcal, ženy 2500-3500 kcal
- příjem bílkovin – 1,3-1,7 g/kg/den,
- sacharidy – 8-10 (12) g/kg/den,
- tuky – 1,0-1,3 g/kg/den,
- tekutiny – 3500-5000 ml.

Nutriční plán během tréninku

- **před tréninkem (asi 1-2 hod před výkonem)** – 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 svačina, např.:
 - 600-800 ml sacharidového nápoje,
 - sacharidové gely,
 - 1-1,5 sacharidové tyčinky,
 - 450 ml sprite,

- 100 g ovocné bublaniny,
- 80 g sušeného ovoce,

V případě turnajů konzumace ovoce, proteino-sacharidových přípravků, sacharidových tyčinek mezi zápasy + dostatečný pitný režim (mírně slazené neperlivé nápoje, např. vodou ředěný džus, voda se šťávou, voda s cukrem a citronem)

- **po tréninku (do 15 minut)** – zde jsou výhodné sacharidy s vyšším glykemickým indexem a potraviny dobře stravitelné, např.:
 - 450 ml ochuceného polotučného kefíru,
 - 250 g sladkého ovoce (nektarinka) a 200 g vanilkového jogurtu,
 - 250 g pečené sladké brambory a 100 g cottage sýru,
 - 100 g bagel a 20 g lučina,
 - 50 g čokoládová tyčinka s ořechy,
 - 80 g gainer,
 - 40 g gainer, 100 g banán, 100 ml mléko,
 - 40 g sušené datle, 150 g bílý jogurt,
 - 70 g bílá bageta, 50 g polotučný tvaroh, 10 g med/ 15 g džem,
- **po tréninku (do 2 hodin)** – zde je vhodné komplexní jídlo s obsahem sacharidů a bílkovin, např.:
 - kuřecí plátek s rýží a omáčkou, rajče,
 - špagety s boloňskou omáčkou, mletým masem, sýr,
 - brambory a hovězí steak, paprika,
 - těstoviny s tuňákem, kukuřicí a parmezánem, okurka,
 - sýrová 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.

Před závodem/půlmaratonem/maratonem – sacharidová superkompenzace:

- **6.-4. den před závodem** – 50 % celkového energetického příjmu přijmout ze sacharidů,
- **3.-1. den před závodem** – 75 % celkového energetického příjmu přijmout ze sacharidů,
- **3-5 hod před výkonem** – poslední větší pevné jídlo, 200-350 g (4 g/kg) sacharidů, málo tuku, cca 20 g bílkovin (bezmasé jídlo – např.: rýžový nákyp s tvarohem, špagety s kečupem a sýrem),
- **1-2 hod před výkonem** – 50-100 g (1-2 g/kg), malá sacharidová svačina s nízkým glykemickým indexem (kaše z ovesných vloček, müsli, banán, celozrnná sušenka),
- **< 5 min před výkonem** – 50 g může ↑ výkon bez pocitu přeplnění žaludku,
- **před tréninkem - nevhodné:** celozrnné pečivo, syrová zelenina, maso zejména pečené a smažené, kynuté knedlíky, luštěniny, těžké omáčky (svíčková, koprová).

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. Tuhy 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