

Výživa fotbalistů

Sportovní výsledky jsou závislé nejen na vhodném tréninku, ale také na správně nastaveném jídelníčku, který tělu poskytne všechny potřebné živiny, vitamíny a minerální látky. Neméně důležitý je též pitný režim.

Zastoupení energetických složek:

- Sacharidy tvoří 55 – 60 % celkového denního příjmu, s převahou polysacharidů (složené cukry)
- Tuky tvoří kolem 30 % celkového energetického příjmu s poměrem živočišných a rostlinných 2 : 5
- Bílkoviny tvoří okolo 10 - 15 % celkového energetického příjmu s poměrem živočišných a rostlinných 1 : 1, možno s mírnou převahou živočišných

Příjem tekutin by měl být minimálně 2 l vody v průběhu dne. V souvislosti se zátěží se doporučuje konzumovat sportovní nápoje hypotonického charakteru (nízká koncentrace, větší podíl vody). Zcela nevhodná je konzumace alkoholu.

Předzávodní období

Následuje po odpočinkovém období. Stravovací zvyklosti by se neměly lišit od běžné (a samozřejmě co nejzdravější) stravy.

Závodní období

Stravovací zvyklosti se neliší od běžných doporučení, čas jednotlivých jídel je přizpůsoben době tréninku či zápasu. Ve dni před zápasem se doporučuje zvýšit množství sacharidů na 65 - 70 %, snížit tuky na 20 % a bílkoviny na 12 - 15 %. Den po zápase není třeba speciálních doplňků.

Důležité je zařadit alespoň jeden odpočinkový den v týdnu, aby mohlo tělo dobře regenerovat.

Pozávodní období

Pauza v tréninku, která většinou znamená omezení pohybové aktivity a často také menší kontrolu stravování, může být příčinou zvýšené tělesné hmotnosti. Celkový energetický příjem je třeba řídit v závislosti na stupni pohybové aktivity. Je vhodné zvážit zařazení alternativních sportů.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce