

Výživa hokejistů

Hokej je v mnoha směrech specifický. Rychlé starty, nárazy, zastavení. Chvíli se hraje v tempu, pak se delší dobu odpočívá. Výživa hokejistů je velmi důležitou součástí pro udržení formy a tréninkového potenciálu. Podcenění může znamenat oslabení organismu a také neschopnost podat maximální výkon.

Zastoupení živin ve stravě hokejisty:

Sacharidy

Při zatížení, které hokej představuje, spaluje tělo především sacharidy. Sacharidy jsou nejpohotovějším zdrojem energie, a čím intenzivnější je zátěž, tím více jich tělo spálí.

U dětí tvoří až 75% z celkové přijaté energie (u dospělých 50 - 60 %). Vhodné typy sacharidů obsahuje ovoce, zelenina, obilí (hlavně pšenice), rýže či batáty nebo brambory. Je vhodné je přijímat v dostatečném množství před zápasem, ale i během něj. Problém u sacharidů je, že jsou pro tělo vyčerpávací. To znamená, že pokud mu dojdou, okamžitě se mu sníží výkon. Proto je dobré mít u sebe na zápas raw tyčinku nebo banán.

Proteiny

Bílkoviny jsou pro sportovce naprosto nezbytné, protože se díky nim tvoří a regeneruje svalová hmota, správně fungují hormony a obnovují se tkáně. Dospělí sportovci potřebují dostávat bílkoviny denně, dětské tělo si je umí uchovávat déle a snadněji. Přesto je musí dostávat pravidelně a v dostatečném množství (u dětí 0,6 g na 1 kg hmotnosti, u dospělých je to rozmezí 1,5 - 2,5 g).

Vhodnými zdroji bílkovin jsou maso, vejce, tvrdé sýry, luštěniny, tempeh.

Tuky

Tělo kromě sacharidů čerpá energii také z tuků. Daleko více se tuky spalují u dlouhotrvajících aktivit s nižší tepovou frekvencí. 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.

Vitamíny a minerály

Vitamíny a minerály ovlivňují správný chod organismu, celkové zdraví a imunitu.

Příjem minerálů a vitamínů ovlivňuje rychlost regenerování těla, stavbu kostí, únavu, křeče a psychickou odolnost.

Při zátěži jsou tyto látky s potem hojně vylučovány, takže je potřeba mít jich dostatek.

Snažte se tyto složky dodávat v běžné stravě namísto upravených doplňků.

Pitný režim

Hokejista by měl vypít minimálně 2 litry vody denně. Pokud má trénink nebo zápas, pak mnohem víc. Jestliže trénink trvá více než hodinu, je vhodné obohatit vodu o ionty a minerální látky, které oddálí únavu a prodlouží výkon. Do té doby je ale organismus nepotřebuje a proto je zbytečné je přijímat. Naprosto nevhodné jsou slazené nápoje.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce