

Výživa pro silové sportovce

V jídelníčku silového sportovce hrají důležitou roli bílkoviny, které jsou základním stavebním kamenem svalové hmoty. Aminokyseliny z bílkovin tělo používá na regeneraci poškozených svalových buněk. Čím více jsou svaly trénovány a namáhány, tím více bílkovin by měl sportovec přijímat. Siloví sportovci mohou navýšit příjem bílkovin i na 2,5–3 g bílkovin na kilogram vlastní hmotnosti.

Zhruba 30% energetického příjmu by mělo být tvořeno tuky ze zdravých zdrojů, jakými jsou ryby, ořechy, semínka, avokádo, olivový olej, máslo a kokosový tuk.

Varianta snídaně může být celozrnný chléb s míchanými vejci, šunkou a sýrem, nebo ovesná kaše s porcí tvarohu a popřípadě i odměrkou proteinu. Také se dají připravit lívance z ovesných vloček, proteinu, vejce a čerstvého sýru. Ke svačinám se dají zařadit zakysané mléčné výrobky s ořechy, celozrnné pečivo s máslem a šunkou nebo smoothie připravené z tvarohu a bobulovitého ovoce s menším množstvím vloček. Vhodný je také cottage sýr a několik celozrnných knäckebrotů nebo jen krutí či tuňákový sendvič, třeba s mozzarellou a rajčaty.

Při nedostatku času lze také svačinu nahradit kvalitní proteinovou tyčinkou nebo proteinovým nápojem.

Oběd může tvořit silný masový vývar, porce masa nebo ryby se zeleninou, jáhlami nebo batáty.

Večeře by měla být opět složená z dobře stravitelných bílkovin (maso, ryby, vejce, šmakoun, tofu, tvarohové pomazánky...), dušené nebo syrové zeleniny a kvalitního olivového oleje. Sacharidy přidáváme i ve večerních hodinách v případě, že jsme před večeří absolvovali trénink. Sacharidová kompenzace (pro doplnění zásobního cukru–glykogenu) by měla přijít 30–60 minut po sportovním výkonu.

Sacharidy ve stravě silového sportovce

Sacharidy poskytují tělu hodně energie, kterou umí tělo rychle zpracovat a využít. Do krve jsou vstřebávány ve formě glukózy, kterou orgány využívají jako hlavní zdroj energie.

Sacharidy stimulují růst, a to jak svalové tkáně, tak ale i tkáně tukové. Pro správnou hormonální funkci a optimalizaci výkonu je nejvíce důležitá skladba naší stravy a načasování konzumace sacharidů v průběhu dne.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce