

Výživa běžců (maraton, půlmaraton)

Výživa při sportu je nesmírně důležitá, pokud chce jedinec podat kvalitní sportovní výkon a zlepšit si fyzickou kondici. Strava pomáhá zajistit optimální zásoby glykogenu (živočišný škrob) v játrech a svalech, nárůst svalové hmoty a regeneraci tkání.

Potřeba základních živin běžců je poměrně individuální, záleží na konkrétní běžecké disciplíně, věkové skupině jedince, jeho antropometrických ukazatelích, zdravotním stavu, charakteru a délce zátěže.

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 tréninkem a před-tréninkovým a po-tréninkovým pokrmem,
- **snídaně:** jídlo bohaté na koncentrované zdroje sacharidů + menší přírůstek bílkovin + přírůstek ovoce či zeleniny,
- **dopolední svačina:** dle potřeby příjmu energie volit její velikost a složení (výhodné je ovoce + mléčný výrobek + přírůstek koncentrovaných zdrojů sacharidů),
- **oběd:** snadno stravitelný pokrm „klasického“ složení (polévka + příloha + zdroj bílkovin + zelenina),
- **odpolední svačina:** často 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 tekutiny lze využít proteino-sacharidový nápoj (gainer),
- **večeře:** poslední jídlo dne – dle potřeb upravit její složení (dostatek sacharidů a bílkovin, zelenina či ovoce).

Doporučené denní množství živin běžců

- energetická potřeba: muži 3500–5000 kcal, ženy 2500–4000 kcal,
- bílkoviny: 1,4–1,6 g/kg/den,
- sacharidy: 6–10 g/kg/den,
- tuky: 0,8–1,1 g/kg/den,
- tekutiny dle výdeje: 2500–5000 ml.

Pravidelně po celý den včetně doby tréninku doplňovat tekutiny – neperlivá voda, vodou ředěné sladké nápoje (např. 2/3 voda a 1/3 džus), neperlivé minerální vody (při zvýšeném výkonu/pocení), případně občas slabé čaje.

Nutriční plán běžců

Před sportovním výkonem nejíst těžká tučná jídla, jídla s vysokým obsahem vlákniny, např. luštěniny, syrovou zeleninu, pečené a smažené maso, kynuté knedlíky, smetanové omáčky, fast food.

- **1–2 hod před výkonem** menší svačina lehce stravitelná obsahující střední množství sacharidů a menší množství bílkovin, např.:
 - 100 g obilninová kaše s banánem (také 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 100 g a 150 ml polotučného mléka + javorový sirup + jahody/banán/borůvky (100 g).
- **během výkonu (delším jak 2 hod)** – sacharidová svačina, např.:
 - 500–1000 ml sacharidový nápoj,
 - sacharidové gely,
 - 50–100 g sušené ovoce,
 - 1–2 ks sacharidové sušenky pro sportovce, klasické tyčinky sacharidové, müsli tyčinky,

- 300–500 ml džus mírně ředěný vodou,
 - 100 g sladký pudink s piškoty.
- **do 15 min po výkonu** – sacharidy s vyšším glykemickým indexem a potraviny dobře stravitelné, např.:
 - 300–500 ml ochucené nízkotučné mléko/acidofilní mléko/kefír,
 - 200–300 g sladké ovoce (nektarinka) a 150 g ochucený polotučný jogurt,
 - 80–100 g bílá bageta, 50 g pomazánka,
 - 60 g rohlík bílý s 10 g másla a 25 g medu,
 - 150 g vanilkový jogurt, 30 g čokoládové müsli,
 - 80 g gainer.
 - **do 2 hod po výkonu** – komplexní jídlo s obsahem sacharidů a bílkovin, např.:
 - 100 g kuřecí plátek, rýže 180 g, 100 g rajče,
 - 200 g špagety, 80 g krůtí maso, 80 g boloňská omáčka bez masa,
 - 250 g brambory vařené, 100 g libový hovězí steak, 120 g paprika,
 - 250 g brambory zapečené s kuřecím masem (70 g) a smetanou (max. 12%),
 - 250 g těstoviny s tuňákem (60 g) a kukuřicí, 100 g okurka hadovka,
 - 150 g polenta, 120 g pečený losos, 60 g špenát,
 - 140 g žitný chléb celozrnný, 60 g guacamole, 100 g/2ks vejce.

Před závodem/půlmaratonem/maratonem – sacharidová superkompenzace:

- **6.–4. den před závodem:** 50 % celkového energetického příjmu ze sacharidů,
- **3.–1. den před závodem:** 75 % celkového energetického příjmu ze sacharidů,
- **3–5 hod před výkonem:** poslední větší hutný pokrm sestávající z 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:** malá sacharidová svačina s nízkým glykemickým indexem (50–100 g (1–2 g/kg) kaše z ovesných vloček, müsli, banán, celozrnná sušenka),
- **< 5 min před výkonem:** 50 g sacharidového gelu může zvýšit výkon bez pocitu přeplnění žaludku,

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.

*Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut*