

Specifika výživy rostoucího sportovce

Optimálně poskládaný jídelníček mladého sportovce je důležitý pro správný růst a rozvoj organismu a stejně tak pro dobrý sportovní výkon, pokrytí energetického výdeje, regeneraci, v neposlední řadě pro dobré kognitivní, mentální funkce dítěte.

Na rozdíl od běžného jídelníčku se jídelníček rostoucího sportovce liší v „timingu“ jednotlivých jídel ve vztahu k tréninku, soutěži, zápasu.

Energetická potřeba:

Pokud dítě nemá dostatečný energetický příjem je ohroženo zpomaleným růstem, opožděnou pubertou, poruchami menstruačního cyklu (tzv. atletickou triádou u dospívajících dívek), poklesem aktivní tělesné hmoty, zvýšeným rizikem únavy, zranění či onemocnění. Nadměrný energetický příjem přirozeně povede k nadváze a obezitě.

Co znamená **RED-S** tzv. „relative energy deficiency syndrom“, tj. situace, kdy sportovec vydává více energie než přijímá, jaké to má následky si můžete přečíst zde:

<https://www.centrumsportmed.cz/blog-sportovni-medicina/2019/12/5/zdravi-i-vykon-v-ohrozeni-kdyz-vydavate-vice-energie-nez-prijimate>

Před nástupem puberty se významně neliší energetická potřeba mezi dívkami a chlapci.

Věk v letech	Dívky kJ/den	Chlapci kJ/den
4-6	7500	7500
7-10	8300	8300
11-14	9200	10400
15-18	9200	12500

Hoch AZ, Goossen K, Kretschmer T. Nutritional requirements of the child and teenage athlete. *Phys Med Rehabil Clin N Am.* 2008;19(2):373–98.

Upřesněné hodnoty energetického příjmu dle intenzity zatížení:

Energetická potřeba v kJ	Dívky			Chlapci		
	Nízká FA	Střední FA	Vysoká FA	Nízká FA	Střední FA	Vysoká FA
Úroveň fyzické aktivity						
4-8let	5000	5800-6700	5800-7500	5800	5800-6700	6700-8300
9-13let	6700	6700-8300	7500-9100	7500	7500-9100	8300-10800
14-18let	7500	8300	10000	9100	11000-11500	11500-13300

Makronutrienty

Sacharidy

Jsou hlavní energetickým zdrojem sportovce. Glukóza jakožto zásadní energetický zdroj pro svalovou práci, je skladována ve formě svalového glykogenu. Sacharidy by měly tvořit ve věku 4-18let 45-65% z celkového energetického příjmu sportovce.

Příjem sacharidů na kg tělesné hmotnosti se mírně liší dle intenzity zátěže:

11-15g/kg při intenzivní přípravě

9-13g/kg závodní období

9g/kg ke konci sezóny

Proteiny

Proteiny jsou zásadní pro tvorbu a obnovu svalové tkáně, funkci imunitního systému. V krátkodobých sportovních výkonech nejsou energetickým zdrojem, až posléze při delším trvání se případně uplatňuje bílkovina k udržení dostatečné glykemie via jaterní glukoneogeneze. Bílkoviny by měly tvořit ve věku 4-18let 10-30% z celkového energetického příjmu.

Sportující dítě potřebuje přibližně 1,4-1,7g bílkoviny na 1kg tělesné hmotnosti

Jídelníček sportujícího dítěte by měl být postaven na kvalitních zdrojích bílkovin: drůbež, další libové maso, ryby, vejčeka, mléčné produkty, luštěniny, ořechy, burákové máslo.

Velmi často je vznášena "proaktivními rodiči" otázka doplnění proteinovými nápoji.

Pokud je mladý sportovec zdravý, s ničím chronicky, dlouhodobě nestoná, není nutné užívat speciálně připravované proteinové formule či jiné doplňky stravy. Dobře poskládaný jídelníček s dostatkem živočišných bílkovin pokryje potřeby rostoucího sportujícího organismu.

Tuky

Tuky mají sytící funkci, poskytují esenciální mastné kyseliny, termoizolují, rozpouštějí liposolubilní vitamíny. Tuky by měly pokrýt ve věku 4-18let 25-35% z celkového energetického příjmu sportovce. Příjem nasycených mastných kyselin by neměl přesáhnout 10% z celkového energetického příjmu. Dobré zdroje tuků: libové maso, ryby, ořechy, semena, mléčné produkty, olivový či další méně tradiční rostlinné oleje.

Mikronutrienty

U rostoucího sportujícího organismu dbáme zejména na dostatečný příjem vápníku, železa a vitamínu D. Denní doporučená dávka (DDD) vápníku: 4-8let 1000mg/den, 9-18let 1300mg/den.

Díky zeměpisné poloze jsme více ohrožení nedostatkem vitamínu D, zejména a pak halové sporty. DDD vitamínu D ve věku 4-18let 600IU/den.

Potřeba železa je během růstu vystupňována nejenom samotným růstem, ale také potřebou díky zvýšenému krevnímu objemu a nárůstu svalové tkáně. DDD pro děvčata a chlapce 9-13let 8mg/den, DDD pro dívky 14-18let 15mg/den, DDD pro chlapce 14-18let 11mg/den.

Pitný režim

Je zcela zásadní pro sportovní výkon, pro tvorbu svalového glykogenu. Závisí na délce sportovního výkonu, okolní teplotě, vlhkosti, kolik se sportovec potí. Pravidlo zní, že by za trénink či zápas neměl sportovec ztratit více než 2% tělesné hmotnosti. Základem pitného režimu je voda u výkonů trvajících do hodiny. Pokud výkon trvá více, než hodinu je třeba doplňovat sacharidy, nejčastěji v nápoji s koncentrací 60-80g/l a dále resaturovat vypocené NaCl. Nápoje musí být vždy izo nebo hypotonické. Doplňovat tekutiny je třeba začít již 2 hodiny před tréninkem, zápasem, ve frekvenci cca 200ml každých 15-20minut.

Hlavní pravidla jídelníčku mladého sportovce:

- Před každým tréninkem, zápasem, soutěží se musí sportovec najíst
- Pokud je ranní trénink –musí mít sportovec lehkou snídani, aby nedošlo k degradaci svalové hmoty.
- Pokud je trénink déle než 2,5 hodiny od posledního jídla – musí se sportovec nasvačit.
- V rámci pozátěžové regenerace by měl sportovec sníst do 45ti minut po tréninku svačinu :

Odkazy, kde najdete rozepsaná jednotlivá témata, o kterých jsem mluvila a případně i trochu více:

Ověřené, informace z odborných recenzovaných časopisů, když selský rozum nestačí, můžete hledat např. na databázi **PubMed**:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Návod jak hledat najdete např. zde:

<https://www.nlm.nih.gov/bsd/disted/pubmedtutorial/cover.html>

Informace o vláknině, jakožto o tom, nejdůležitějším, co můžete udělat pro svůj střevní mikrobiom, mikrobiota najdete zde:

http://www.profitinstitut.cz/Co_nam_nejvice_chybi_v_jidelnicku_%E2%80%93_vlknina-152

http://www.profitinstitut.cz/Kazda_zelenina_dobra_zelenina_ale_nektera_vyhodnejsi-106

http://www.profitinstitut.cz/Jidelnicek_nejenom_pro_hubnouci-98

O redukci hmotnosti:

Jak začít úspěšně hubnout:

http://www.profitinstitut.cz/Zacinate_hubnout_5_zachytnych_bodu_pro_uspesne_hubnuti-99

Co může být příčinou, že se *hubnutí nedaří*:

http://www.profitinstitut.cz/Delam_vsechno_spravne_ale_nejde_to_Kdyz_se_hubnuti_nedari-77

Glykemický index:

http://www.profitinstitut.cz/Glykemicky_index_%E2%80%93_93_proc_pecene_a_varene_neni_to_same-119

Palmový a kokosový tuk:

http://www.profitinstitut.cz/Odborne_vyzivove_hodnoceni_palmoveho_a_palmojadroveho_tuku-115

http://www.profitinstitut.cz/Kokosovy_tuk_ANO_ci_NE_Odborne_vyzivove_hodnoceni_kokosoveho_tuku-114

Můj rozhovor na „palmu“ na DVTV

<https://video.aktualne.cz/dvtv/skalska-palmy-olej-kryje-klamava-reklama-hledejte-rostlinn/r~bcf5860ab97111e590ec0025900fea04/?redirected=1479028082>

Vyvrácení mýtů, které panují kolem mléka:

http://www.profitinstitut.cz/Mleko_a_mleczne_vyroby_vznam_mleka_a_myty_o_jeho_konzumaci-194

Nepravidelná pracovní doba, noční směny:

http://www.profitinstitut.cz/Jak_jist_pri_nepravidelne_pracovni_dobe_pri_nocnich_smenach-213

Čokoláda:

http://www.profitinstitut.cz/Pohadka_o_cokolade_je_cokolada_hrich_nebo_spise_lek-118

Pitný režim při sportu a recept na "domácí ionťák":

http://www.profitinstitut.cz/Pitny_rezim_behem_sportovniho_vykonu-205

Strava a pohyb:

http://www.profitinstitut.cz/Co_jist_pred_zavodem_nebo_zapasem_a_behem_vicero_zavodu_v_jedem_den-243

http://www.profitinstitut.cz/Jak_predchazet_zazivacim_obtizim_pri_vytrvalostnim_vykonu-273

Videa o výživě mladých sportovců najdete postupně např. na you tube, www.pojdhrathokej.cz, zde odkazy na pár z nich, stačí zadat na youtube “skalska+výživa+hokej”

<https://www.youtube.com/watch?v=xTPxio-4mxM>

<https://www.youtube.com/watch?v=SNFS3mTtlfY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xTPxio-4mxM>

<https://www.youtube.com/watch?v=uavJNra6g6k>

<https://www.youtube.com/watch?v=DFpfbZfhkTw>

<https://www.youtube.com/watch?v=oJcJgp5RQKk>

Facebook:

Zde na mé veřejné FB stránce (nemusíte být registrované na FB) najdete téměř každý den praktické tipy, jak být FIT i v běhu nabitých pracovních dní:

<https://www.facebook.com/skalskamarie/?ref=bookmarks>

Klinicky k osobním konzultacím, sportovním prohlídkám mě a mé báječné kolegy z Centra sportovní medicíny najdete v ambulanci zde: www.centrumsportmed.cz

Děkuji vám za váš čas, který jsme spolu v Olomouci strávili, bylo mi potěšením,

mějte se báječně a něco pro to dělejte!

Vstřícným rodičům zdar, obětavým a trpělivým trenérům DÍK,

MUDr. Marie Skalská

1.3.2020

marie.skalska@profitinstitut.cz

www.profitinstitut.cz

www.centrumsportmed.cz