

Tlak v žaludku, nevolnost až zvracení či nedostatek paliva pro pracující svaly – to vše nás může postihnout, pokud před fyzickým výkonem šlápneme vedle co do skladby jídelníčku

Při sestavování "předzávodního" jídelníčku je třeba mít na paměti dvě základní hlediska. V první řadě je třeba jíst tak, abychom nepřetížili trávicí systém, tj. poslední větší jídlo si dát s dostatečným odstupem před výkonem a vyhnout se pokrmům s vyšším obsahem bílkovin, tuků a dráždivých substancí. Jen tak se můžeme vyvarovat nejen pocitu těžkosti, ale i toho, že energie, kterou bude muset organismus vynaložit na trávení, nám bude v závěrečných minutách ztracena chybět.



Druhou důležitou zásadou je dodat tělu dostatek cukrů, abychom začínali s dostatečnou zásobou svalového glykogenu. Pokud by totiž došlo k vyčerpání tohoto polysacharidu, musely by naše svaly získávat energii spalováním tuků, což by nás donutilo ke značnému zpomalení. Důležitost tohoto bodu stoupá s délkou fyzického výkonu, který máme před sebou – zvýšenou pozornost bychom konzumaci cukrů měli věnovat zejména při fyzických výkonech nad jednu hodinu.

Večer před závodem/zápasem

V tuto dobu je vhodné si dopřát k večeři bohatou na lehké stravitelné sacharidy, například těstoviny, rýži či brambory v nízkotučných úpravách s nižším obsahem bílkovin. Pokud vám to žaludek dovolí, můžete v pozdějších hodinách přidat ještě druhou podobnou večeři navíc. Volte přitom suroviny, na které jste zvyklí, neexperimentujte s exotickými a dráždivými pokrmy.

Vydatná snídaně



Ideální doba na snídani je 3-4 hodiny před startem utkání, což je odstup nutný pro to, aby žaludek zpracoval tuhou stravu (někdo zvládne i dvě hodiny, to je však třeba mít vyzkoušené). Jídlo by mělo obsahovat převážně sacharidy (cca 80 %), menší množství bílkovin, prakticky žádné tuky a málo vlákniny. Vhodné jsou třeba cereálie s malým množstvím spíše nízkotučného mléka či jogurtu nebo pečivo se sýrem či jogurtem. Nezapomeňte na dostatek tekutin. Celkový příjem kalorií může být vyšší, až 1000 kcal (tj. přes 4000 kJ).

Na poslední chvíli

I po snídani můžete doplňovat energii, musí však jít výhradně o sacharidy v dobře vstřebatelné formě – sportovní nápoj, energetický gel či tyčinka, kousek ovoce apod. (opět jen to, na co je vaše tělo zvyklé). Hodinu před startem však už konzumaci cukrů ukončete, protože příjem potravin s vysokým glykemickým indexem (což rychle vstřebatelné cukry jsou) způsobí rychlý nárůst hladiny glukózy v krvi. Na něj pak slinivka zareaguje uvolněním velkého množství inzulínu, takže hladina krevní glukózy klesne pod normální hodnoty, což znamená potenciální nedostatek paliva pro pracující svaly. Těsně před startem (méně než 15 min) si však ještě můžete dopřát extra dávku sacharidů, například ve formě sportovního nápoje či gelu. Tak rychle se totiž inzulínová odpověď nestihne rozběhnout a zvýšenou hladinu glukózy využijí svaly pro svou práci, aniž by musely v prvních minutách běhu čerpat cenné zásoby glykogenu. Tento postup má ovšem smysl pouze při fyzické zátěži přesahující jednu hodinu.

