

## Výtah z přednášky „VÝŽIVA MALÉHO HOKEJISTY“

Jídelníček se skládá ze 3 základních živin, které jsou nezastupitelné:

- *Sacharidy* (je to samé jako cukry, uhlovodany, glycidy, uhlohydráty)
- [Bílkoviny](#) (proteiny)
- [Tuky](#) (lipidy)

Kolik jídlo poskytne energie, závisí na **obsahu jednotlivých živin**. Tuk má 2x vyšší kalorickou hodnotu než stejné hmotnostní množství bílkoviny nebo sacharidu.

- Tuk – 38 kJ/1g
- Sacharid – 17 kJ/1g
- Bílkovina – 17 kJ/1g

### SACHARIDY

Sacharidy tvoří hlavní zdroj energie pro tělo. Je to energie „rychlá“.

Chemicky dělíme sacharidy na:

*Jednoduché* – sladká chuť (fruktóza, sacharóza, glukóza): sladkosti, ovoce.

*Složené* – škrob, glykogen, vláknina (ta je nestravitelná, ale zdraví prospěšná svým pozitivním vlivem na peristaltiku): pečivo, přílohy

Hokejista by měl přijímat 8-10g sacharidů na 1kg tělesné hmotnosti
--

- 1 banán (120g) - 26g S
- 1 jablko (100g) - 13g S
- 200ml (sklenička) pomerančového džusu - 22g S
- 200ml (sklenička) jablečného džusu - 22g S
- plátek chleba (50g) - 23g S
- 1 rohlík - 24g S
- 200ml polotučného mléka - 10g S
- 250g polotučného tvarohu (krabička) - 11g S
- 50g ovesných vloček - 30g S
- mléčná čokoláda 100g (tabulka) - 55g S

Se sacharidy úzce souvisí tzv. GLYKEMICKÝ INDEX.

### Co je to glykemický index?

[Glykemický index](#), znamená, jak rychle resp. **jak hodně jídlo, které obsahuje sacharidy, vychýlí hladinu krevního cukru**. Čím je vychýlení vyšší, tím je vyšší glykemický index. Hodnota glykemického indexu se pohybuje od 0 do 100. Čistý olej má glykemický index 0, protože neobsahuje sacharidy, zatímco pečené brambory, jakožto sacharidové jídlo, mají jeden z nejvyšších glykemických indexů. V praxi neplatí zcela, že čím sladší tím vyšší glykemický index. Glykemický index je ovlivněn, jak je jídlo technologicky upraveno, množstvím bílkoviny a tuku, jak je ovoce dozralé, množstvím vlákniny a

dalšími faktory. Pro běžnou stravu, která není po fyzické zátěži, je výhodnější, aby výsledný glykemický index jídla byl nízký, protože naše slinivka tím pádem nemusí vyplavovat tolik inzulínu.

### **Jak funguje inzulín?**

Úloha inzulínu spočívá v tom, že přesunuje krevní cukr – glukózu – do svalové a tukové buňky. Hormon inzulín si představte jako turistu s batohem na zádech, který pluje naší krví, když vidí glukózu, strčí si jí do batohu a přeskočí do buňky. Po svalové zátěži tj. po jakémkoliv cvičení, se nám otevírají na relativně krátkou dobu i jiné cesty pro glukózu, kdy glukóza umí do svalové buňky skočit, aniž by jí tam inzulín musel přenášet. Proto je výhodné těsně po zápase, tréninku, jíst jídla s vysokým glykemickým indexem, která by v jinou dobu bez předcházející fyzické zátěže zbytečně vychylovala hladinu krevního cukru. Z jídla s vysokým glykemickým indexem se rychle vyplavená glukóza dostane snadno do svalové buňky, kde se z ní vyrobí právě potřebné „palivo“ glykogen.

### **BÍLKOVINY**

Z bílkovin jsou tvořeny svaly, tělesné tkáně, bílkoviny jsou zásadní pro funkci imunitního systému, jsou součástí protilátek, enzymů, hormonů, prostě hodně a hodně důležité a v našem jídelníčku zcela nenahraditelné, natož v jídelníčku rostoucího dětského organismu.

Podle zdroje, ze kterého bílkoviny získáme, je dělíme na *rostlinné* (luštěniny, sója, obiloviny) a *živočišné* (maso, ryby, mléko a mléčné výrobky, vaječný bílek).

Chemicky si bílkoviny si představte jako korálový náhrdelník, kdy každý korálek je jedna aminokyselina. Těchto aminokyselin se v našem těle vyskytuje celkem 22. Některé z aminokyselin si naše tělo neumí samo vytvořit, říkáme jim esenciální neboli nezbytné, a proto je nutné tyto aminokyseliny přijmout ve stravě.

Dospělý organismus neumí vytvořit 8 aminokyselin. Dětský organismus neumí vytvořit dokonce 10 aminokyselin, ty jsou pro dítě tedy esenciální a je nutné, aby je obsahoval jídelníček.

### **Není bílkovina jako bílkovina – co je biologická využitelnost?**

Zdroje bílkovin se mezi sebou liší právě podle toho, kolik gramů tělesných bílkovin lze vytvořit ze 100g přijaté bílkoviny, tuto hodnotu nazýváme [biologickou hodnotou bílkoviny](#).

Jak si vedou některé potraviny – vejce 100, vaječný bílek 95, maso 92-96, ryby 94-96, mléko 88, sýry 82-85, sója 84, žito 76, fazole 72, rýže 70, brambory 70, chleba 70, pšenice 44.

Živočišné bílkoviny by měli, právě kvůli esenciálním aminokyselinám, představovat 60% bílkovin v naší stravě.

Potřeba bílkovin je individuální. Záleží na věku, životním stylu, množství pohybové aktivity. Velmi často se setkávám hlavně u návštěvníků posiloven a fitnesscenter s tím, že za účelem nárůstu množství svalové hmoty užívají nesčetné množství proteinovým doplňků. Užívané dávky mnohdy převyšují standardní platná doporučení.

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

Pokud je malý hokejista 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. Jednoduché pravidlo zní, že bílkovina by měla pokrýt ¼ talíře s hlavním jídlem.

#### **Tipy na svačiny s vyšším podílem bílkoviny:**

Řecký jogurt, sýr Cottage, mléčný nápoj, vejčička na tvrdo, tuňák z konzervy, tvrdý sýr, šunka od kosti, mandle, pistácie a další druhy ořechů, burákové máslo.

„Elegantním“ řešením pro děti je [smoothie](#) – v mléce rozšleháte měkký tvaroh s přidáním třeba sezonního ovoce, špetky skořice. Pokud bude ovoce zmrzlé, vytvoříte báječný osvěžující a zároveň nutričně bohatý nápoj do horkých dní.

#### **Jakou svačinu připravit na turnaj?**

Pokud hokejista stráví celý den na turnaji s několika zápasy v řadě, je třeba průběžně dodávat svalům palivo k obnovení tzv. svalového glykogenu. Svačinky mezi zápasy pomohou k lepšímu výkonu, lepší výdrži, svalové síle i následné regeneraci. Svalový glykogen se nejlépe staví do cca 2 hodin po zátěži, proto je důležité v jakém odstupu po zátěži, se svačina sní. Jak je možné rychle palivo pro svaly dodat? Je vhodné jíst jídla, která mají tzv. vysoký glykemický index.

#### **Tipy na svačinky mezi zápasy**

*Ovoce:*

Sušené ovoce, rozinky, jablka, pomeranče, banány

*Bílkoviny:*

Mandle, oříšky, vejčička natvrdo, nakrájený tvrdý sýr, jogurt, mléčná rýže, chléb s burákovým máslem

*Další:*

Sušené cereálie, nejlépe již v pytlíčku na jednu dávku, instantní ovesná kaše, kterou je možné jen zalít horkou vodou, horkou vodu je možné mít připravenou v termosce, chléb s marmeládou, medem, případně müsli tyčinky – vybírejte spíše ty bez polevy, polevy na müsli tyčinkách jsou většinou opět z nekvalitních tuků, jogurtová poleva většinou jogurt neviděla ani z rychlíku, tmavá čokoláda, případně jiné opravdové čokolády, tím je méně dostatečné množství kakaového másla a ne rostlinného tuku, který je bohužel většinou nepříznivý.

#### **Co k pití?**

Čistá voda, ředěný 100% džus, čokoládová mléka. Při [dlouhých sportovních výkonech](#) je vhodné pít průběžně kolem 200ml tekutiny za čtvrt hodiny.

#### **Jak snídat, když má hokejista ranní trénink?**

Staré přísloví „Snídej sám, obědvej s přítelem a večeři dej nepříteli“ definuje zásadní význam snídaně, kterou by malý hokejista neměl vynechat, ani když má brzký ranní trénink.

Snídaně je nejdůležitější jídlo, ovlivní fyzický i mentální výkon během celého dne.

#### **Z čeho se má snídaně skládat?**

Snídaně má být složená ze sacharidů a bílkoviny, tuky jakožto přirozená součást stravy budou přítomny také.

Zástupce sacharidů jsou pečivo, cereálie, vločky. Z bílkovin můžete volit jogurty, sýr Cottage, mléko, mléčné nápoje, vajíčka, tuňáka z konzervy, libovou krutí či vepřovou šunku, nejlépe šunku od kosti, tvrdý sýr. Sacharidy ze snídaně rychle doplní glykogenové zásoby ve svalech, připraví je na fyzický výkon. Z bílkovin bude tělo čerpat ke tvorbě svalové hmoty.

### **Jak se popasovat se snídaní, pokud má hokejista trénink brzy ráno?**

Příprava na ranní trénink začíná již večer. Večeře před ranním tréninkem by měla obsahovat dostatek sacharidů. Tím jsou míněny hlavně přílohy tj. brambory, rýže, těstoviny. Optimálně by měl mít malý hokejista na talíři ¼ zakrytou přílohami, ¼ talíře pokrytou bílkovinou tj. maso, mléčný výrobek či rostlinnými zdroji bílkovin a ½ talíře by měla být zakryta zeleninou.

Je jasné, že v ranním spěchu není čas na velkou, v klidu vychutnanou snídani, nicméně i v ranním spěchu lze trochu posnídat. Sníst jogurt, vypít jogurtové mléko, kakao nebo jiný mléčný nápoj či sníst banán nezabere moc času. Večer připravený obložený chléb lze spořádat i v autě.

Velmi důležitá je při ranních trénincích svačina do školy, resp. svačiny dvě. První svačinu sní hokejista například v autě cestou do školy nebo těsně po příchodu do školy, optimálně brzy po tréninku. Druhou svačinu si pak dá ve standardní „době svačiny“. Ke „klasickým“ svačinám – pečivo + „něco“ namazané, nejlépe pomazánky na tvarohovém základu, určitě nezapomínejte na nakrájené ovoce a zeleninu. Upřímně, děti spíš snědí nakrájené jablko, hrušku nebo hroznové víno, než pomeranč, který jsou „líné“ si oloupat. Přidat můžete směsi oříšků, mandle, rozinky či jiné sušené ovoce. Pomerančový džus v krabíčce dodá vápník, který stejně dodá i jogurt či jogurtové mléko, plátkový sýr nebo tvrdý sýr nakrájený na kostičky.

Snídaně a dopolední svačina by měla pokrýt 25% celodenního příjmu bílkovin.
---

Zásadní pravidla správného jídelníčku nejenom malého hokejisty:

### **Postupné změny, nechat ČAS na zažití! FIXOVAT. Zažití změny trvá až ½ roku.**

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Před každým tréninkem se najíst</li><li>• Pokud je trénink déle než 2,5 hodiny od posledního jídla – musí se hráč nasvačit</li><li>• Když jde na ranní trénink – musí mít lehkou snídani, jinak si poškozuje svalovou hmotu</li></ul> |
|---|

MUDr. Marie Skalská

[www.profitinstitut.cz](http://www.profitinstitut.cz)

[marie.skalska@profitinstitut.cz](mailto:marie.skalska@profitinstitut.cz)

FB @skalskamarie