



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Makronutrienty pro výkon a regeneraci

Prof. Marco Malaguti

Katedra pro studium kvality života – Univerzita v Boloni



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Makronutrienty pro sportovce

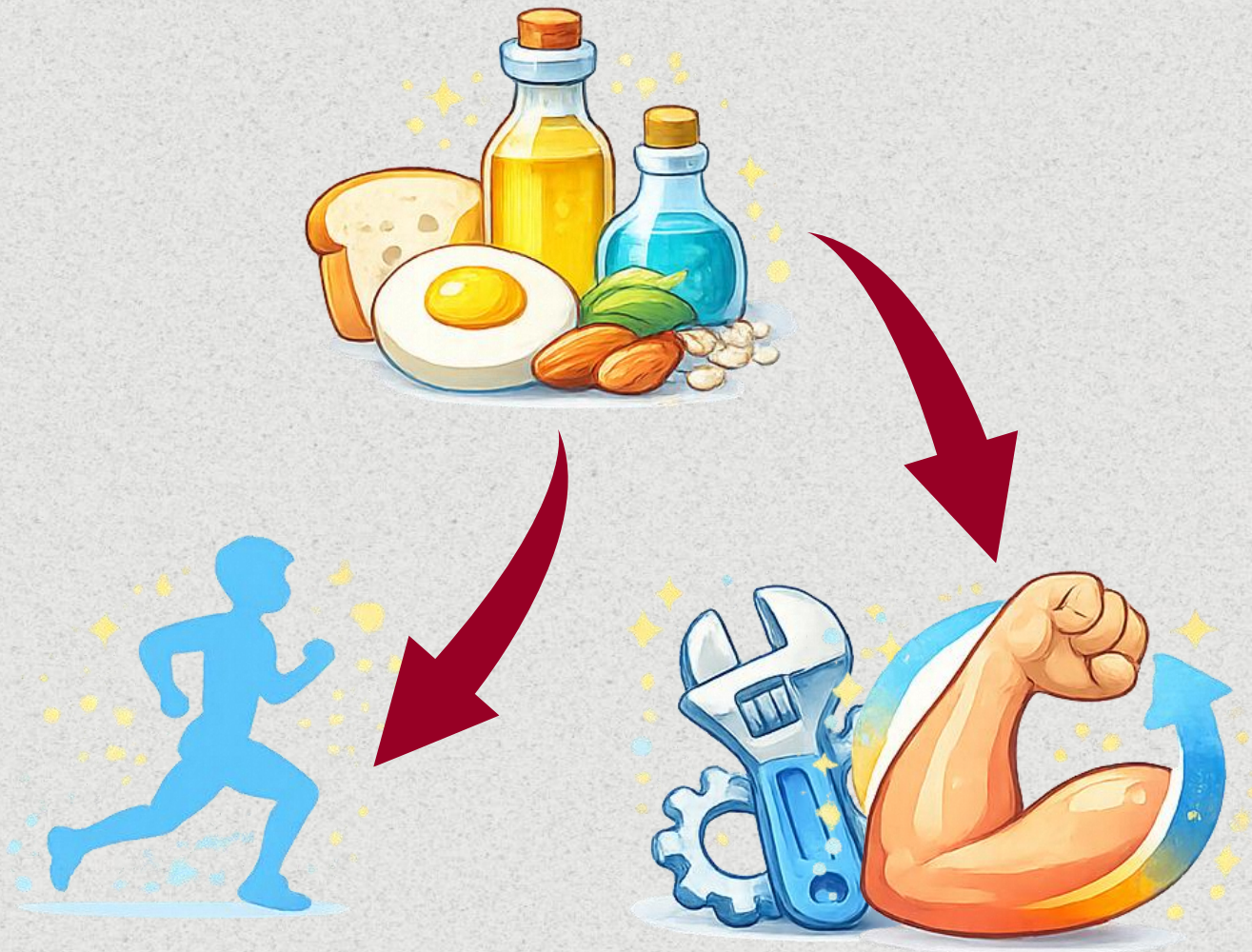
Proč jsou makronutrienty důležité:

Makronutrienty — sacharidy, bílkoviny a tuky — jsou pilíři, které drží každý trénink, sprint a skok.

Nejsou to pojmy vyhrazené pro odborníky na výživu. Každý trenér by měl chápat, co se děje se sportovci v průběhu pracovního týdne.

Bez dostatečného množství makronutrientů mladý sportovec riskuje:

- Neustálou únavu
- Pomalou regeneraci
- Postupné snižování kvality tréninku



Sacharidy: okamžité palivo pro sport



Sacharidy: okamžité palivo

Svaly využívají při intenzivní aktivitě převážně sacharidy. Když jich je nedostatek, kvalita tréninku klesá: sportovci se obtížně udržují v tempu a ztrácejí soustředění.



Ne všechny sacharidy jsou stejné:

- Jednoduché cukry → rychle vstřebatelné; užitečné při dlouhých a intenzivních sezeních
- Komplexní sacharidy → pomalu vstřebatelné; nezbytné v hlavních jídlech po celý den

Pro dospívající s nabitými dny a odpoledním tréninkem musí být komplexní sacharidy pravidelně přítomny v hlavních jídlech.

Bílkoviny: budování, obnova a růst

Bílkoviny: budování, obnova a růst

Každý trénink způsobuje svalům malé „řízené poškození“. Bílkoviny toto poškození opravují a tkáň zesilují.

Důležité je rozložení, nejen množství:

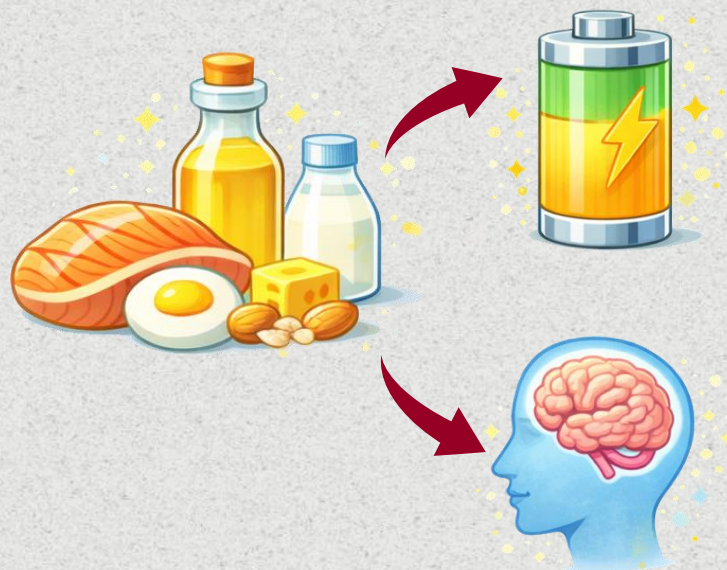
- Rozložte bílkoviny do všech jídel, včetně snídaně
- Vyhněte se soustředování bílkovin pouze do večere

Dobré zdroje:

- Bílé maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy — střídejte v průběhu týdne
- Obiloviny + luštěniny se kombinují k vytvoření kompletních rostlinných bílkovin



Tuky: dlouhodobá energie a hormonální podpora



Tuky: nezbytné, ne nepřítel

Kvalitní tuky přispívají k syntéze hormonů, zdraví mozku a energii při prodloužené nebo středně intenzivní aktivitě.

Nejlepší zdroje během růstu:

- Extra panenský olivový olej
- Ryby (omega-3 mastné kyseliny)
- Ořechy a semínka



Klíčové sdělení: ne „nejez tuky“, ale „vybírej je dobře“. Vyřazení tuků může narušit metabolickou rovnováhu mladého sportovce.

Vše dohromady: vyvážený talíř



Vyvážený talíř v reálném životě:

Snídaně:

- Celozrnné obiloviny + jogurt nebo mléko + ovoce → kompletní základ pro ráno

Oběd:

- Sacharidy jako těstoviny nebo rýže + zdroj bílkovin + zelenina → palivo a stavební materiál

Večeře:

- Uzavírá výživový kruh; podporuje noční regeneraci

Svačiny:

- Jednoduché a lehce stravitelné; vyhněte se dlouhým přestávkám bez jídla před tréninkem

Úloha trenéra v každodenných stravovacích návykoch

Malé intervence, veľký dopad:

Trenér môže enormne ovlivniť prístup mladých ľudí k jídlu, aniž by tréning proměnil v hodinu výživy.

- Mluvte o důležitosti svačiny před tréninkem
- Připomínejte sportovcům, aby nevynechávali snídani
- Upozorňujte na to, že únava je často spojena s nepravidelným stravováním

Mladý sportovec s vyváženým zastoupením sacharidů, bílkovin a tuků ve třech hlavních jídlech trénuje lépe, regeneruje rychleji a je méně náchylný ke zranění.

