

# Výživa sportujících dětí

Pro správný růst a vývoj dětí je naprosto nezbytné mít správně složenou stravu, kdy energetický příjem odpovídá následnému výdeji. Děti a dospívající, kteří se aktivně věnují sportu, mají potřebu energie vyšší, než ti, kdo tráví volný čas většinou pasivně. V důsledku nevyvážené stravy tělo strádá a sportovní výkony klesají.

Složky stravy:

## Bílkoviny

- jsou základem svalů a enzymů,
- jsou potřebné pro přenos dalších látek v těle, účastní se imunitních reakcí.
- u dětí, které rostou a jejich tělo se teprve vyvíjí, je proto správný příjem bílkovin nezbytný. U sportujících dětí navíc dochází k rychlejšímu „opotřebením“ svalů, oproti nespportovcům mají tedy i vyšší potřebu bílkovin.
- běžně se doporučuje, aby bílkoviny ve stravě sportovců pokrývaly **15-20 %** energetického příjmu. Vhodnější je ale vycházet z přepočtu „gramy bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti“. Doporučení se pohybuje mezi 1,2-1,5 g/ 1 kg tělesné hmotnosti (v případě dětí, které aktivně nespportují, je doporučen 0,8-1 g/ kg hmotnosti)
- dostatečný příjem bílkovin zajistíme sportujícím dětem zejména většími porcemi masa (přednostně kuřecí, krůtí, ryby) a přísady mléčných výrobků – měkkými sýry (tvaroh, žervé, cottage) a jogurty.

## Sacharidy

- které by v jídelníčku sportujících dětí a dospívajících měly tvořit cca **55-60 %** energetického příjmu, přičemž převážnou část je třeba pokrýt sacharidy složenými – tedy ovocem a zeleninou, rýží, bramborami a těstovinami, u starších dětí i celozrnným pečivem.
- mezi méně vhodné zdroje sacharidů naopak patří sladkosti a slazené limonády. Obsah sacharidů ve výživě sportovců se pohybuje v rozmezí 6-10 g/kg

## Množství tuků

- by u sportujících dětí nemělo přesáhnout 30 % denního energetického příjmu.
- 2/3 energetického příjmu by měly pokrýt tuky rostlinné (rostlinné tuky a oleje, tuky obsažené v ořechách, semínkách),
- zbývající 1/3 pak tuky živočišné (máslo, sádlo, tuky obsažené v mléčných výrobcích, mase, uzeninách a vejcích).

## Vitaminy a minerální látky

Co se týče vitaminů a minerálních látek, jejich podíl ve stravě se u malých sportovců nemusí nijak zásadně odlišovat od dětí nespportujících.

Mezi důležité minerální látky patří například **vápník**, který je nezbytný pro správný růst a vývoj kostí a zubů. Nedostatek vápníku v dětství a v období puberty výrazně zvyšuje riziko zlomenin a také osteoporózy v pozdějším věku. Pro správnou tvorbu kostí je důležitý vyvážený poměr mezi fosforem a vápníkem, který by měl být 1:2 ve prospěch vápníku. Obsah mléčných výrobků v jídelníčku malých sportovců by měl odpovídat cca 1 litru mléka.

Zejména u sportujících dívek je třeba sledovat příjem **železa**. Železo je součástí hemoglobinu (krevního barviva) a myoglobinu (svalové barvivo) a jednou z jeho funkcí je také přenášení kyslíku z plic do tkání. Nedostatek železa může způsobit špatné okysličení svalových tkání, což bývá příčinou snížení sportovního výkonu. Nedostatek železa hrozí zejména dívkám v souvislosti se zvýšenými ztrátami železa krví při menstruaci. Dále se může vyskytovat u dětí, které ve svém jídelníčku vynechávají některé potraviny, zejména maso.

## Pitný režim sportovců

Velice důležitý je pro sportovce pitný režim. Při sportu se voda z těla ztrácí v největší míře potem, odchází také při močení, stolicí a dýcháním. Výraznější ztráty tekutin kladou větší nárok na práci oběhového systému a termoregulaci, při dlouhodobější dehydrataci se může objevit únava, bolesti hlavy a potíže s ledvinami. Obecně platí, že každý kilogram ztracený v průběhu cvičení je třeba nahradit jedním litrem vody.

Se sportem souvisí také pití iontových nápojů, které sportovcům usnadňují doplňování minerálních látek a energie pozbytých při sportu. V případě dětí ale jejich zařazení do pitného režimu není nutné a většinou postačí, když si malí sportovci přidají jednu porci ovoce.

## Doplňky stravy

U sportujících dospělých se můžeme také často setkat s tím, že pro zvýšení kondice, sportovního výkonu a regenerace organismu po sportovní aktivitě užívají nejrůznější doplňky stravy.

U dětí je ale situace odlišná - jejich strava, a to i strava sportovců, by měla být co nejpřirozenější. Podobné doplňky stravy určené pro sportovce by se v ní tedy objevit neměly a potřebné živiny by měly být pokryty z celkově pestrého a bohatého jídelníčku.

V úvahu přicházejí pouze v případě vrcholově sportujících dětí a dospívajících. Pak je zapotřebí, aby se rodiče s prosbou o doporučení konkrétního přípravku obrátili na praktického dětského lékaře nebo lékaře ve sportovním klubu, který dítě navštěvuje.

## Výživa před výkonem

Před výkonem je doporučována svačina, která by měla poskytnout dostatečnou hydrataci i energii. Tato svačina by měla obsahovat minimálně tuku a vlákniny, tak aby došlo k co nejrychlejšímu vyprázdnění žaludku. Strava před výkonem by měla obsahovat větší množství sacharidů k maximálnímu udržení stabilní hladiny glukózy v krvi. Obsah proteinů by měl být spíše menší a svým složením odpovídat především zvykům a dobré toleranci tohoto proteinu sportovcem.

## Výživa po sportovním výkonu

Hlavní priorita: **doplnit tekutiny**. Nejlepším a zároveň nejlehčím způsobem, jak určit, kolik tekutin vypít, je zvážit se před výkonem a po něm. Rozdíl hmotností v kilogramech se rovná minimálnímu množství tekutin v litrech.

Dále je zásadní sníst nějaké sacharidy v první půlhodině po zátěži. Vhodné je přijmout 1-1,5 g **sacharidů** na kilogram tělesné hmotnosti. Může to být nějaké ovoce nebo ovocná šťáva, piškoty, sušenka. Tím se pomůže obnovit glykogen. Pokud nebudou doplněny sacharidy déle než dvě hodiny po zátěži, ve svalu uloží až o 50 % glykogenu méně. K úplnému doplnění glykogenu ve svalcích dojde nejdříve za 20 hodin s tím, že nejrychleji se ukládá právě první dvě hodiny po příjmu sacharidů.

Po 1,5 – 2 h po výkonu je vhodné sníst potravu, kde je kombinace sacharidů a proteinů. Doporučený poměr těchto živin je **4:1** (tzn. 4 gramy sacharidů na 1 g bílkovin). Vyšší podíl bílkovin má negativní dopad, protože snižuje rehydrataci a doplnění glykogenu. Vynechat bílkoviny úplně ale také není vhodné, protože aminokyseliny z nich získané jsou nezbytné pro obnovu namáhané svalové tkáně. Také zlepšují hydrataci svalů a pomáhají stimulovat imunitní systém.

## Co s sebou na závody

**Vhodné potraviny:** bábovka, sladké pečivo, sušenky, čokoláda, med, ovoce, rozinky, piškoty  
na oběd: kuřecí maso + rýže, těstovinový salát, rizoto, na pití naředěný džus s vodou

**Zcela nevhodné:** brambůrky, křupky, smažená jídla, **energetické nápoje** (pozor pro děti jsou velmi nebezpečné!), sycené sladké nápoje, káva