

Sportovní

stravovací plán

potravinové doplňky

strava před výkonem i po něm

specifické výživové

potřeby

hubnutí bez hladovění

recepty

Nancy Clarková

4.
VYDÁNÍ

*V Česku prodáno
přes 30 000 výtisků*



 GRADA®

VAŽNÍ PŘÍKAZ

*Toto vydání věnuji svému manželu Johnovi a našim dětem
Mary a Johnu Michaelovi jako dík za jejich lásku a podporu.
Zahřívají mé srdce, vyživují mou duši a dávají rovnováhu mému životu.*



Nancy Clarková

Sportovní

výživa

stravovací plán
potravinové doplňky
strava před výkonem i po něm
specifické výživové potřeby
hubnutí bez hladovění
recepty

4.
VYDÁNÍ

Nancy Clarková

SPORTOVNÍ VÝŽIVA

Čtvrté, doplněné vydání

Přeloženo z originálu Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook, Sixth Edition,
vydaného v roce 2019 nakladatelstvím Human Kinetics, P.O. Box 5076,
Champaign, IL 61825-5076
www.HumanKinetics.com

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401

jako svou 7846. publikaci

Překlad René Souček (část I–III) a Monika Součková (část IV)

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Obálka a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 448

První vydání, Praha 2020

Vytiskla tiskárna PBtisk s.r.o., Příbram

Copyright © 2020, 2014, 2008, 2003, 1997, 1990 by Nancy Clark

Illustrations © Human Kinetics

Czech language translation © Grada Publishing, a.s., 2020

Cover Photo © Depositphotos.com/paulgrecaud

All rights reserved

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

ISBN 978-80-271-1979-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-1030-8 (print)

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	11

ČÁST I KAŽDODENNÍ STRAVA PRO AKTIVNÍ LIDI

1 Jak sestavit stravovací plán s dostatkem energie	15
Vytvořte si správný stravovací plán	15
Jak jíst zdravě	17
Jsou lepší BIO potraviny?	38
Jídlo by mělo být jednou z radostí života	40
Jak vytvořit sportovní jídelníček	41
2 Strava pro dlouhodobě pevné zdraví	43
Strava a zdravé srdce	44
Strava a vysoký krevní tlak	50
Strava a rakovina	54
Strava a cukrovka	57
Strava a zdravé kosti	58
Vláknina a zdraví	61
Pro vaše zdraví	64
3 Snídaně jako klíč k úspěšné sportovní výživě	65
Nevynechávejte snídani	65
Snídaně pro osoby na dietě	68
Cereálie – snídaně šampionů	70
Další výživné snídaně	73
Káva jako ranní životabudič	74
4 Oběd a večeře doma i mimo domov	79
Obědy	79
Večeře doma nebo na cestě	84

5	Svačiny pro zdraví a udržení energie	95
	Zdravé svačiny	95
	Svačiny a naléhavý hlad	99
6	Sacharidy jako zdroj energie pro svaly	103
	Jednoduché a složené sacharidy	104
	Sacharidy a glykogen	110
	A co ketodieta s extrémně nízkým obsahem sacharidů?	115
	Palivo pro vytrvalostní výkon	115
	Když dojde glykogen	120
	Regenerace po denním tréninku	121
	Potraviny bohaté na sacharidy	122
7	Bílkoviny pro růst a opravu svalů	127
	Bílkoviny a aminokyseliny	128
	Jaká je správná rovnováha?	128
	Kolik bílkovin potřebujeme?	130
	Bílkoviny a vegetariáni	137
	Načasování příjmu živin	143
8	Tekutiny a náhrada jejich ztrát	145
	Fyziologie tekutin	146
	Hyponatrémie a ztráty sodíku	152
	Výběr tekutin	154
	Sportovci a alkohol	158

ČÁST II NA JÍDLA A TRÉNINK VĚDECKY

9	Strava před tréninkem	163
	Naslouchejte svému tělu	163
	Jak spalovat tuky místo sacharidů	168
	Správné jídlo ve správný čas	168
10	Příjem energie během výkonu a po něm	177
	Jídlo během dlouhého tréninku	177
	Trpíte na svalové křeče?	183
	Regenerace po dlouhém výkonu	184
	Čas na regeneraci	189

11	Potravinové doplňky, posilovače výkonnosti a speciální sportovní potraviny	191
	Vitaminové a minerální doplňky	192
	Doplňky zlepšující výkonnost	200
	Komerční sportovní potraviny a nápoje	206
12	Nutriční potřeby aktivních žen	209
	Výživa a vymizení menstruace	209
	Výživa a těhotenství	213
	Ženy jako strážkyně rodinné výživy	216
	Ženy, váha a menopauza	218
13	Specifické výživové potřeby různých sportů	221
	Strava pro týmové sporty	221
	Výživa pro silové sporty	223
	Strava pro sporty s důrazem na vzhled a váhu	223
	Strava pro extrémní sportovce a ultra vytrvalce	224
	Strava pro zimní sporty	227
	Strava pro sporty ve vysoké nadmořské výšce	230
	Strava pro zraněné sportovce	231
	Strava pro starší sportovce	234
	Strava pro sportovce s bariatrickou léčbou nadváhy	236

ČÁST III HARMONIZUJTE POHYB A VÁHU

14	Hodnotíte své tělo jako tlusté, sportovní nebo tak akorát?	241
	Na co vůbec máme tělesný tuk	241
	Tělesný tuk a cvičení	243
	Existuje ideální postava?	246
	Nepřeceňujte význam čísel	250
	Kolik byste měli vážit?	251
	Naslouchejte svému tělu	256
15	Jak zdravě zvyšovat váhu	257
	Jak zdravě zvyšovat váhu	258
	Víc bílkovin pro růst svalů?	259
	Jak zvýšit kalorický příjem	260
	Nápoje pro zvyšování váhy	265
	Jak jíst ve správný čas	266
	Vyvážená strava pro zvyšování váhy	267
	Budte trpěliví	269

16	Jak hubnout bez hladovění	271
	Diety nefungují	272
	Jak mít přehled o kaloriích	275
	Deset kroků pro rozumné hubnutí	279
	Módní diety	284
	Mýty a omyly v oblasti hubnutí	286
	Sportovci s váhovými limity	289
17	Nepovedená dieta, poruchy příjmu potravy a posedlost jídlem	293
	Proč dochází k poruchám příjmu potravy	293
	Poruchy příjmu potravy u aktivních lidí	297
	Hlad – tělo se dožaduje paliva	299
	Štíhlost za každou cenu	301
	Jak lze pomoci	308
	Prevence poruch příjmu potravy	310

ČÁST IV NEJLEPŠÍ RECEPTY PRO VYSOKOU VÝKONNOST

18	Pečivo a snídaně	315
19	Těstoviny, rýže a brambory	329
20	Zelenina a saláty	345
21	Kuře a krůta	355
22	Ryby a mořské plody	371
23	Hovězí a vepřové maso	381
24	Fazole a tofu	389
25	Nápoje a smoothie	403
26	Svačiny a dezerty	413
	Použitá a doporučená literatura a odkazy	427
	Seznam receptů	440
	Rejstřík	443
	O autorce	448

Předmluva

Všichni chceme být zdraví a plní energie, protože teprve potom se dokážeme opravdu těšit ze života. Podle následujícího komentáře z Instagramu je optimální výživa pro zdraví, energii a udržování ideální váhy docela jednoduchá:

Jezte jen pět menších jídel denně. Ale snězte jen oběd a večeři. Jezte hodně bílkovin a posilujte. Nejezte však bílkovin příliš, mohli byste si poškodit ledviny. Vyhněte se kardio tréninku, protože škodí vašim kloubům. Věnujte dostatek času spánku, ale vyhýbejte se sedavému životnímu stylu. A nebuďte přehnaně aktivní. Všechny soli, které ztrácíte, se snažte doplňovat. Vždy se vyhýbejte přílišné konzumaci soli. Jezte jen zeleninu. Nejezte ale brambory nebo kukuřici. Ovoce je zdravé, ale obsahuje velké množství cukru. Cukr škodí zdraví. A zapomněla jsem zmínit, že cukr je nepostradatelným zdrojem rychle se spalujících sacharidů, které jsou životně důležité pro mozek. Cukru byste se však měli za každou cenu vyhnout.

Co tomu říkáte? Zdravé stravování není zrovna jednoduché, vidíte? Tenhle komentář dobře ilustruje zmatek, který dnes v oblasti výživy panuje, protože informace o ní se na nás valí ze všech stran. Od rekreačních i výkonnostních sportovců stále dokola slyším, že na internetu nacházejí spoustu informací, ze kterých jsou zmatení a nevědí, co a kdy mají jíst, jak se mají stravovat před tréninkem, během něj a po něm a jaká sportovní výživa je pro ně optimální.

Ať už jste se narodili na přelomu tisíciletí nebo o pár desítek let dříve, chcete mít v otázce výživy jasno. Když se budete stravovat podle toho, co je zrovna v módě, nebude vaše výživa ideální, z tréninku nedostanete maximum a ze svého těla a stravovacích návyků budete mít smíšené pocity. Já doufám, že vám informace obsažené v šestém vydání této knihy pomohou zbavit se zmatku v tom, kolik sacharidů, bílkovin a tuků byste měli jíst a že se s její pomocí naučíte jíst pestrá, chutná a výživově bohatá jídla, která vám poskytnou vítěznou výhodu. Dozvíte se nejnovější informace o tématech, se kterými si lámou hlavu aktivní lidé:

- Jak si plánovat jídlo před tréninkem tak, aby vám při něm (nebo během tréninkového dne) nedocházely síly.
- Jak se zbavovat nežádoucího tělesného tuku a mít přitom energii na cvičení.
- Jak zvolit optimálně vyvážený příjem sacharidů pro energii svalů i bílkovin pro jejich tvorbu, a to včetně vzorového jídelníčku a dalších doporučení.
- Jak přijímat v jídle dostatek bílkovin, i když jste vegetariáni.
- Jaké zdravé potraviny si vybírat.
- Jak si připravovat jídla s minimálním úsilím a následným úklidem.

- Jak zkrotit sušenkovou obludu, která vás pronásleduje.
- Jak jíst víc ekologicky.

Pokud je vaším cílem posunout se na vyšší úroveň výkonnosti a zdraví, můžou vám v tom pomoci vědecky ověřené a aktuální informace obsažené v této knize. Najdete v ní odpovědi na otázky týkající se paleolitické diety, ketodiety, bezlepkových potravin, energetických nápojů, komerčních sportovních potravin, svalových křečí, organických (bio) potravin, hyponatrémie, amenorey a regeneračních potravin. A také rady, jak všechny tyto informace aplikovat na váš hektický životní styl.

Jestliže se prodíráte složitou a matoucí pavučinou současných rad ohledně výživy, pak vás zvu ke čtení šestého vydání knihy, která nabízí udržitelný přístup k nalezení úspěchu v oblasti výživy a udržování optimální váhy. Slovo **udržitelný** bych přitom chtěla zdůraznit, protože mnoho dnešních módních diet se příliš dlouho praktikovat nedá. Tyhle diety obvykle končí tak, že vyvolají „prudký odpor vůči dietě“, včetně snížené sportovní výkonnosti, nárazového přejídání, pocitů viny, přírůstků na váze a deprese. S pomocí této knihy si osvojíte zdravé stravovací návyky, které budou odpovídat vašemu životnímu stylu a poskytnou dostatek živin nejen svalům a mozku, ale které budou zároveň potravou pro duši. Vaším úkolem je být zodpovědní, využívat informace z této knihy k nalezení vhodných jídel a sportovních svačtin a užívat si úspěch, který přináší dostatek energie. Proč byste měli být jen dobrými sportovci, když můžete být sportovci skvělími?

Hodně štěstí na této cestě vám přeje,
Nancy Clarková, MS, RD, CSSD
www.nancyclarkrd.com

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému manželu Johnovi a našim (už dospělým) dětem Mary a Johnu Michaelovi. Bez jejich lásky a podpory bych postrádala účel, smysl a vyrovnanost, které dodávají energii mému životu. Svým dětem jsem vděčná za to, že mi vysvětlují stravovací způsoby mileniálů, a děkuji jim také za jejich cennou technickou podporu.

Jsem vděčná svým klientům, kteří mě vzdělávají stejnou měrou, jako se já snažím vzdělávat je. Vážím si toho, že se na mě obracejí se svými problémy v oblasti stravování, výživy a váhy. Jejich příběhy najdete na mnoha místech této knihy, ale samozřejmě jsem změnila jména a povolání, abych chránila jejich soukromí.

Děkuji všem, kteří přispěli do této knihy mnoha chutnými recepty. Jsem vděčná také dietologům, kteří už po mnoho let podporují mou práci. Mnozí z nich šířili povědomí o předchozích vydáních této knihy a pomohli k jejímu úspěchu. Děkuji vám všem z celého srdce.

Děkuji lidem, kteří vyzkoušeli všechny recepty v této knize, především svému manželovi a sousedům Joaně a Rexovi Hawleyovým. Moje děti se tentokrát testování receptů vyhnuly, protože už opustily rodné hnízdo, ale v minulých vydáních si jich užily do sytosti. Slova uznání si zaslouží náš anglický setr Charlie Brown za jeho „pomoc“ s testováním receptů a za neustálou společnost, kterou mi dělal při vaření a psaní. Je to opravdu věrný kamarád!

Děkuji také Jean Smithové a Catherine Farrellové, svým souputnicím v tomto životním maratónu. Vždy mě dokážou povzbudit a přidat do jídelníčku mého života přátelství.

V neposlední řadě patří můj velký dík lidem z nakladatelství Human Kinetics za to, že tuto knihu podporují už od roku 1990. Konkrétně to jsou Jason Muzinic, Dominique Moore, Susan Outlawová, Joe Buck a Keri Evansová.

ČÁST I

KAŽDODENNÍ STRAVA PRO AKTIVNÍ LIDI

Jak sestavit stravovací plán s dostatkem energie

Ze záplavy informací ohledně výživy, která se na mě valí z internetu, televize a od mých přátel, jsem úplně zmatený. Chci jíst správně, abych měl dostatek energie na cvičení, ale už vůbec nevím, co mám jíst. Pomozte mi prosím!

Joshua

Pokud máte stejné pocity jako Joshua (a většina mých klientů), tak sice víte, že jídlo je důležité pro zajištění energie a zdraví, ale nemáte jasno v tom, co a kdy je nejlepší jíst. Sportující studenti a rodiče, nadšenci pro zdravý životní styl a kondiční i profesionální sportovci se mi často svěřují s tím, že nevědí, co by měli jíst. Dlouhé hodiny v práci, snaha zhubnout a čas strávený cvičením mohou přispět k tomu, že se z jídla stává spíš významný zdroj stresu než jedno ze životních potěšení. V dnešní kultuře, která rozlišuje jídlo na špatné a dobré, se ze správného stravování stal velký problém mnoha z nás.

V této kapitole si ukážeme, jak jíst dobře a poskytovat tak tělu dostatek energie pro celý den, přestože třeba žijete dost hekticky. Ať už cvičíte v posilovně, soutěžíte s univerzitním týmem, snažíte se dostat na olympiádu nebo si aktivně hrajete se svými dětmi, můžete konzumovat výživově kvalitní potraviny, které budou prospívat vašemu zdraví a poskytnou vám dostatek energie, přestože vám často na jídlo nezbývá moc času.

V následujících kapitolách si řekneme, jak správně připravovat snídaně, obědy, večeře a svačiny, ale ještě předtím si vysvětlíme každodenní základy dobře vyváženého sportovního jídelníčku. Dozvíte se, jak jíst víc vhodných potravin, omezit konzumaci těch nevhodných a vytvořit stravovací plán, který vám zajistí dostatek energie, pevné zdraví, špičkovou výkonnost a optimální váhu.

VYTVOŘTE SI SPRÁVNÝ STRAVOVACÍ PLÁN

Základní podmínkou správného stravování je zabránit vzniku silného pocitu hladu. Když člověk dostane velký hlad, tak se obvykle nezajímá o výživovou hodnotu toho, co konzumuje, ale spíš o to, aby co nejrychleji snědl vše, co má po ruce. Hladu, fyziologické potřebě za

každou cenu ho uspokojit a psychologické touze ukojit ho laskominami lze předcházet tak, že rozložíme příjem kalorií rovnoměrně do celého dne. To je v rozporu s běžným modelem, kdy přes den jíme spíš málo, ale zato se přejídáme večer. Při sestavování vítězného stravovacího plánu mějte na paměti dvě hlavní pravidla:

1. Při každém jídle jezte potraviny z minimálně tří, lépe ze čtyř a ideálně z pěti nutričně bohatých skupin. Při každém jídle se doporučuje konzumovat pět druhů potravin: bílkoviny, obiloviny, ovoce, zeleninu a mléčné (na vápník bohaté) produkty (obrázek 1.1). Čím víc druhů potravin jíte, tím širší spektrum vitaminů, minerálů a dalších živin konzumujete.

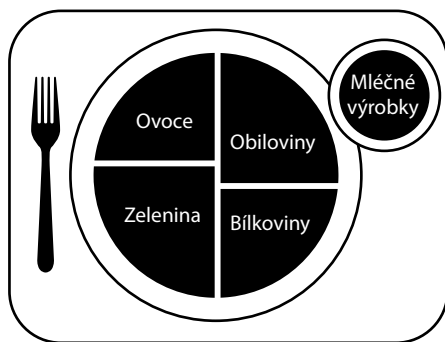
Mnoho mých klientů má značně jednotvárnou stravu: ovesné vločky, ovesné vločky, ovesné vločky; jablka, jablka, jablka; proteinové tyčinky, proteinové tyčinky, proteinové tyčinky. Tento přístup sice dělá život jednodušší, protože minimalizuje rozhodování a usnadňuje nákupy, ale může vést k nevyvážené stravě a chronické únavě. Místo stále stejných jídel připravovaných z celkem deseti až patnácti potravin týdně zvyšte rozmanitost konzumovaných potravin na třicet pět druhů. Toho lze snadno dosáhnout tak, že k snídani nebudete jíst stále stejné ovesné vločky s mlékem a banánem, ale různé druhy cereálií doplněné různým ovocem a ořechy. Obdobně k obědu nebudete jíst obyčejný sendvič s krutí šunkou, ale různé druhy pečiva s rozmanitými náplněmi, např. žitný chléb s krutí šunkou, avokádem a nízkotučným sýrem a k tomu baby karotku. Začněte si to počítat!

2. Jezte střídavě. Konzumujte převážně zdravé potraviny, ale nezakazujte si úplně ani méně zdravé potraviny, které máte rádi. Místo rozdělení potravin na zdravé a nezdravé se snažte přemýšlet nad vyvážeností a posuzujte své celkové denní menu. Zařazujte do něho přibližně 85–90 % nutričně bohatých potravin a 10–15 % potravin, které jsou nutričně chudší, ale máte je rádi. Tak může být i sušenka nebo čokoláda součástí výživné stravy. Důležité je vyvážit po většinu dne takové nutričně chudé potraviny potravinami zdravějšími.

Myslete na svá střeva

Když jíte, vyživujete vlastně svůj mikrobiom, což je 100 biliónů bakterií, které osidlují vaše střevo. Tento mikrobiom vysílá signály do mozku a ovlivňuje vaši náladu, imunitní systém a váhu. Mikrobům ve vašem střevě prospívá ovoce, zelenina, luštěniny, fazole a celozrnné potraviny a posilují je kvašené potraviny, jako je jogurt nebo kefír. Stejně nutričně bohatá strava, která je dobrá pro vaše střevo, je našťastí vhodná i pro sportovní výkonnost.

Naopak nutričně chudé průmyslově zpracované potraviny vytvářejí méně rozmanitý mikrobiom, což negativně ovlivňuje zánětlivé procesy a zhoršuje celkový zdravotní stav. Proto se snažte konzumovat co nejvíc zdravých potravin v jejich přirozeném, nezpracovaném stavu. Dávejte si tedy spíš banány než energetické tyčinky a sladké brambory z mikrovlnky raději než čínské nudle. Tyto zdravé potraviny mikrobiomu prospívají a chrání vás tak před chronickými nemocemi.



Obrázek 1.1 Vypadá váš talíř podobně jako ten můj? Pokud ne, snažte se začlenit alespoň tři nebo čtyři (ideálně pět) potravinové skupiny do každého jídla tak, aby byla vaše strava vyvážená a bohatá na vitaminy, minerály, bílkoviny a sacharidy. (Centrum USDA pro podporu nutriční politiky)

JAK JÍST ZDRAVĚ

Klíčem ke zdravé sportovní výživě je konzumace pestré a nutričně bohaté stravy, která zahrnuje pět základních potravinových skupin (ovoce, zeleninu, obiloviny, bílkoviny a mléčné výrobky bohaté na vápník nebo s nízkým obsahem tuku). Pro snazší orientaci při výběru potravin vláda USA každých pět let upravuje svá nutriční doporučení. Všeobecná americká dietní směrnice pro roky 2015–2020 si klade za cíl rozvíjet zdravé stravovací návyky, které zahrnují rozmanité nutričně bohaté potraviny a udržují zdravou váhu. Přestože se k těmto doporučením budeme detailněji vracet v celé knize, pro názornost zde uvádím přehled potravin, které byste měli ve svém každodenním jídelníčku preferovat:

- Jezte víc zeleniny a ovoce.
- Jezte zeleninu různých barev, především tmavě zelenou, červenou a oranžovou.
- Víc než polovina pečiva, které konzumujete, by mělo být celozrnné.
- Konzumujte víc netučného nebo nízkotučného (nebo sójového) mléka a mléčných výrobků (jogurtů, kefirů, sýrů).
- Jezte rozmanité potraviny obsahující bílkoviny, například fazole, luštěniny, ořechy, semínka, sójové výrobky, vejce, mořské plody, drůbež a libová masa.
- Dvakrát týdně si místo jiných živočišných bílkovin dejte rybu.
- Nahradte potraviny s vysokým obsahem pevných tuků (např. tučné karbanátky a žebírka) potravinami, které obsahují méně pevných tuků a kalorií (např. kuře a vejce) nebo které jsou zdrojem zdraví prospěšných olejů (např. ryby a ořechy).
- Kde je to možné, použijte oleje (např. olivový nebo řepkový) namísto pevných tuků (např. máslo a margaríny).