

Doporučenie pre mladých plavcov – stravovanie a doplnková výživa

Úvodom...

veľkou nevýhodou živočíšnych tukov, živočíšnych bielkovín a koncentrovaných cukrov je, že zakysľujú organizmus, ktorý je zakyslený športovým výkonom alebo tréningom. Preto je potrebné konzumovať **alkalizujúce potraviny: ovsené vločky, zemiaky, čerstvú zeleninu a ovocie, čerstvo pripravené ovocné šťavy, alkalizujú aj odtučnené mlieka a nesladený čaj.**

Rozdelenie stravy

Dôležité je konzumovať:

na raňajky ovsené vločky (od večera namočené v prislúchajúcom množstve vody, bez tepelnej úpravy) do nich nastrúhané ovocie napr. jablká, banány, orechy s pridaním malého množstva medu a pridať čerstvo vytlačenú šťavu z pomaranča alebo z iných citrusových plodov. K tomu vypiť šťavu z dvoch-troch pomarančov alebo citrónov a zjesť banán. Ovsené vločky s ovocím a ovocné šťavy výrazne potláčajú kyslosť organizmu v ranných hodinách.

Po rannom tréningu: banán, pomaranč alebo jablká a doplniť zbytok požadovaného objemu tekutín.

Na obed: netučný jogurt s ovsenými vločkami, netučný tvaroh s kokosovým orechom, vaječné bielka, zemiaky s tvarohom a výborný zdroj rastlinných bielkovín je potravinárska želatína (dostať ju v potravinách), ktorá sa dá miešať do jogurtov, tvarohu a do maltodextrínových KMX pudingov, 100 g šunky bez pečiva s paradajkami alebo pomaranč.

Dôležité je konzumovať dostatok ovocia a zeleniny ako zdroj minerálov a aspoň za hrst' orechov (vlašských alebo lieskových) ako zdroj mastných kyselín a antioxidantov. Výborným zdrojom magnézia a draslíka sú banány.

Na večeru: už môže byť kompletná diétna strava, skúste však sójové mäso, sójový syr (Tofu), rybu na masle, šaláty s posekanými vaječnými bielkami alebo postrúhaným syrom. Pri veľkej vyčerpanosti, po ťažkých pretekoch alebo po porušení stravovacieho režimu (choroba) zaraďujeme ovocno-zeleninový deň.

Všeobecná základná vitaminizácia mladého plavca počas prípravného obdobia (je to len na doplnenie našej nekvalitnej stravy):

ráno: 1 tabl. ABC multivitamín s dôležitými stopovými prvkami) + 1 tabl Kálium Chlorátum, 2 x BCAA (essentiálne aminokyseliny)

po rannom tréningu: 1 tabl. Pyridoxín + vitamín C 500-1000 mg (na vyzrievanie väziva)

Počas tréningov piť iontové roztoky + 2 lyžice maltodextrínu na liter. !!!Pozor – žiadne bublinkové sýtené nápoje napr. Coca Cola, Sprite, Seven Up, Tonic, Mirinda, a pod. !!!

Počas tréningu vypiť aspoň 500 ml, ďalších 500 ml po tréningu do pol hodiny, zbytok

doplniť po príchode domov aj vo forme ovocných štiav alebo samotného ovocia.

po popoludňajšom tréningu: 2 x BCCA

po večeri: 1 tabl. ABC multivitamín, 2 x Ovovital (na kosti)

na noc pred spaním: Zinok 10 mg, 1 tabl. B-komplex forte, 1 tabl. Lipovitan, 1 šumivá tabl. Magnézia

Pri zvyšovaní tréningovej intenzity a pred pretekmi pridať: napr. Antioxidant fy.California

1 tabl. pred a po tréningu, 1 kapsulu Lecitín 1 hod. po tréningu a Muscle nitro fy.California

2 tabl. po tréningu, večer pridať 2 tabl. Esentiale Forte. Ráno pred pretekmi a hodinu pred samotným štartom 1 kapsulu Inosín + L-Carnitín 10 ml.

MUDr. Ernest Zachar (Národné športové centrum)