

Rostlinná strava a sport

Obvyklé mýty související s vegetariánstvím/veganstvím a sportem

- **vegetariáni/vegani jsou slabí**
- **pokud se věnují sportu, nedosahují kvůli tomuto „handicapu“ dobrých výsledků**
- **na rostlinné stravě nemůžeme dobře budovat svalovou hmotu**
- **na rostlinné stravě nemáme dostatek energie a živin pro vrcholový ani rekreační sport**

Skutečnost

- mnoho vrcholových sportovců dneška je vegetariány nebo vegany
- dobře sestavený rostlinný jídelníček představuje mnoho výhod pro vytrvalostní i silové sporty
- můžeme jej využít pro zefektivnění sportovní přípravy, lepší výsledky v závodech a kvalitní regeneraci



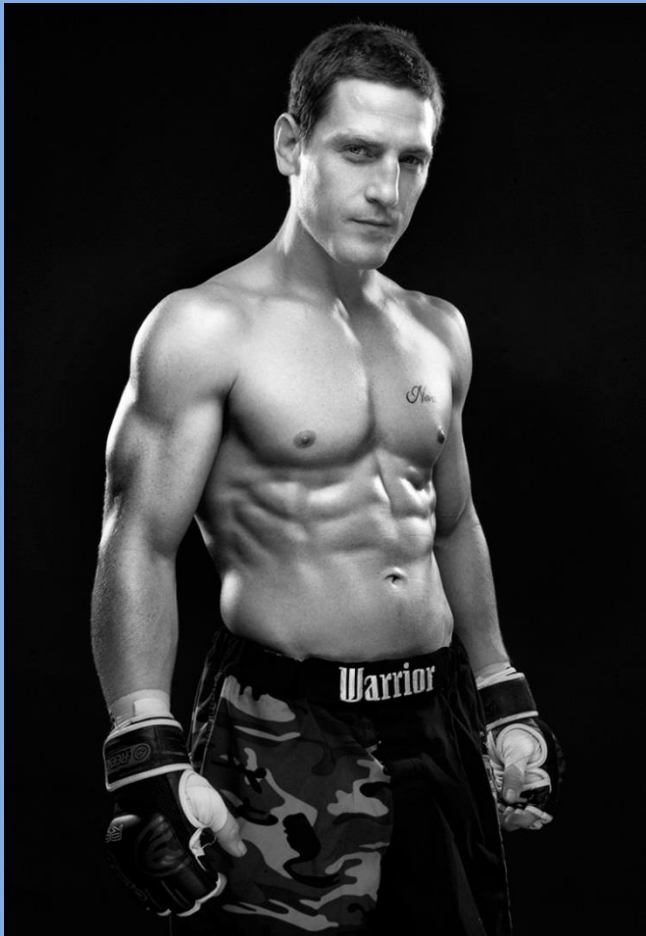
Patrik Baboumian

- vegan, strongman, jeden z nejsilnějších lidí planety



Jan Müller

- vegan, mistr světa v thajském boxu v super těžké váze



Mac Danzig

- vegan, MMA zápasník
v lehké váze



Jim Morris

- vegan, profesionální
kulturista, 80 let



Scott Jurek

- vegan, ultramaratonec,
vítěz nejextrémnějších
závodů na světě



Martina Navrátilová

- vegetariánka, tenistka,
vítězka mnoha turnajů



Carl Lewis

- vegan od r. 1990, jeden
z nejúspěšnějších atletů světa



Brendan Brazier

- vegan, profesionální
triatlonista

Internetové zdroje:

www.vegan-fighter.com

<http://sportuj.veganka.cz/>

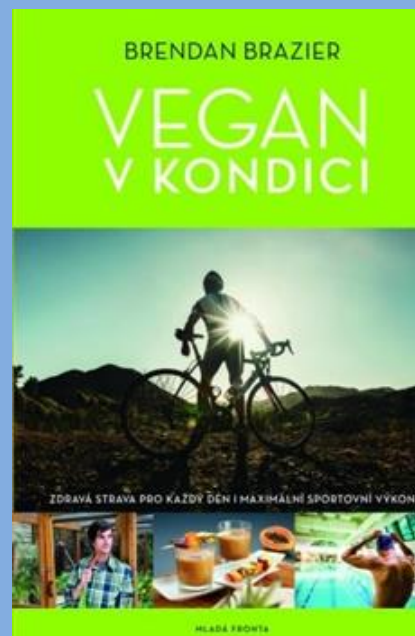
<http://www.nomeatathlete.com/>

<http://www.extremevegansports.org/>

<http://www.veganbodybuilding.com/>

Knižní zdroje:

BRAZIER, Brendan: Vegan v kondici



JUREK, Scott: Jez a běžej



ROLL, Rich: Hledání ultra



Osobní zkušenosti:

- vytrvalostní běh: 5 km - maratón**
- doplňkově: silniční cyklistika, posilování s vlastní vahou**
- vegetarián 11 let, z toho 6 let vegan**
- zvyšování vytrvalostní a silové výkonosti i při poměrně malém tréninkovém objemu**
- rychlejší regenerace**
- ztráta přebytečného tuku**

Hlavní výhody správně sestaveného rostlinného jídelníčku pro fyzickou a sportovní aktivitu

Předpoklady:

- rozmanitý a vyvážený jídelníček (živiny, energetický obsah...) dle individuálního denního a tréninkového režimu
- důraz na konzumaci rostlinných surovin v co možná nejméně upravené formě (celozrnné obiloviny, čerstvé ovoce a zelenina, minimum rafinovaných obilovin a jednoduchých sacharidů)
- smysluplný tréninkový plán, důraz na efektivní regeneraci a adaptaci

Hlavní výhody správně sestaveného rostlinného jídelníčku pro fyzickou a sportovní aktivitu

- 1) minimum zatěžujících živin a škodlivých látek v jídelníčku
- 2) vyvážené zastoupení všech důležitých makro i mikronutrientů, včetně bohatých bílkovinných zdrojů
- 3) energeticky bohaté potraviny s nízkým glykemickým indexem
- 4) velký podíl zásadotvorných potravin
- 5) vysoké zastoupení antioxidantů a ostatních živin podstatných pro rychlou regeneraci

Minimum zatěžujících živin a škodlivých látek v jídelníčku

- nasycené tuky, cholesterol
- rafinované obiloviny (výrobky z bílé mouky...), rafinované a jednoduché sacharidy (cukrovinky...)
- kyselinotvorné potraviny (maso, mléko, vejce, bílá mouka, rafinovaný cukr...)
- rezidua antibiotik, růstových hormonů a ostatních látek využívaných v systémech velkochovů
- škodliviny (PCB, těžké kovy, dioxiny, pesticidy...) kumulující se v živočišných potravinách

Vyvážené zastoupení všech důležitých makro i mikronutrientů, včetně bohatých bílkovinných zdrojů

- správně sestavený vegetariánský i veganský jídelníček obsahuje všechny důležité živiny v ideálních poměrech
- sacharidy – převážně složité v celozrnných formách (celozrnné obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina...)
- tuky – s vysokým zastoupením nenasycených a esenciálních mastných kyselin (ořechy, semena, luštěniny, kvalitní rostlinné oleje pro přípravu jídel i přísávek do studených pokrmů, avokádo...)

Vyvážené zastoupení všech důležitých makro i mikronutrientů, včetně bohatých bílkovinných zdrojů

- bílkoviny:

- i přes rozšířené předsudky rostlinná strava bohatá na bílkoviny – v množství i v kvalitě
- luštěniny (20 – 40 %), obiloviny (12 %), doplňkově zelenina, ořechy, semena, houby...
- sójová bílkovina – komplexní zdroj
- ideální kombinace – luštěniny x obiloviny
- DDD – 0,8 g/kg/den, při fyzické aktivitě vhodné navýšení o 50 – 100 %

Vyvážené zastoupení všech důležitých makro i mikronutrientů, včetně bohatých bílkovinných zdrojů

Živiny důležité pro fyzický výkon a regeneraci:

- **železo:** luštěniny, ořechy, semena, celozrnné obiloviny, sušené ovoce, listová zelenina
- **vápník:** sója, sójové produkty, luštěniny, ořechy, listová zelenina
- **hořčík:** ořechy, celozrnné obiloviny
- **draslík:** ovoce, zelenina, brambory, ořechy, luštěniny
- **kyselina listová, antioxidanty:** čerstvé ovoce a zelenina, luštěniny
- **vitamin C:** ovoce, zelenina
- **vitamin D:** houby, sluneční záření

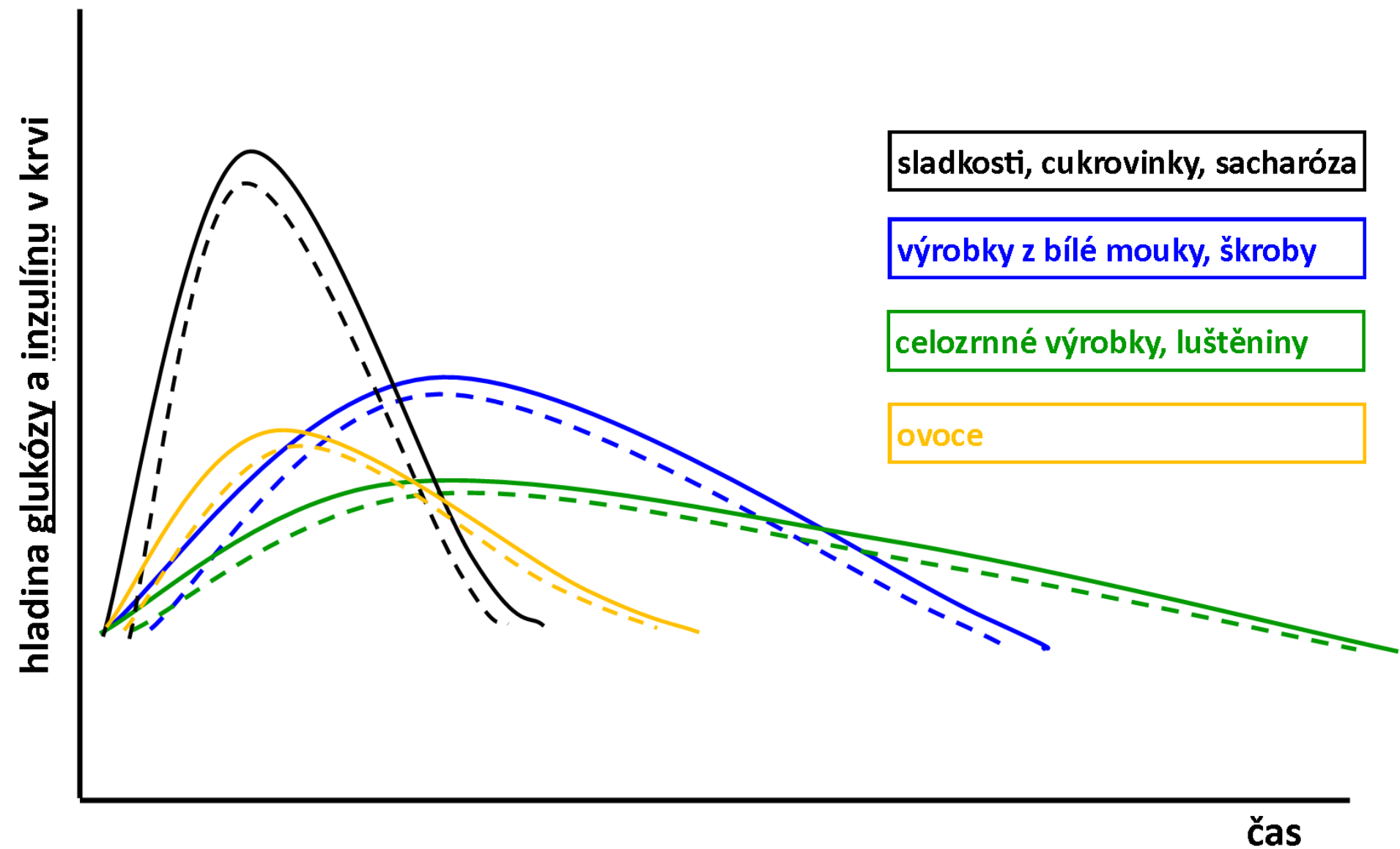
Energeticky bohaté potraviny s nízkým glykemickým indexem

Potraviny s vysokým obsahem složených sacharidů a vlákniny – celozrnné obiloviny, luštěniny, některé ovoce

Vláknina zpomaluje vstřebávání cukrů do krve – snižuje kolísání hladiny krevního cukru a rozkládá jejich energetické využití do delšího časového úseku

Významné zejména pro vytrvalostní sporty – déle udržuje zásoby pohotových sacharidů ve svalech a v krevním oběhu

Způsob přestupu cukrů do krve při konzumaci různých druhů potravin



Energeticky bohaté potraviny s nízkým glykemickým indexem

Sacharidy ve stravě jsou důležité pro doplnění jaterního a svalového glykogenu spotřebovaného při fyzické zátěži

Jednoduché sacharidy v ovoci apod. jsou důležité jako pohotový energetický zdroj pro krátkodobou svalovou práci (silové sporty)

Živočišné potraviny neobsahují téměř žádné sacharidy

Rafinované (jednoduché) sacharidy způsobují prudké kolísání hladiny krevního cukru a vyplavený inzulin rychleji spotřebovává složené sacharidy

Velký podíl zásadotvorných potravin

Konvenční jídelníček je z velké části zastoupen zakyselujícími potravinami – maso, mléko, bílá mouka, bílý cukr

Při fyzické zátěži vzniká ve svalech kyselina mléčná, která působí podobně jako kyselinotvorné potraviny

Sportovní jídelníček by měl obsahovat minimum těchto potravin a naopak maximum potravin zásadotvorných (většina rostlinné povahy): ovoce, zelenina, celozrnné obiloviny, ořechy...

Zásadotvorné potraviny pomáhají neutralizovat kyselinu mléčnou a urychlují tak regeneraci

Vysoké zastoupení antioxidantů a ostatních živin podstatných pro rychlou regeneraci

Při fyzické zátěži vznikají v organismu produkty oxidativního stresu, které jsou neutralizovány pomocí antioxidantů v potravě

Antioxidanty jsou v přirozené formě zastoupeny téměř výhradně pouze v potravinách rostlinného původu

Kromě „běžných“ vitaminů (C, A, E...), kyseliny listové... je to široká škála barevně nebo chuťově výrazných látek

Vysoké zastoupení antioxidantů a ostatních živin podstatných pro rychlou regeneraci

Potraviny s největším antioxidačním potenciálem:

Košťáloviny (zelí, kapusta, brokolice, květák, růžičková kapusta) ;
Česnekovité (česnek, cibule, pór, pažitka) ; **Sója** ; **Kurkuma** ; **Zelený čaj** ; **Drobné ovoce** (maliny, jahody, borůvky, brusinky) ; **Ořechy, semena** (vlašské ořechy, lněné semeno) ; **Rajčata** ; **Citrusy** (pomeranč, mandarinka, citrón, grep) ; **Červené víno** ; **Hořká čokoláda**

Zásady pro tvorbu sportovního rostlinného jídelníčku

- jídelníček by měl být sestaven podle všeobecných zásad zdravé stravy na rostlinném základě s přihlédnutím k individuálním fyzickým požadavkům a dennímu režimu
- měl by zahrnovat všechny podstatné skupiny potravin v co možná nejméně rafinované podobě (celozrnné obiloviny, luštěniny, čerstvá i tepelně upravená zelenina, ovoce, ořechy, semena, kvalitní rostlinné tuky...)
- velký důraz by měl být kladen také na pitný režim

Zásady pro tvorbu sportovního rostlinného jídelníčku

Specifika:

- energeticky bohaté pokrmy, primárně založené na celozrnných obilovinách, kvalitních zdrojích bílkovin, tuků a potravinách bohatých na minerály, vitaminy a antioxidanty s maximální rozmanitostí**
- zdroje sacharidů rozložit v jídelníčku vzhledem ke konkrétní fyzické aktivitě (složené x jednoduché sacharidy)**

Zásady pro tvorbu sportovního rostlinného jídelníčku

- poměr: sacharidy/tuky/bílkoviny v jednotlivých pokrmech přizpůsobit tréninkovému plánu**
- po tréninku zařadit více antioxidantů, sacharidů a vody**
- pro potřeby objemového tréninku zařadit do jídelníčku více koncentrovaných zdrojů bílkovin (kromě luštěnin a obilovin i sójové, pšeničné aj. alternativy masa a mléka)**

Ukázkový sportovní rostlinný jídelníček

Snídaně:

- **cereální kaše:** ovesné/pohankové...vločky + sušené ovoce (hrozinky, brusinky...) + drcená semena (len, sezam, konopí, mák, chia...) + čerstvé ovoce + přírodní sladidlo (hnědý cukr, libovolný sirup) + karob, skořice...

Oběd:

- **rizoto:** rýže natural + hrášek, kukuřice, libovolná zelenina, arašídy, houby + omáčka z rostlinné smetany

Ukázkový sportovní rostlinný jídelníček

Svačina (před tréninkem):

- ovocné smoothie: jablko, banán, mrkev, datle...

Večeře 1 (po tréninku):

- opečené tofu (nebo jiná alternativa masa) + **brambor**

Večeře 2:

- libovolný listový salát + zálivka s olivovým olejem + slunečnicová semena/avokádo

Děkuji za pozornost

Kontakt:

Ing. Jan Juráš – Ekoporadna při Šmidingerově knihovně,
Husova 380, Strakonice

jan.juras@knih-st.cz, 380 422 721, 721 658 244