

Stravování malých sportovců

Rekreačním sportovcem můžete být v případě, že sportujete každý den – ale bez výkonnostních cílů. Amatérským sportovcem můžete být i když nesportujete každý den, ale začali jste soutěžit.

V případě dětí a mládeže je všechno jinak! Jakmile dítě začne organizovaně trénovat 3x týdně (nebo častěji), mělo by se s ním zacházet jako s vrcholovým sportovcem!

Rodiče těchto dětí musí mít dostatek zdravého rozumu, pokud nemají dostatek znalostí.

Přeceňování schopností dítěte

Všichni rodiče si myslí, že to jejich je nejlepší. Méně často mají rodiče starost, co by dítě mělo jíst a jak by se mělo regenerovat. Mnoho dětí má aktuální či chronické zdravotní problémy. Často přehnané nároky a nepřiměřený psychický tlak rodičů. Dítě je stresováno řadou úkolů a rolí, které na něj kladou rodiče, trenéři a škola.

Rodiče si často stěžují na únavnost dítěte, usínajícího hned po tréninku – to je důsledek – a je to normální. Naopak nenormální je, když se dítě musí místo odpočinku učit. Mám řadu klientů, jejichž děti jsou od útlého věku na internátu sportovní školy, nebo každodenně dojíždějí na trénink a zpět. Stravují se po bufetech či ve školní jídelně – ani jedno není optimální.

Optimální výživa a regenerace je ve vývoji sportujícího dítěte tím nejpodstatnějším.

Dítě, sport a výživa

Pravidelná sportovní aktivita je dospělé populaci doporučována jako základní prostředek docílení a udržení zdraví. Jak je to v případě dětí? Měl by být pravidelný trénink (byť zprvu všestranný) zahájen již v raném věku, nebo by se dítěti měla ponechat svoboda projevu včetně spontánní pohybové aktivity či rozhodnutí, zda chce pravidelně organizovaně sportovat? Jednají správně rodiče, kteří svoje dítě cíleně vedou (někdy spíše nutí) ke sportu již ve věku od 3 do 4 let, a to nezřídka k jediné specifické sportovní specializaci?

Nejsem sám, kdo tvrdí, že tak časná specializace je nevhodná. Určitě by se dalo diskutovat o intenzitě a objemu tréninku. Mnoho chlapců ve věku mezi 10 až 13 roky dokonce souběžně provozuje dva druhy sportu, oba na vrcholové úrovni.

Jako specialista na výživu (původně v profesionálním sportu) upozorňuji na rizika, vyplývající ze souvislostí mezi fyziologií růstu, fyziologií sportu a výživou. Sport je zátěž, v podstatě stres. Správně sestavený trénink je stimulem zvýšeného využití přijatých živin, jinak by ani zvýšená konzumace stravy nestačila k dokonalé obnově energetických rezerv. To by v delším časovém horizontu vedlo k podvýživě a z ní rezultujícím problémům.

Dětství je především vývoj, vyžadující vyšší příjem energie, a pokud dítě intenzivně sportuje, pak je nutná energie navíc k té, která byla vydána při pohybu. Množství přijaté energie sice většinou nedosahuje hodnoty příjmu dospělého sportovce, zato musí být mimořádně kvalitní. Příjem energie v některých relativně krátkých časových úsecích stoupá doslova skokově, aniž by bylo možné předpovídat, kdy to bude. „Žravost“ postihuje především chlapce, nevyhýbá se však ani dívkám, u nichž se dostavuje o dva až tři roky dříve. Je nesmírně obtížné, ne-li dokonce nemožné, udržet si přehled, zda dítě jí dostatečně či ne. Období „žravosti“ jsou totiž

střídána obdobími nechutenství. Netrvá-li to dlouho a nedojde-li k významnému poklesu váhy, nic se neděje!

Postačí ukojit vlčí hlad zvýšeným počtem knedlíků, jak se to mnohdy praktikuje u chlapců, nebo zvýšeným množstvím zmrzliny a sladkostí jako u dívek?

Výživa v období růstu je mimořádně náročná na kvantitu, především však na kvalitu přijímaných potravin. U sportujícího dítěte to platí dvojnásob.

Průzkum provedený u pravidelně sportujících dětí ukázal, že minimálně 10 % této skupiny je ohroženo poruchami růstu a různými jinými zdravotními poškozeními, jejichž spouštěcím mechanismem byla dlouhodobě nevhodná strava a systematické přetěžování. Nejhorší je, že problém se vyvíjí nepozorovaně a projeví se často až v časně dospělosti.

Sport dětí naneštěstí neznamená jen trénink, ale také soutěže. To je kombinace fyzické a psychické zátěže. Na soutěže se často jezdí skupinově bez rodičů. O tom, co děti konzumují při cestování nebo po soutěži raději ani nemluvit. Mnoho trenérů nejenom že neví nic o výživě dítěte, ale ani nekontroluje, zda děti mají na tréninku vlastní nápoje a občerstvení.

Systém dětských a mládežnických soutěží je v některých sportovních odvětvích (například tenis a lední hokej) tak náročný, že se pím, že něco takového mohou sportovní a dětská lékařka vůbec připustit. Setkávám se s řadou zcela nezodpovědných rodičů, kteří na dítě kladou nepřiměřené fyzické nároky (doslova je honí po soutěžích a nutí do nadměrného tréninku), aniž by je napadlo zamyslet se nad tím, zda mu zajistili dokonalou regeneraci.

Dítě není malý dospělý!

Setkávám se s malými sportovci, kteří trpí mimořádným stresem. U dívek to může být základní příčina rozvoje poruch příjmu stravy! V pubertě se u teenagerů mohou skokem změnit stravovací preference v důsledku společenského tlaku a vlivu reklam, propagujících především rychlé občerstvení všeho druhu.

V ČR nejsou k dispozici studie výživového stavu vrcholově sportujících dětí. Jedna ze studií českých školáků (bez rozdílu zda sportují či ne), prokázala zásadní nedostatky v některých základních výživových parametrech – většinou šlo o deficit. Jak na tom asi jsou malí sportovci, kteří se v podstatě stravují stejným způsobem, pokud někdy ne dokonce ještě hůře, třeba proto, že mají mnohem méně volného času, to zatím nikoho nezajímá.

Setkávám se se dvěma extrémně odlišnými požadavky rodičů na tělesnou hmotnost – na jedné straně se snahou docílit optimální, rozuměj co nejnižší tělesné hmotnosti při minimálním obsahu podkožního tuku (dívký, soutěžící v moderní a sportovní gymnastice, krasobruslení, aerobiku a baletu), a na straně druhé s tendencí překrmit chlapce (především ty, kteří hrají lední hokej) s cílem udělat z nich jakési hokejové Ramby. V prvním případě jde o mimořádnou psychofyzickou zátěž, takže méně odolná dívka se zhroutí, hrozí anorexie nebo bulimie. V dospělosti se může tento problém zopakovat, nebo přerůst v obezitu!

Chlapci problémy s příjmem potravy většinou nemají, ale také oni, jsou-li rodiči neustále stresováni řečmi o tom, jak jsou malí a slabí, mohou trpět stresem.

Není neobvyklé, když dítě trpí anémií, bolestmi kloubů, úbytkem kostní hmoty, opakovanými infekcemi či zraněními, včetně únavových zlomenin, problémy, totožnými s těmi, se kterými se setkáme u dospělých profesionálních sportovců. A to je dost brzy, co říkáte?

Co, kdy a jak jedí malí „profíci“?

Přece totéž, co mají nesportovci! Možná o něco víc. Bohužel neexistuje rovnítka mezi nároky rostoucího a ještě k tomu sportujícího dítěte a řešením jeho výživy pouze zvýšeným objemem obvyklé stravy. Vrcholem specializované výživy sportující mládeže však nemůže být oplatka, zapitá nějakým „ionťákem“!

Za katastrofu považují režim stravování sportujících dětí v průběhu dne:

- Ráno se nesnídá, první jídlo je až dopoledne ve škole, kde tradičním pokrmem bývá u chlapců chleba nebo houska s uzeninou, u dívek ovocný jogurt. Oběd ve škole, mnohdy ani to ne, protože není čas, letí se na trénink.
- Všechno, co se ve stravě přes týden zanedbalo, se dohání o víkendu vydatnou českou stravou. Neuvěřitelně mnoho rodičů je přesvědčeno, že sportující dítě musí mít co nejvíc mléčných výrobků. Jsou k tomu motivováni prohlášeními „státních“ odborníků (kteří přitom nemají žádnou praxi se sportujícími dětmi natož aby takové dítě měli v rodině).
- Na tenisových turnajích (příklad) jsou děti odkázány na to, co je k dostání v místních bufetech, což bývají párky, housky, sušenky. Dívky s oblibou konzumují právě housky s limonádou (nejlépe Colou) nebo sušenky ev. čokoládu (to je asi ta nejlepší varianta) nebo pizzu či těstoviny s kečupem či jen hranolky.

Mladí sportovci si již mnohokrát stěžovali na nekvalitní stravu ve školách a internátech. Bohužel požadavek změny stravy ve školách nedokážou prosadit. Tristní je, že rodiče tento základní problém nevidí a především nechápou, že jedinou možností je spolehnout se na použití speciálních doplňků. Problém je v tom, že se něco takového ze strany odborné veřejnosti odmítá!

Rodičů, kteří investují do doplňkové výživy je minimum, čemuž se nepím, protože jak hráči, tak jejich rodiče neustále slyší a čtou o tom, že je to k ničemu, jsou to vyhozené peníze, je to návykové, dokonce to obsahuje látky dopingového charakteru (to je často pravda) a v případě delšího použití to škodí zdraví! Na druhé straně se najdou rodiče, kteří požadují, abych jejich dítěti pomohl zásadním způsobem vyrůst a zesílit. Domnívají se, že lze ošálit přírodu a nechápou, že existuje dědičnost, případně se již uzavřely růstové chrupavky, čili není šance něčeho docílit ani za cenu použití nelegálních prostředků.

Vždy zdůrazňuji nutnost použití fyzikálních metod regenerace, protože v tom vidím základní podmínku úspěchu. Jen je tu jedna otázka – kdy to všechno absolvovat?

Často se setkávám s rodiči, kteří moje doporučení, aby také oni sami změnili stravovací zvyklosti a tak šli dětem příkladem, považují za zásah do soukromí. Když k tomu ještě přidám nutnost investovat do kvalitní stravy a doplňků, začnou vytáčky a nakonec to většina rodičů nechá být.

Cílevědomost je to, co dělá z amatéra profesionála – a dobrý profesionál může být vynikajícím pouze za předpokladu, že má kompletně zajištěné zázemí. Po všech stránkách. Pro děti a mládež je tím zázemím rodina.

Hrůzy kolektivismu

V kolektivních sportech nebo tréninkových skupinách v individuálních sportech neblaze působí „duch kolektivismu“. Kupopu i zde platí: „Nejdeš s námi do bufáče (nebo do hospody)? Tak to jdeš proti nám, vyčleňujeme tě z kolektivu“. Stejně tak je problém se stravováním na soustředěních a na „výjezdech“ při soutěžích. Tím problémem je jednotná strava! Kupopu stejná situace je i v tréninku.

Všichni hráči ledního hokeje jistého významného juniorského týmu chodí povinně do posilovny, kde se celá skupina střídá na všech strojích (samo o sobě je to základní chyba), ale především všichni, tedy bez respektování výrazných rozdílů v tělesné hmotnosti a aktuálních dispozicích, používají stejnou hmotnost zátěže! Případně ta děcka logicky soutěží, kdo „uzvedne nejvíc a kolikrát“ – to je jasná cesta k vážnému zranění!

Současnost nabízí zajímavá řešení

Ano, cesta použitím produktů sportovní výživy a doplňků stravy je řešením, hodným moderního člověka. Námitka v tom smyslu, že existuje možnost zneužití v případě, kdy je dětem ordinují rodiče sami bez potřebné znalosti problému a bez předchozí konzultace s odborníkem je namístě. A to je další problém. Neexistují kvalifikovaní poradci pro sportovní výživu, kteří by měli praxi a znalosti v oblasti dětské výživy!

Použití sportovní výživy a doplňků tedy není rizikové pokud „se ví, jak na to“.

Kvalitní strava a vhodný sortiment potravinových doplňků významně sníží riziko zdravotního poškození vrcholovým sportem přetíženého dítěte.

Jedinými možnými vedlejšími příznaky použití doplňků v případě, že dodržíte výrobcem navržené a legislativně schválené doporučené dávkování, mohou být zažívací obtíže nebo dočasná alergie. Dosud se mi nestalo, že by někdo z těch, kdo používají potravinové doplňky podle předem navrženého individuálního systému, začal trpět vážnými poruchami metabolismu nebo poruchou vývoje.

Pokud něco podobného přece jen v průběhu použití doplňků vznikne, nikdy to není důsledek jejich podávání, pouze souhra působení několika jiných faktorů. Prosím pamatujte si to, jinak se stále bude stávat, že v případě, že se v průběhu lékařského vyšetření lékaři svěříte s jejich použitím, dočkáte se nepřiměřených reakcí, ze kterých snad ta nejhorší je:

„No vidíte, to máte z toho“!

Lékaře by spíš mělo zajímat, zda dítě sportovní činnost nepoškozuje, zda je pro ni disponováno, zda není nějakým způsobem nemocné či zda není nutné doporučit nějaká omezení. Lékař by měl rodičům důrazně vysvětlit, že dítě, které bere antibiotika, nesmí trénovat, dokonce nesmí trénovat příliš intenzivně minimálně další týden po ukončení jejich podávání.

Lékař by měl varovat před zneužitím některých volně prodejných léků, měl by rodičům navrhnout a vysvětlit dočasná dietní opatření, nezbytná při většině onemocnění dítěte, případně doporučit způsob nelékové prevence poškození zdraví v období mimořádně náročných tréninků či soutěží. Ano měl by. A to ještě nemluvím o tom, že právě lékař by měl pronásledovat rodiče a trenéry, kteří nutí nemocné dítě předčasně zahájit trénink, měl by mít právo postihovat rodiče a trenéry, kteří se naprosto nezajímají o přirozené potřeby vrcholově sportujícího dítěte.

Dospělý sportovec se může svobodně rozhodnout, zda pro sebe něco udělá (i když jeho svoboda je hodně okleštěná), kdežto dítě je vždy odkázáno na to, jak rozhodnou rodiče.

Ve formulaci skladby stravy sportujícího dítěte není třeba vidět neřešitelný problém. Doporučuji pochopit, že výživa sportujícího dítěte musí splňovat základní požadavky pediatrů. To však v praxi nelze realizovat, protože současné výživové zvyklosti (rodičů,

učitelů, školního stravování a dalších jedinců v dětském kolektivu) působí zcela opačným směrem.

Nepožadují, aby se rodiče a trenéři švihnutím kouzelného proutku stali odborníky na výživu, tělovýchovné lékařství, rehabilitaci a preventivní lékařství. Nicméně, nevyřeší to ani lékařská péče, protože ve sportu působí málo specialistů na tělovýchovné lékařství, o jiných specialistech znalých problematiky vrcholového sportu ani nemluvě. Nyní je nutné si uvědomit, že

Za zdraví dětí odpovídají především jejich rodiče.

Je nutné, aby se malý sportovec stravoval jinak než malý nesporevec?

V absolutním měřítku jistě NE

Jak by však mohla sportovci stačit strava, která nezajistí dobré zdraví ani nesporevci? Tvrdím, že v případě, kdy se nesporevec nebude stravovat racionálně, bude mít dříve nebo později nějaké zdravotní problémy, a to tím závažnější, čím výraznější k nim má genetické dispozice, ale pokud se stejně špatně bude stravovat sportovec, bude mít problémy velmi brzy!

Jak můžete postupovat

- Studovat dostupné materiály o výživě.
- Pokud budete chtít studovat, všimněte si seznamu literatury na konci případně začněte hledat na netu!
- Mít přehled co, kolik a čeho dítě jí, co má rádo, co mu dělá dobře.
- Tato kontrolní činnost je náročná, protože si musíte získat důvěru dítěte a nesklouznout ke kategorickým příkazům. Jinak vám bude lhát!
- Naučit se vařit novým způsobem, přemýšlet o jídelníčku ve vztahu k aktuálnímu zatížení.
- Stačí jen chtít. Jen tak na okraj – drůbež je jistě zdravá, ale rozhodně ne ve formě smažených kuřecích nuggetů.
- Vysvětlit dítěti, jak je správná strava důležitá.
- Udělejte to, aniž byste ho traumatizovali vyhrožováním, že nebude-li dodržovat vaše pokyny, nebude mít dobrou výkonnost, nebo bude nemocné.
- Jít příkladem. To asi bude nejtěžší, že?

Vyhnout se extrémům.

Mám na mysli **alternativní výživové směry**. Aniž bych sám podlehl pohodlnosti doporučení „pestré smíšené stravy s dostatkem mléčných výrobků jako zdroje všech potřebných živin a pro děti nezbytného vápníku“, nemohu souhlasit s extrémami – pro dnešní dobu se nehodí, pro sportovce už vůbec ne. Snad z léčebných důvodů...

Udržet si přehled jak dítě roste a fyzicky a sportovně se vyvíjí.

Naslouchejte jeho případným steskům, že ho něco bolí. Pokuste se mu věřit, i když nelze vyloučit, že si někdy cíleně vymýšlí. Pravda, někdy je hodně obtížné odlišit růstové bolesti od únavy, jindy zase akceptovat psychickou únavu ze sportu, kterou dítě maskuje stížnostmi na nemoc. Měli byste ho pravidelně měřit a vážit aniž byste si dělali přehnané starosti, když se vývoj na nějakou dobu zastaví.

Na jakoukoliv nepřiměřenost, trvající delší dobu reagujte konzultací se sportovním nebo dorostovým lékařem. Uvědomte si však, že co lékař, to jiný názor. Nemyslím, že by bylo nutné dítě příliš často vyšetřovat, pokud netrpí nějakou skutečnou chorobou. Mohli byste z něj udělat sebestředného hypochondra. Prostě a jednoduše – s dítětem je to vždy sázka do loterie. V rámci kontrolních prohlídek (jednu až dvakrát ročně) doporučuji nechat vyšetřit hodnoty základních biochemických a hematologických parametrů, nutné to je především v případě, že dítě očividně není ve své kůži. Může to totiž být přetrénování! Jednou za rok je možné vyšetřit kostní denzitu a vývoj růstových chrupavek.

Zjistit krevní skupinu.

Udělejte to v kontextu s teorií výživy a krevních skupin aniž by v prvních fázích bylo bezpodmínečně nutné kategoricky dodržovat doporučení pro skladbu stravy s tím související. Často zjistíte, že to má význam třeba když se dítě zbaví nějaké (potravinové) alergie nebo zažívacích potíží.

V odůvodněných případech absolvovat speciální vyšetření.

Teoreticky je možné změřit zastoupení jednotlivých druhů svalových vláken s ohledem na nutnost objektivního určení vrozených dispozic k různým typům sportů, ale obávám se, že je to metoda pro většinu rodičů i dětí nepřijatelná, protože to vyžaduje odběr svalové tkáně. Jinou, mnohem šetrnější, a přesto hodně zajímavou metodou je analýza vlasů. Jde však spíše o analýzu výživového stavu a případné kontaminace jedovatými látkami. Při rozhodování o sportovní specializaci je nutné vycházet z dědičných dispozic rodičů či prarodičů. Lze si nechat stanovit somatotyp dítěte spojené s predikcí konečného vzrůstu.

Věnovat pozornost vedlejším účinkům případně podávaných léků.

V případě, že dítě musí pravidelně užívat nějaké léky (z nich za nejrizikovější považuji antibiotika, kortikoidy a také antihistaminika a antiastmatika), prostudujte důkladně příbalové letáky, abyste si všimli možných vedlejších účinků, mezi nimi především vlivu na využití živin, vzestup tělesné hmotnosti, spavost, únavu, ztrátu chutě do tréninku, a často i efektů vážnějších.

Dbát na dostatečnou regeneraci i za cenu neplánovaného omezení tréninku a soutěží.

Není umění dítě akutně přetížít nebo dokonce dovést k chronickému přetrénování (to se může projevit například únavovou zlomeninou), ale problém je zajistit mu dokonalou regeneraci. Měli byste si uvědomit, že cílem sportovní činnosti není úspěch či vítězství v co nejkratší době a posléze i za každou cenu! Zásadou je nutnost zajištění postupného rozvoje výkonnosti tak, aby první vrchol přišel nejdříve až v juniorském věku. Systém vrcholového sportu mládeže však jde přímo proti tomuto doporučení! Není po, že dítě se neprosadí, přestože o jeho kvalitách trenéři nepochybovali.

Věnovat mimořádnou pozornost kvalitě stravy a hygieně výživy.

V kontextu s tímto upozorněním mohu pouze zdůraznit riziko alimentárních infekcí a možnost přenosu infekce v případě, kdy děti, trénující v kolektivu, konzumují nápoje ze společných lahví!

Volba výživového stylu v kontextu se sportem

Pokud váháte, zda se ve stravě nezaměřit na použití některého z alternativních výživových stylů, musíte si uvědomit několik základních faktů:

1. Sportovec musí mít ve stravě v porovnání s nesportovcem úměrně vyšší obsah kvalitních bílkovin. Uvedené konstatování platí především v případě sportujících dětí. Málokteré sporty se obejdou bez alespoň občasné konzumace živočišných bílkovin. Výjimkami mohou být moderní gymnastika, stolní tenis, skoky na lyžích (i když jen podmíněně) a některé další, na svalovou hmotu nepříliš náročné sporty, například badminton.

2. Zvýšený příjem energie je nutností, je však nutné nechat dítěti volbu, kdy bude jíst víc a kdy naopak méně – kdo jiný než ono samo by si mělo příjem energie korigovat podle akutních potřeb? Doporučuji pouze nenápadně kontrolovat, protože může dojít k akutnímu růstovému spurtu, ale také se může značně měnit objem a intenzita fyzické zátěže. Kvalita výživy musí být mimořádná především v obdobích rychlého růstu! Naopak by se měla snížit celková zátěž!

Dítě inklinující geneticky, a tedy i somatotypově k silovým sportům, by nemělo dlouhodobě konzumovat stravu veganského typu a pravděpodobně ani čistě vegetariánskou. Lakto-ovo-vegetariánství je akceptovatelné, ideální je kvazi-vegetariánství (občasná konzumace drůbeže a ryb). Nemohu sice vyloučit ani striktně dokázat těsnou souvislost mezi krevními skupinami a dispozicemi k určitým druhům sportu včetně jeho zaměření, nicméně troufám si tvrdit, že konzumaci živočišných bílkovin se alespoň občas nevyhnou ani typičtí vytrvalci nebo dívky, které provozují balet a moderní gymnastiku.

Ačkoliv jsem příznivě nakloněn kvazivegetariánství, považuji za pravděpodobné, že děti s krevní skupinou „O“ přirozeně inklinují k masité stravě. V tom případě není vhodné jim v tom bránit. Právě tyto děti asi budou velmi dobrými sportovci především ve specializacích, vyžadujících absolutní sílu a silovou a rychlostní vytrvalost. Tito jedinci jsou také značně odolní psychicky i zdravotně.

Na druhé straně nechci absolutizovat, čili nechci vyloučit, že dítě krevní skupiny A bude skvělým hráčem ledního hokeje. Mezi špičkovými profesionálními sportovci lze najít výjimky tohoto druhu. Poněkud komplikovanější je situace v případě sportujících děvčat. Aniž bych chtěl vnucovat rodičům svůj možná specifický pohled na problém, upozorňuji na to, že dívky jsou od přírody programovány k budoucímu mateřství.

Jistěže i dívky by měly pravidelně sportovat, protože je to důležité z psychologických i fyziologických důvodů, včetně prevence obezity a následně v pozdním věku i osteoporózy. Chronicky nadměrná zátěž je však u dívek spojena s vyšším rizikem anémie, osteomalácie a opoždění menses (což by nevalilo, alespoň ne z fyziologických důvodů).

Nelze zavírat oči před realitou, kterou je fakt, že většina dívek se dříve nebo později vdá a pokud do té doby špičkově sportovaly, vzniká základní dilema díky rozporu mezi přirozenou touhou po mateřství na straně jedné a snahou realizovat se v tom, v čem do té doby vynikaly, tedy ve sportu, na straně druhé.

3. Ve výživě sportujícího dítěte musíte zajistit kromě odpovídajícího množství kvalitních bílkovin také preventivně vyšší dodávku vitaminů a minerálních látek a řady ochranných látek, o nichž se ještě před několika lety téměř nic nevědělo. Zdůvodňuji to již uvedenými výsledky studií stavu výživy českých dětí, přičemž vycházím z logické úvahy o tom, že čím vyšší zátěž, tím vyšší energetický výdej, ale současně i vyšší ztráty právě oněch ochranných látek. S ohledem na prokázaný nedostatek řady vitaminů a minerálů v běžných

potravinách nevidím jiné řešení než „suplementaci“ (dodávka formou potravinových doplňků).

Problém pitného režimu mládeže

Především musím zdůraznit, že **nepovažuji za vhodné vnucovat dítěti speciální drahé zahraniční sportovní nápoje**. Dokonce doporučuji nepoužívat je. Důvodů je několik:

- Dítě potřebuje především nahradit ztrátu vody a doplnit energetické zdroje, protože jeho ledviny i pocení nefungují tak výkonně jako u dospělého.
- Nadbytek chloridu sodného, obsažený ve většině speciálních iontových sportovních nápojů způsobuje okyselení organismu, na které jsou děti mnohem citlivější, než dospělí. Škodí jeho ledvinám.
- Sportovní nápoje jsou příliš mineralizované – vyšší pravděpodobnost je u isotonických typů.
- Děti často zapominají na pití až do doby, než dostanou velkou žízeň. Prostě nemají čas. Mnohdy, hlavně v letním období, to může být riziková situace! Nebraňte dítěti v pití (vhodných) nápojů. Pokud si však všimnete, že skutečně pije jako duha, zbystřete pozornost! Doufejme, že je to pouze projev únavy.
- Vitaminy, někdy obsažené ve sportovním nápoji jsou tam zbytečné, kromě toho je nepovažujte za dostatečný zdroj.
- Absolutně nevhodné jsou (sportovní) nápoje, slazené umělými sladidly!

Skladba stravy by se měla lišit v závislosti na zaměření tréninku

1. Čím intenzivnější trénink silové vytrvalosti, tím relativně vyšší zastoupení by ve stravě měly mít bílkoviny, včetně těch, které jsou živočišného původu.
2. Čím větší objem objemového tréninku, tím významnější zastoupení by ve stravě měly mít komplexní cukry ve formě přirozených potravin, jako jsou rýže, brambory a těstoviny. Ani to však nestačí. Proto se uplatní speciální doplňky, obsahující energetické zdroje.
3. Rozdělení stravy do jednotlivých jídel konzumovaných v průběhu celého dne je také důležité, ale bohužel značně závislé na organizaci podávání stravy a na jeho složení. Žádný organizátor soutěží nedokáže (nikdo to po něm ani nemůže chtít) zajistit dokonalou, všemi oblíbenou, a ještě k tomu správně sestavenou stravu. Musíte se snažit zajistit ji sami.

6 bodů - příklady některých základních opatření ve výživě dětí

1. Poslední jídlo konzumované 2 až 3 hodiny před zahájením tréninku by nemělo obsahovat velké množství masa, mělo by být energeticky méně vydatné. Postačí maximálně polovina obvyklé porce. Ideální je bílé maso drůbeží, pro někoho silný drůbeží (hovězí) vývar s rýží, pro krevní skupinu O může být i libové maso s trochou rýže. Špetka másla nevadí.
2. Poslední jídlo před náročným tréninkem by nemělo být sestaveno z několika chodů. Respektujte do maximální možné míry přání dítěte v případě, že je rozumné. Pokud je zvyklé jíst před utkáním palačinky, nebraňte mu v tom, pouze nedovolte, aby se přejedlo.
3. Nenuťte dítě konzumovat vydatnou stravu ihned po tréninku. Pokud to jinak není možné, pokrm by neměl obsahovat mnoho masa a to, které bude, by mělo být jen ve formě dobře stravitelné, to znamená bez použití tuku, mouky, trojobalu (smažené), bez hranolků.

4. Pokud nemáte jistotu, že jídlo bude odpovídat v předchozích bodech uvedeným požadavkům, zvolte náhradní použití sportovní výživy, například ve formě kombinace proteinového koktailu a energetické tyčinky.

Čím víc je dítě unavené, tím méně masa by mělo být ve stravě, tím víc tekutin, uplatní se některé doplňky, zlepšující regeneraci svalové hmoty.

5. Snídaně by měla být podána dvě hodiny před tréninkem (v nejhorším případě 1 hodinu, ale musí být lehká). Snídá-li dítě okolo 8. hodiny a první trénink má až okolo 11. hodiny, nemusí se nijak omezovat. Samozřejmě v rámci neustále opakovaných pravidel sportovní výživy.

6. Strava, podaná v případě relativně krátké pauzy mezi dvěma fázemi tréninku nebo dvěma soutěžními výkony, realizovanými v jednom dni, se musí složením přizpůsobit tak, aby následující zatížení dítě neabsolvovalo ve stavu útlumu, způsobeném vydatným pokrmem. K tomuto účelu je možné použít kombinaci, uvedenou v bodě 4.

Příklad úpravy stravy v závislosti na tréninkovém režimu

Varianta A : pauza mezi tréninky (soutěžemi) jeden den

V tomto případě musí být strava velmi bohatá na komplexní cukry a chudá na maso. Doporučte sportovci (je-li to již adolescent), aby v průběhu dne kromě individuální konzumace proteinového koktejlu konzumoval netučné nekynuté sladkosti, jako jsou palačinky, pudinky, pečené vafle a podobně. Maso doporučuji jíst v den volna mezi výkony až večer. Oběd by měl být bezmasý.

Varianta B : pauza dva dny

První den je totožný s variantou A. Druhý den může být maso k obědu, pokud možno ne k večeři, protože je nutné doplnit zásoby cukrů na následující den. Bezmasé jídlo? To není smažený sýr s hranolky a s tatarskou omáčkou! Nechejte se inspirovat na konci publikace zařazenými recepty.

Varianta C : žádná pauza

Je neskutečné, že tento systém absolvují dokonce i malé děti. V tom případě je skladba jídelníčku taková, jak si určí dítě, samozřejmě podle aktuálních možností a v závislosti na tom, zda už se něco v tomto směru naučilo. V případě této varianty není jiná možnost, než použít produkty sportovní výživy.

Poznámka:

V případě, že dítě jede soutěžit nebo trénovat mimo domov, a vy cestujete s ním, zkuste zabránit tomu, aby dítě jedlo to, co si zvyklo v případě, kdy cestovalo bez rodičů v kolektivu. Ať před nebo mezi výkony nejí teplé uzeniny, hranolky a zcela nevhodné sladkosti.

Dbejte na kvalitu a hygienu objednaného pokrmu. Nestravujte se v nejlevnějších bufetech a hospodách. Mnoha dětem dělá problém přizpůsobit se ostatním, nemohou-li si vybrat samy. Stravování způsobem „švédský stůl“ není pro děti ideální, protože si neumějí vybrat a budou chtít ochutnat všechno!

Chápu, že je obtížné vyhnout se některým pokrmům, dětmi oblíbeným, a kategoricky jim bránit v některých stravovacích zvyklostech tím spíše, že by se výrazné odlišení ve stravě muselo spojit s částečným vypadnutím z kolektivu. Nicméně, všechno se dá nějak obejít, zorganizovat a pak už je to jen otázka zvyku a vůle.

Neuškodí ani doma trochu víc organizovat stravu ve smyslu plánování jídelníčku několik dní dopředu v závislosti na tom, jaký je program ve škole a v tréninku. Na druhé straně, možná že je ideální dát dítěti možnost výběru a ten pak opatrně manipulovat směrem ke správné volbě.

Mnoho špičkových výkonů se nekonalo, protože sportovec před zahájením požil nevhodnou stravu.

Ke stravovacímu režimu v průběhu školního roku

1. Pokuste se vyloučit ze svačin tučné salámy. Jedinou výjimkou mezi uzeninami je kvalitní krutí šunka. Můžete ji vložit do rohlíku potřeného AB máslem nebo máslem pomazánkovým. Nedoporučuji, aby dítě jedlo v průběhu dne, ve kterém trénuje, bramboráky, smažené sýry a ryby, hranolky a teplé uzeniny, protože jsou to pokrmy obtížně stravitelné.
2. Namísto komerčních limonád mohou děti pít stolní vody, doporučuji je případně doplňovat univerzálními sportovními nápoji.
3. Pokud jsou děti bez oběda, případně nejí ani po příchodu z pozdního tréninku, doporučuji použít ihned po tréninku koktejl z kvalitního gaineru, přičemž totéž lze zopakovat večer po příchodu z tréninku (ještě před případnou večeří). Před spaním můžete podat trochu rýžového nákypu s ovocem, pudinku s ovocem, nebo podobné lehké sladké pokrmy.

Další detaily

1. Nenuťte děti do jídla, ale vysvětlete jim, že musí mít dostatek svalové hmoty, aby vydržely trénink a aby zůstaly zdravé.
2. Pokuste se jim vysvětlit principy, především co by neměly jíst - k tomuto účelu můžete použít moje publikace.
3. Nekombinujte sýry a vejce s masem v jednom jídle, stejně se nehodí luštěniny v kombinaci s uzeninou.
4. Nepoužívejte, až na mimořádné výjimky, smažená jídla.
5. Nepoužívejte klasické kombinace v jednom denním jídle (polévka, hlavní jídlo, moučník). (Raději zvyšte objem hlavního jídla, moučníky nechejte na období mezi hlavními jídly)
6. Pokuste se zajistit vydatné snídaně v případě, že trénink je až odpoledne.
7. Zvyšte četnost pokrmů s vysokým obsahem sacharidů s nízkým glykemickým indexem, především k večeři, nebo i těsně před spaním, ale jen v případě, že trénink v tomto dni byl objemově mimořádně vyčerpávající.
8. Ve dnech kdy je extrémní zátěž, omezte podávání masa a používejte větší porce příloh. (Příklad: zapečené brambory se zeleninou s tvarohem a krutí šunkou, ale bez zapečeného sýra)
9. Drůbeží maso může být každý den s výjimkou tréninkově náročných dní. Preferujte krutí a králičí maso, odnaučte dítě konzumovat pečená a grilovaná kuřata i s kůží.
10. Za podmínek profesionálního sportu nelze kvalitu dohnat zvýšeným objemem běžné stravy. Používejte speciální sportovní výživu a doplňky. Jejich smysl musíte dětem vysvětlit, jinak je budou tajně vyhazovat, nebo si budou myslet, že je dopujete.

Nejdůležitějším obdobím pro použití doplňků je období urychleného růstu.

Co by pravidelně sportující dětské organismy uvítaly

Vitamin B12

Občasná aplikace by prospěla především dětem, trpícím dočasným nechutenstvím, provázejícím únavu a přetrénování a těm, které nestíhají nabrat dostatek svalové hmoty v průběhu růstu (především v silových sportech). Požádejte vašeho lékaře, aby dítěti jednou až dvakrát za rok vždy v průběhu 3 týdnů dal 5 injekcí 1000 mikrogramů. V lékárnách je tento vitamin dostupný v tabletách, dokonce ve správné kombinaci s kyselinou listovou. Pokud se lékař bude pit, řekněte mu, jak intenzivně dítě trénuje a v jakém je stavu. Možná dostanete vynadáno. Ne za tu prosbu, ale za to, že jste takový stav připustili. Proto by také stálo za úvahu nechat udělat krevní obraz.

Gainer, obsahující asi 30 % bílkovin

Je vhodný pro sportující děti jakékoliv specializace, samozřejmě ve větším objemu pro silové sporty. Jeho pravidelným použitím doženete nedostatek energie a můžete ho použít také při dlouhém cestování, nebo jako částečnou náhradu stravy. Ideální je jako druhá večeře.

Multivitaminy s minerály

Jsou tím nejdůležitějším základním podpůrným a preventivním prostředkem. Nedostatek je vitamínu B6, B2, kyseliny listové, zinku, hořčíku, selenu, manganu, jódu a vitamínu E. Podávejte je v základním množství téměř nepřetržitě nebo přinejmenším v obdobích největšího zatížení. Vyhledejte pokud možno komplexní produkty, nejlepší jsou kombinace s minerálními látkami (vyhněte se novým druhům, obsahujícím přídavky některých stimulačních látek, určených pro seniory). Většina kvalitních produktů pochází ze zahraničí. Výrobek, který vám nabídne distributor přímého prodeje (MLM systém) použijte až po konzultaci se spolupracujícím odborníkem a po ujištění, že výrobek má atest ministerstva zdravotnictví a prokazatelně neobsahuje nepovolené látky.

Kompletní směsi aminokyselin

Speciální směsi aminokyselin jsou určeny dospělým sportovcům, stále více se přesvědčují, že by v řadě případů udělaly dobrou službu i dětem ve věku okolo 12 let a více let. Není čeho se bát v případě, že dávky budou přibližně třetinové než ty, které jsou určeny dospělému sportovci. Intenzivně se přimlouvám za pravidelné použití větvených aminokyselin a karnitinu.

Proteinové koncentráty

Jsou sice určeny dospělým, především těm, kteří se specializují na silové sporty ale dětem je možné je podat ve výjimečných případech v relativně malých dávkách tak, aby jedna porce vzniklého koktejlu obsahovala maximálně 15 g bílkovin. Dejte pozor na výrobky z dovozu, z nichž mnohé obsahují celou řadu anabolizujících (byť povolených) látek. Nekupujte výrobky, které nemají atest, nebo jsou podezřele levné, třeba proto, že jim končí doba expirace.

Produkty, podporující imunitu

Můžete používat výrobky na bázi směsi bylin především jako prevenci. Dobrá je například tinktura z Echinacey. Výborné reference má Imuregen. V těžších případech nárazově použijte

kolostrum. Je to doping, proto se poraďte se zkušeným imunologem a nepodávejte ho dětem před významnými soutěžemi. Nemějte obavy, že by tento produkt dítěti poškodil zdraví! Naopak.

Speciální směsi antioxidantů

Jsou to látky mimořádně důležité a ve stravě naprosto nedostatkové. Zvyšují imunitu a brání opotřebením, podporují průběh regenerace. Při výběru se řiďte pravidly, uvedenými výše pro nákup multivitaminů. Nekupujte jednoduché levné směsi, volte co nejkomplexnější (jsou úměrně dražší).

Omega-3 EPA

V podstatě rybí tuk, ovšem bez nadměrného obsahu vitamínu D (dříve se právě tento vitamin podával rozpuštěný v rybím oleji). Jde o směs esenciálních mastných kyselin, popsanych na jiném místě. U dětí jsou dokonce důležitější než u dospělých. Brání vzniku chronických zánětů, urychlují regeneraci. Doporučuji používat alespoň v obdobích největší zátěže.

Hydrolyzáty chrupavek

Díky pokročilým technologiím a stoupajícím znalostem mohu doporučit pravidelné preventivní použití tekutých hydrolyzátů chrupavek. Výhodou je, jsou-li obohaceny glukosaminem a chondroitinsulfátem (tekutá kloubní výživa).

© RNDr.Petr Fořt,CSc.

Vybrané publikace

- Výživa a sport (Olympia, Praha 1990),
- Moderní výživa pro děti (Betty, Praha 1998, přepracované vydání Metramedia, Praha 2000),
- Recepty a výživové tabulky nejen pro sportovce (Svět kulturistiky, Pardubice 2000),
- Co ještě nevíte o výživě (Svět kulturistiky, Pardubice 2001),
- Sport a správná výživa (Ikar, Praha 2002),
- Aby dětem chutnalo (Ikar, Praha 2008)