

# VÝŽIVA II – ALPSKÉ LYŽOVÁNÍ

# RIZIKA

---

- × Nadmořská výška
- × Teplota okolí
- × Nedostupnost jídla

# Z TOHO VYPLÝVAJÍCÍ RIZIKA

---

- × Nedostatek energie
- × Dehydratace
- × Ztráty nebo nedostatek některých ML
- × Nedostatečná regenerace, špatný timing jídla

# ENERGIE

---

- ✘ Nadmořská výška a nízká teplota – ztráty energie – až o 17% vyšší BM
- ✘ Snížení hmotnosti – v 4300 až o 1,4kg/týden
- ✘ Zvyšuje se potřeba příjmu energie – Falco doporučuje navýšit S
- ✘ Alpské disciplíny – 180 – 230 kcal/ den
- ✘ Ženy se lépe adaptují na v.n.v. – vyšší množství T

# 230 KCAL – CO TO JE?

---

- × 230 kcal = 960 kJ
- × porce těstovinového salátu 300g
- × 2 ks pečiva se šunkou
- × Hovězí steak, rýže 180g

# SACHARIDY

---

- ✘ Doporučují se jako základní zdroj energie
- ✘ Vysoký GI – bílé pečivo, cornflakes, sušenky, brambory vařené
- ✘ Střední GI – těstoviny, ovesná kaše, ovoce
- ✘ Nízký GI – jablka, celozrnné výrobky, luštěniny

# RAFINOVANÝ CUKR

---

- ✘ Obilky jsou zpracovány, odstraněna vláknina

# FORMA SACHARIDŮ

---

- × Zjištěno, že samotná glukóza se vstřebává pomalu a v nižším množství
- × Směs S – vyšší vstřebatelnost
- × Glu – 60g/h
- × Směs- 78g/h
- × Směs – jednoduché cukry, maltodextriny – 8-10 sacharidových jednotek

# GLYKOGEN

---

- ✘ Zásoba sacharidů
- ✘ Obnova glykogenu – 5-7%/h – kompletní za 15-20 hodin
- ✘ Doporučený příjem po výkonu – 1-1,5g /kg TH
- ✘ Kombinace s B
- ✘ Kirkendall (1993) – fotbal – 30g S – 30% rychlost

# TEKUTINY

---

- × Dehydratace nebezpečná
- × Forma nápoje – voda, čaj, teplota vstřebávání – 10 stupňů Celsia optimum, při běžné teplotě, v chladu – se teplota zvyšuje na cca 20 stupňů

# DEHYDRATAČE

---

- × 1% TH – každé procento o 5-8tepů/min více, teplota jádra se zvyšuje o 0,2-0,3 stupně

# IONTOVÉ NÁPOJE

---

- × Hypotonické – osmolalita nižší
- × Izotonické – osmolalita jako kr.plazma
- × Hypertonické – kombinace S a iontů, osmolalita vyšší než 300
  
- × Pivo – složky vhodné pro regeneraci – chmel, sycení, vit. B, Mg, Na, neobsahuje K , ne alkohol

# PITNÝ REŽIM

---

- × 1l potu – 460-1618 mg Na
- × Lžička soli – 2300mg Na
  
- × 4h před aktivitou- 5-7 ml/kg
- × 2h před aktivitou – 3-5 ml/kg
  
- × Kofein – stimulant – 3mg/kg asi optimum

# TUKY

---

- ✘ Omega 3 – ryby, olej lněný – protizánětlivé látky
- ✘ Omega 6 – ořechy, oleje sezamový, slunečnicový
- ✘ MCT – medium chain t – kokosový, palmojádrový  
– 25-30g dávka – nemá účinky, které očekávali

# APLIKACE PŘED

---

✘ Silový a rychlostní trénink

LZ – pokud jídlo bylo do 4 hod před, není třeba

NZ – 2-3h před – 200-400kcal – 35-85g S, 10-15g

B

# APLIKACE BĚHEM

---

- ✖ LZ – pokud není trénink před snídaní, nemusí být
- ✖ SZ – pokud trvá do 60 minut není třeba, pokud více, viz NZ
- ✖ NZ – 15-20g S pro děti, 20-60g S pro dospělé

# APLIKACE PO

---

- × LZ – není třeba
- × SZ – 7g/kg + 0,1-0,2g/kg B
- × NZ- 1-1,2g/kg za hodinu +0,1-0,2g B

# SILOVĚ VYTRVALOSTNÍ - PŘED

- × LZ – cca 25g S před tréninkem
- × SZ – stejně
- × NZ – 1-2h před- 200kcal – do 50g S

# BĚHEM

---

- × SZ – 60-75 min- 15-30g S
- × NZ – 30-60g S na hodinu

# PO

---

- × LZ – není třeba
- × SZ –  $1 \text{ g S/kg} + 0,1\text{-}0,2\text{g/kg B}$
- × NZ –  $1,0\text{-}1,5\text{g /kg S} + 0,1\text{-}0,2\text{gB}$

# SACHARIDY

---

- ✘ Ovesná kaše z 100g vloček- 45g S
- ✘ Velký banán – 30g
- ✘ 2krajíčky chleba – 30g
- ✘ Jablko – 20g
- ✘ Miska rýže – 100 g – 30g

# BÍLKOVINY

---

- × 250 ml mléka – 15g
- × 1 vejce – 6g
- × 100g kuřecího masa – 23 g
- × 30g mozzarely- 8g
- × 125g lososa – 28 g
- × 2 plátky sýra – 14g

# DOPORUČENÉ JÍDLO

---

- ✘ Snídaně – ovesná kaše 120g vloček, banán
- ✘ Svačina – sacharidová tyčinka – 30g S
- ✘ Oběd – rizoto s kuřecím masem, tvarohový dort jako dezert
- ✘ Trénink
- ✘ Před tréninkem- banán, pečivo s marmeládou
- ✘ Po tréninku – energetický nápoj – gainer
- ✘ Večeře – těstovinový salát s tuňákem, vejcem, sýrem a zeleninou, ovoce
- ✘ II. Večeře – mléčný ovocný koktejl