

# NUTRIČNÍ STRATEGIE PRO CESTOVÁNÍ NA ZÁVODY 2

**PHDR. DAVID GERYCH**

Stejně tak jako si sportovec balí na závody svůj dres, měl by přemýšlet o tom, kdy, kde a jak si zajistí správné potraviny a nápoje k naplnění svých potřeb. Nejhorší věc, která se může sportovci během cesty na závody stát je, když dostane hlad nebo žízeň a nemá k dispozici nic k jídlu a k pití. Zajistěte, aby k tomu nedošlo tím, že se pokusíte učinit následující všeobecná opatření týkající se stravování na cestách:

- Přineste si vlastní svačinu. Nejvýhodnější z hlediska nutriční hodnoty a skladnosti jsou čerstvé ovoce, ovocné džusy, krekry, sušenky, nízkotučné rýžové a těstovinové saláty, nízkotučné müsli tyčinky a nízkotučné energetické tyčinky. Na delší cesty se také vyplatí přibalit si sportovní nápoj v prášku, nízkotučné sušené mléko a oblíbené cereálie nebo müsli.
- Dejte si pozor na skryté tuky! Krémové polévky, sladké pečivo, salátové dresinky z majonézy a omáčky do sendvičů často obsahují značné množství tuků. Vhodnými alternativami těchto potravin jsou např. vývary namísto krémových polévek nebo dresinky s citrónovou šťávou místo majonézy, což sníží obsah tuku a umožní sníst větší množství salátu.
- Před a v průběhu cesty nahrazujte těžká jídla lehkými a nezkoušejte žádná nová a neznámá jídla, dokud nebude po závodech.
- Konzumujte grilované, pečené, vařené a dušené potraviny místo smažených pokrmů. Např. dušená ryba s pečenými brambory, brokolice s citrónovou šťávou a jako dezert čerstvé ovoce je vhodným jídlem během cesty nebo po příjezdu do místa závodu.
- Cestujete-li letadlem a máte během letu na výběr z více druhů jídel, volte vždy vegetariánskou variantu. Máte tak větší šanci, že dostanete jídlo s vyšším obsahem sacharidů a nižším obsahem tuků.
- Při cestě letadlem, byste také měli během letu pravidelně pít, protože může vzniknout výrazná prodleva mezi dobou odletu první příležitostí něco vypít. Cesta letadlem je jednou z nejvíce dehydratujících zkušeností, které může člověk zažít. Pasažéři si kvůli tomu často přivodí některá onemocnění horních dýchacích cest, projevující se bolestí v krku. Jako preventivní opatření popíjejte během letu tekutiny, abyste udrželi sliznici vašich úst a hltanu zvlhčenou. Dehydratace může způsobit i další potíže, jako jsou bolesti hlavy nebo mírná zácpa. Pijte balenou vodu nebo sportovní nápoje.
- Vyhněte se kofeinu během letu. Kofein působí diureticky a může zvýšit ztráty tekutin v prostředí, které je už tak dehydratující. Konzumujte proto tekutiny, které udrží vysokou úroveň vaší hydratace, např. vodu, sportovní nápoje nebo ovocné džusy.
- Vyhněte se alkoholu během letu i po něm. Kromě negativních metabolických změn, které alkohol způsobuje, působí rovněž diureticky a může tak zvýšit ztráty tekutin.

Neexistuje důvod, proč by zkušený sportovec měl vůbec kdy konzumovat alkoholické nápoje.

- Pokud měníte časová pásma, zapojte se co nejdříve do místního časového režimu. Protože dlouhé cesty se změnami časových pásem bývají unavující a dezorientující, jezte raději po příletu oběd nebo večeři v době, kdy tak činí místní populace, nežli kdy je k tomu čas u vás doma.
- Stres spojený s cestováním může mírně zvýšit potřebu bílkovin, proto jezte po přesunu snídani bohatou na bílkoviny a oběd s nízkým obsahem bílkovin a vysokým obsahem sacharidů. Při větších časových posunech přijímejte více bílkovin i v následujících dnech po příletu. Toho docílíte například tím, že přidáte jedno vařené vejce ke své běžné snídani. Největší pozornost by ovšem měla být stále věnována příjmu sacharidů.
- Jezte a pijte pravidelně a často před, během i po cestě. Udržování stravovacího (jíst přibližně každé 3 hodiny) a pitného režimu, je důležitou strategií, jak se co nejlépe přizpůsobit novému prostředí. Základem je, přinést si vlastní svačinu a po příjezdu vyhledat dobrý zdroj vhodných potravin.
- Voda v různých částech světa pochází z různých zdrojů a ačkoli může být zdravotně nezávadná, může působit zažívací potíže. Odlišná hladina bromidu a fluoridu ve vodě může například způsobovat velké střevní bolesti. Konzumujte proto balenou vodu, sportovní nápoje, ovocné a zeleninové šťávy.
- Stravujete-li se před závody v restauraci, snažte se hledat v jídelním lístku těstoviny, pečené brambory, chléb, zeleninu a saláty. Vyhýbejte se smaženým a tučným jídlům, ale pokud je vaší jedinou možností např. fastfood, snažte se maximalizovat příjem sacharidů a minimalizovat příjem tuků. Například místo dvojitého cheeseburgeru si objednejte dva obyčejné hamburgery, protože tak dostanete dvakrát více pečiva a tím i sacharidů.