

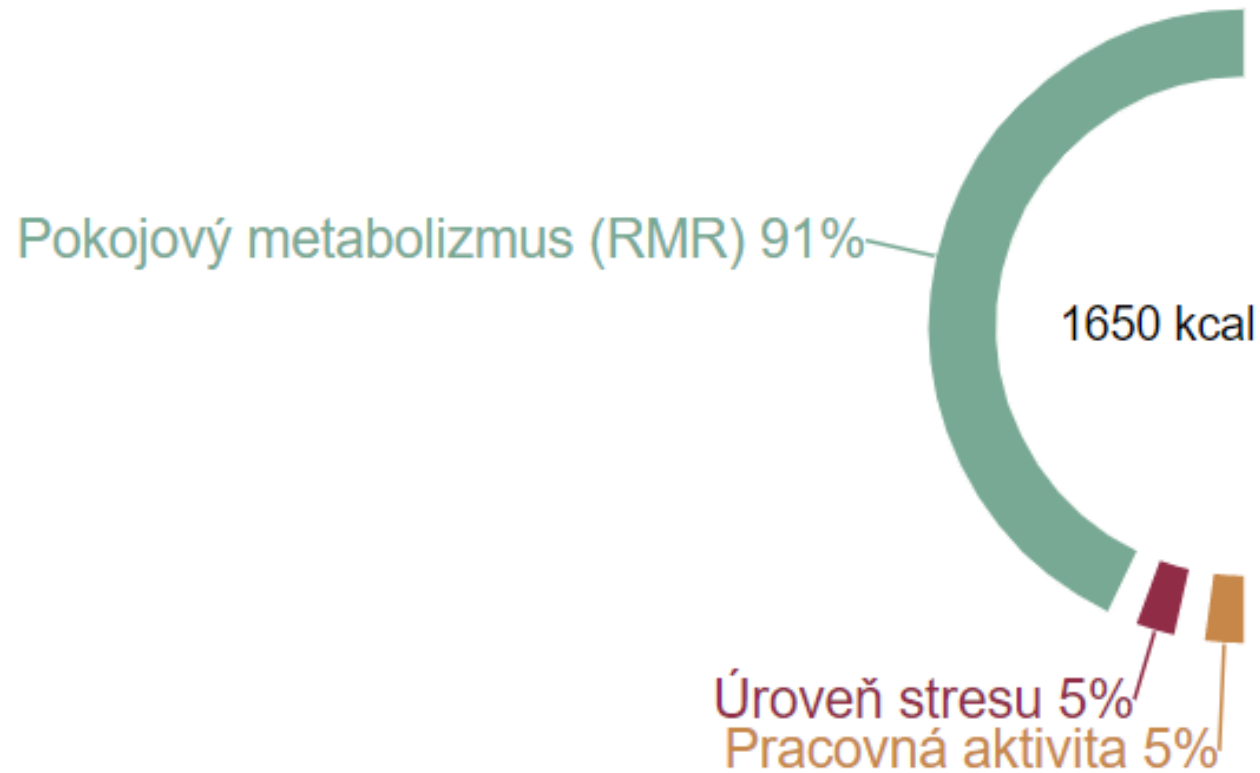
VÝŽIVA MLADÉHO PLAVCA

MILAN SEDLIAK

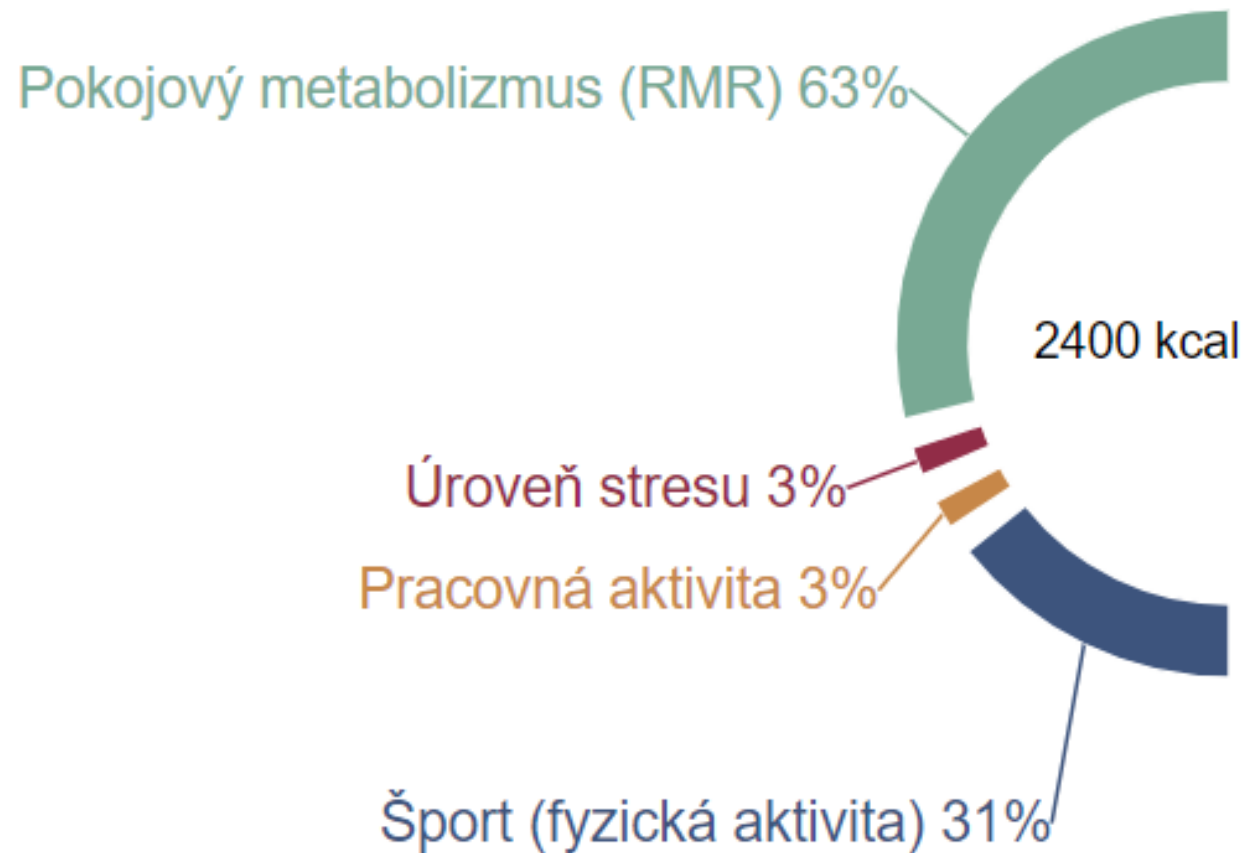
WHAT MAKES A GREAT ATHLETE?



Chlapec, 15 rokov, 172 cm, 58 kg
bez tréningu



Chlapec, 15 rokov, 172 cm, 58 kg
5 – 6 tréningov týždenne, 1 preteky



HOW MUCH?



15 ročný športovec – koľko by mal zjesť za deň?

Názov
Bielkoviny
(g)
ODD
93

Názov
Tuky
(g)
ODD
80

Názov
Sacharidy
(g)
ODD
377

Názov
Energia
(kcal)
ODD
2600



Bílkoviny



75 g
z 116 g

Sacharidy



177 g
z 219 g

Tuky



90 g
z 57 g

Vláknina



12 g
z 28 g

Stravovanie v deň pretekov





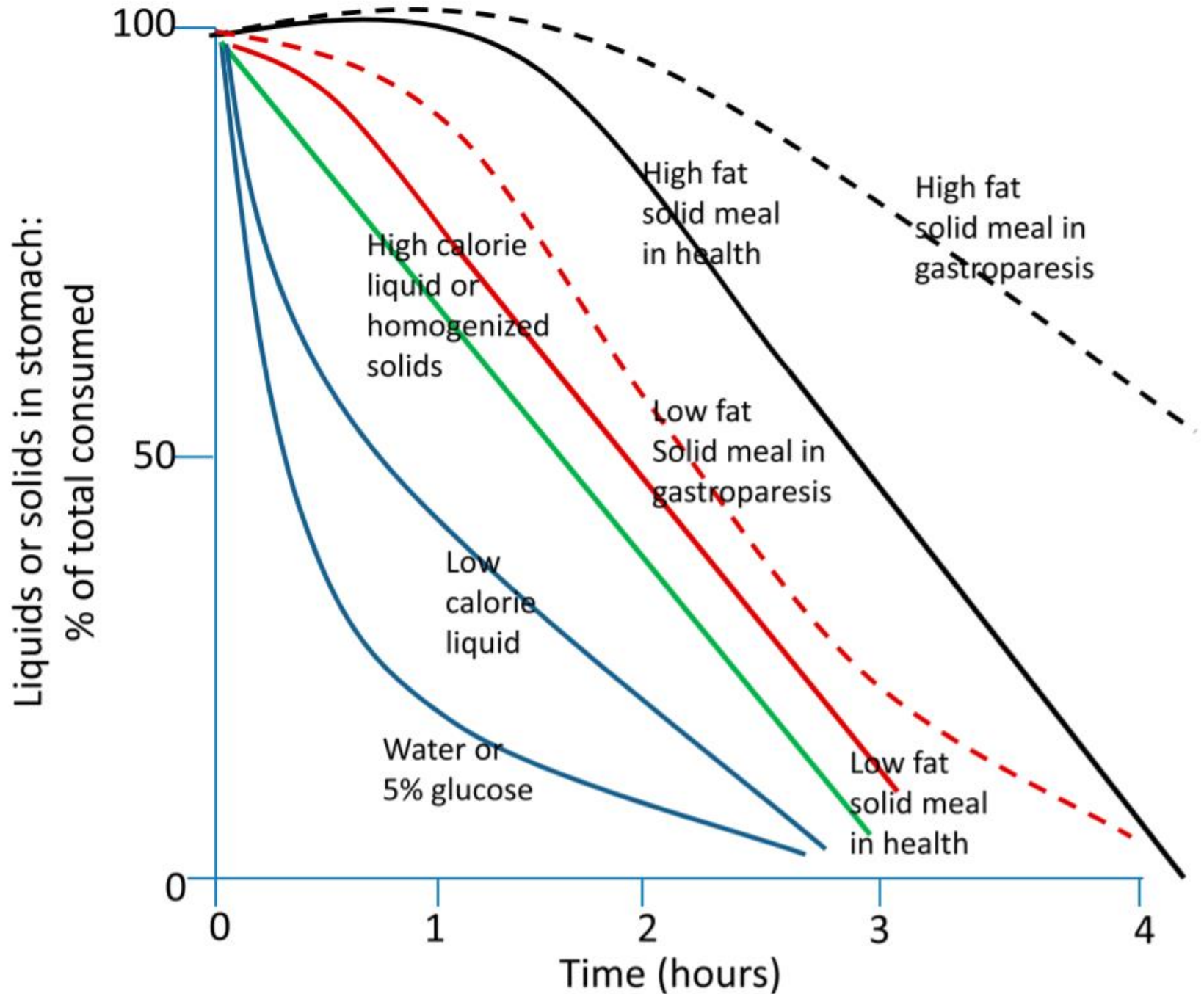


NFM
No Fart Meal



The Gastrointestinal Tract as an Integrator of Mechanical and Hormonal Response to Nutrient Ingestion

Adrian Vella¹ and Michael Camilleri²
Diabetes 2017;66:2729-2737 | <https://doi.org/10.2337/db17-0021>



Jest' veľa neznamená jest' dobre!



Stravovanie v deň súťaže

tento deň sa dá jedlom len pokaziť, nie napraviť

porcie **NIE VÄČŠIE AKO ŠTANDARDNE**

posledné väčšie jedlo pred výkonom cca 3.5 hodiny
pred rozcvičením, ľahko stráviteľné



MATCH DAY: ADEQUATE TO THE FACILITIES OF EVERY TEAM

13h
AYUNO

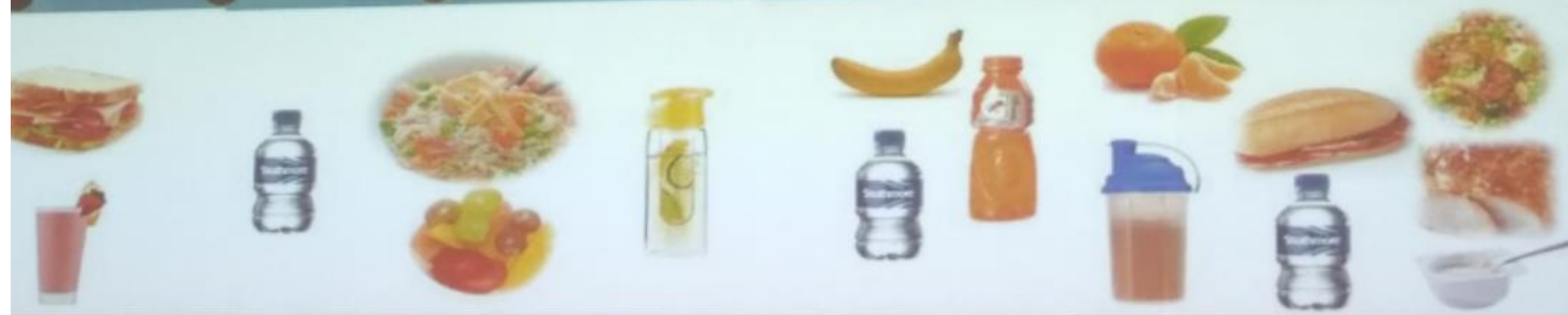
13h CONVOCATORIA

COMIDA
EN BUS

= 15h.
LLEIDA

16h:30' PARTIDO

RECUPERACIÓN
MERIENDA+ CENA





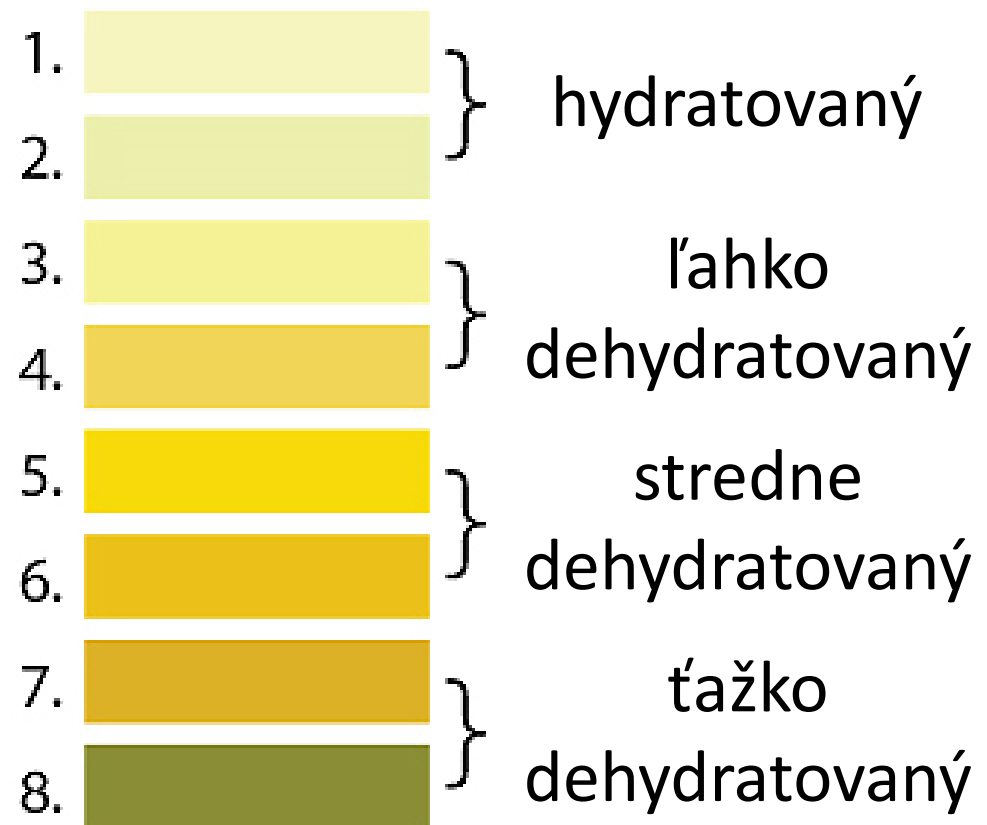
Pitný režim

Pijem dost' tekutín?

vážením pred a po
výkone



podľa sfarbenia moču



Kedy a koľko piť?

- 1.5 až 2.5 litra denne – 2 tretiny čistá voda, zvyšok minerálky, prírodné nesladené šťavy, čaje...
- teplo, viac potenia – 2 až 4 litre denne

**TEKUTINY NAHRÁDZAŤ DLHODOBO V MALÝCH
DÁVKACH (do 3 dl naraz)**

Koľko vypit' po tréningu alebo pretekoch?

1. odváž sa v slipoch pred záťažou (predtým choď na WC, ak treba)
2. utri pot a odváž sa v slipoch po záťaži
3. rozdiel v hmotnosti vynásob **x 1.5**

Výsledné množstvo vypi v menších dávkach najneskôr doobeda nasledujúceho dňa

Príklad: $0.7 \text{ kg} \times 1.5 = \mathbf{1.05 \text{ litra tekutín}}$

LIEK



Výdaj	Nie je viazaný na lekársky predpis
Typ produktu	Potraviny a výživové doplnky
Legislatívne zatriedenie	Výživové doplnky
Registračné číslo produktu	VD/5478/2019
Aplikačná forma	CPS - Kapsula
Výrobca	Dr.Max Pharma s.r.o. (CZE)
Držiteľ rozhodnutia	Dr.Max Pharma s.r.o. (CZE)
Dodávatelia	Dr.Max Pharma s.r.o. (CZE)

Cena: od 4,49 €

POTRAVINA



Výdaj	Nie je viazaný na lekársky predpis
Typ produktu	Humánne lieky
Legislatívne zatriedenie	Registrované humánne lieky
Registračné číslo produktu	86/0342/06-S
Kód štátnej autority (ŠÚKL)	35912
Názov produktu podľa ŠÚKL	CELASKON LONG EFFECT cps pld 30x500 mg (blis. PVC/PVDC)
Aplikačná forma	CPS PLD - Tvrdá kapsula s predĺženým uvoľňovaním
Výrobca	Zentiva, k.s. (CZE)
Držiteľ rozhodnutia	sanofi-aventis Slovakia s.r.o. (SVK)
Dodávatelia	sanofi-aventis Slovakia s.r.o. (SVK)

Je možné športovať bez doplnkov?

v ideálnom prípade

ÁNO



WHAT MAKES A GREAT ATHLETE?



Minimalizovanie rizík

- minimalizovať počet doplnkov
- preferovať „prirodzené“ voči „umelým“

IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete

Ronald J Maughan,¹ Louise M Burke,^{2,3} Jiri Dvorak,⁴ D Enette Larson-Meyer,⁵ Peter Peeling,^{6,7} Stuart M Phillips,⁸ Eric S Rawson,⁹ Neil P Walsh,¹⁰ Ina Garthe,¹¹ Hans Geyer,¹² Romain Meeusen,¹³ Lucas J C van Loon,^{3,14} Susan M Shirreffs,¹ Lawrence L Spriet,¹⁵ Mark Stuart,¹⁶ Alan Vernec,¹⁷ Kevin Currell,¹⁸ Vidya M Ali,¹⁹ Richard GM Budgett,²⁰ Arne Ljungqvist,²¹ Margo Mountjoy,^{22,23} Yannis P Pitsiladis,¹⁹ Torbjørn Soligard,²⁰ Uğur Erdener,¹⁹ Lars Engebretsen²⁰

Br J Sports Med 2018



VÝŽIVOVÉ DOPLNKY
A RIZIKÁ SPOJENÉ S ICH UŽÍVANÍM

SKUPINA - A

SKUPINA - B

~~**SKUPINA - C**~~

<https://antidoping.sk/pre-sportovcov/>
<https://antidoping.sk/vyzivove-doplanky/>

A

GROUP A

ŠPORTOVÁ VÝŽIVA

Špeciálne doplnky používané ako zdroj živín v prípade, že konzumácia bežných alebo každodenných potravín nie je praktická.

- Športové gély
- Športové nápoje
- Doplnky na podporu regenerácie a náhradu jedla
- Proteínové doplnky
- Zmiešané doplnky makronutrientov (prášky, tekuté jedlo, tyčinky)

ZDRAVOTNÉ DOPLNKY

Doplnky používané na prevenciu alebo liečbu klinických problémov. Vyžaduje sa individuálne dávkovanie a dohľad športového lekára alebo akreditovaného dietológa.

- Probiotiká
- Doplnky s obsahom železa
- Doplnky s obsahom vápnika
- Doplnky s obsahom vit. D
- Multivitamínové doplnky

DOPLNKY NA PODPORU VÝKONU

Užívanie týchto doplnkov by malo byť pod vedením športového lekára alebo akreditovaného dietológa.

- Kofeín
- Beta-alanín, karnozín
- Bikarbonát/Citrát sodný
- Šťava z červenej repy (dusičnany)
- Kreatín
- Glycerol