

## Jídelníček pro plavce



Každý sport je provázen s výdejem určitého množství energie, kterou můžete doplnit vhodnou stravou. Plavání, stejně jako jiné sporty, má svá specifika a to i v oblasti stravování. Jídelníček sportovců, v tomto případě plavců, by měl být takový, aby se nedostavovala únava a těžkost, ať už jde o trénink nebo samotné závody. Jídelníček, který by byl vhodný pro všechny plavce, neexistuje. Vyvážená a vydatná strava by se měla řídit věkem a rovněž intenzitou tréninků, nicméně základ jídelníčku zůstává pro všechny věkové kategorie v podstatě stejný.

### Individuální jídelníček pro každého

Zaručeným zdrojem energie jsou sacharidy. Ty se v podobě glykogenových zásob nacházejí ve svalech a játrech. Zásoby začínají být čerpány již po 90 minutách fyzické aktivity, kdy je následně energie získávána z tuků a u sportovce celkově klesá výkonnost. Sacharidy je tedy nutné uváženě doplňovat. Doporučená dávka sacharidů je 50-60 % z celkového denního příjmu živin, přičemž 80 % by měly tvořit polysacharidy a pouze 20 % připadá na jednoduché cukry. Bohatým zdrojem polysacharidů je zelenina, ovoce, těstoviny, cereálie nebo také například fazole a hrách. Mezi důležité živiny patří rovněž bílkoviny. Ty by měly tvořit 10-15 % stravy a to především v podobě kuřecího masa, ryb, telecího a vepřového, luštěnin, ořechů či mléka a vajec. Tuky a především ty rostlinné, obsahující esenciální mastné kyseliny, by měly tvořit 25-30 % jídelníčku. Zdrojem kvalitních tuků je olivový, řepkový, slunečnicový, sezamový a sójový olej nebo rybí tuk.

Vaše výkonnost je závislá také na stravě. Před závody byste měli jíst ovoce, malé porce masa a produkty bohaté na sacharidy. Vyvarovat byste se naopak měli tučným, kořeněným a těžko stravitelným jídlům. Poslední jídlo byste si měli dopřát nejpozději dvě hodiny před závody. Pokud je ale pro vás důležitý okamžitý zdroj energie, je možné si 10-15 minut před závodem dopřát banán, hroznový cukr nebo energetickou tyčinku či nápoj. Vhodnost svého jídelníčku konzultujte s trenérem, který vám pomůže sestavit jeho ideální strukturu, která bude splňovat vaše individuální nároky.