

## SPECIFIKA VÝŽIVY V LEDNÍM HOKEJI

Lední hokej je spolu s fotbalem, házenou a volejbalem řazen do skupiny sportovních her. Jedná se o hru s intervalovým zatížením, vyžadující výdrž a sílu, pohyb hráčů je acyklický, stále proměnlivý. Čím jsou zápasy intenzivnější, tím větší by měla být dodávka sacharidů k doplnění glykogenových zásob. Závodní sezóna ledního hokeje trvá obvykle od září do dubna. Pak následuje krátká tréninková přestávka a 2 – 3 měsíce předsezónní přípravy. V období tréninkové přestávky může u některých hráčů dojít k nárůstu množství tělesného tuku, jehož příčinou je většinou redukce pohybové aktivity, ale už ne redukce energetického příjmu.

Vedle dobře rozvinutých aerobních a anaerobních energetických mechanismů jsou na hráče dále kladeny poměrně vysoké požadavky týkající se velkého množství aktivní tělesné hmoty a velké svalové síly. Během hry dochází ke značnému poklesu svalového glykogenu (38 – 88 %). Využití sacharidů je při tomto typu zatížení dominující a vyčerpání svalového glykogenu je v těsném vztahu s poklesem výkonnosti. Je tedy nutné zmíněným požadavkům přizpůsobit dietní režim hráčů, a to nejen v tréninkovém období, ale i v turnajových zápasech, kdy je značně omezen čas regenerace.

Každý jedinec má svá metabolická a výživová specifika s mimořádnou schopností adaptace na aktuální potřeby. Množství přijímané a vydávané energie je tedy čistě individuální záležitostí, tudíž není možné navrhnout přesné dávky jednotlivých složek stravy, resp. jednotlivých porcí v jídelníčku. Je možné pouze doporučit složení stravy z hlediska zastoupení sacharidů, tuků a bílkovin. Velikost jednotlivých porcí se přizpůsobuje dosavadním stravovacím zvyklostem a dále pak cíli, kterého chceme pomocí stravy dosáhnout (např. redukce tělesné hmotnosti, nárůst svalové hmoty atd.). Pro redukci tělesné hmotnosti se doporučují menší dávky jídla v kratších časových úsecích, vyvarovat se hladovění a pozor na konzumaci jednoduchých cukrů (např. sladkosti). Na podporu nárůstu svalové hmoty se doporučuje zejména k večeři konzumovat bílkoviny a přílohy nahradit zeleninou, popř. k 2. večeři proteinový nápoj. Nicméně je třeba zdůraznit, že kromě zmiňovaných stravovacích zvyklostí a cílů existují i další individuální faktory, které ovlivňují stav a potřebu výživy (např. aktuální tělesná hmotnost, složení těla z hlediska zastoupení tukuprosté hmoty a množství tělesného tuku, dědičnost, úroveň metabolismu atd.).

## **SLOŽENÍ STRAVY**

### **A/ sezónní období**

- 60 – 65 % sacharidy
- 25 – 30 % tuky
- 10 – 12 % bílkoviny
- preference polysacharidové stravy na snídani, oběd, svačiny (v kombinaci s bílkovinami)
- bílkoviny na večeři a 2. večeři (sacharido - proteinový nápoj)

### **B/ mimosezónní období**

- 55 - 60 % sacharidy
- 25 % tuky
- 12 – 15 % bílkoviny
- přílohy možno nahradit zeleninou
- redukce energetického příjmu jako prevence nárůstu množství tělesného tuku

## **PITNÝ REŽIM**

- ztráty tělesných tekutin jsou dány individuálně + teplota prostředí, relativní vlhkost, intenzita zatížení

## **NÁPOJ**

- hypotonický charakter s obsahem sacharidů 3 % a mírným obsahem minerálů (NaCl)
  - 200 – 400 ml před vlastním výkonem
  - 100 – 200 ml v průběhu výkonu každých 10 min.
  - v přestávce mezi třetinami cca 200 ml
- ⇒ celkově by se měl příjem tekutin během zápasu pohybovat okolo 1,5 l
  - okamžitě po výkonu možno zvýšit zastoupení sacharidů v nápoji na 10 % pro rychlejší obnovení glykogenu

## TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK - PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

	<b>SNÍDANĚ</b>	<b>SVAČINA</b>	<b>OBĚD</b>	<b>SVAČINA</b>	<b>VEČEŘE</b>	<b>2. VEČEŘE</b>
<b>Po, St, Pá Trénink 1 fáze</b>	<p>Vločková kaše + džus</p> <p>Cereálie (müsli, cornflakes, vločky), mléko (přesnídávka), ovocný salát + džus</p> <p>Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), džem, sýr, džus (čaj, káva)</p> <p>Tvarohová bábovka (bublanina, loupáky, vánočka), máslo, džem, džus (čaj, káva)</p> <p>Žemlovka, kakao (džus, čaj, káva)</p>	<p>Banán, ovocný salát</p> <p>Perník, bábovka, loupák</p> <p>Sportovní sacharidová tyčinka</p> <p>Sacharidový nápoj</p>	<p>Polévka (vývar se zavářkou)</p> <p>Pizza (kuřecí maso, rajčata, sýr), zeleninový salát</p> <p>Slepice na paprice, těstoviny</p> <p>Špagety s tuňákem a kečupem (kuřecí maso), zeleninový salát</p> <p>Pečené kuře, brambory, kompot</p> <p>Vepřový plátek, špenát, brambory</p>	<p>Sportovní sacharido-proteinová tyčinka</p> <p>Toast se šunkou a sýrem (sendvič)</p> <p>Jogurtový nápoj (tvaroh), pečivo</p> <p>Zeleninový salát (šunka, sýr, tuňák), pečivo</p> <p>Perník, bábovka, loupák</p>	<p>Těstovinový salát (šunka, sýr, kuřecí maso)</p> <p>Kuřecí plátek, zeleninový salát</p> <p>Rybí filé zapečené (pečené kuře), zelenina</p> <p>Pizza (s kuřecím masem, rajčata, sýr)</p>	<p>Proteinový nápoj</p> <p>Jogurtový nápoj</p> <p>Tvaroh, jogurt</p> <p>Proteinová tyčinka</p>
<b>Út, Čt Trénink 2 fáze</b>	<p>Vločková kaše + džus</p> <p>Cereálie (müsli, cornflakes, vločky), mléko (přesnídávka), ovocný salát + džus</p> <p>Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), džem, sýr, džus (čaj, káva)</p> <p>Tvarohová bábovka (bublanina, loupáky, vánočka), máslo, džem, džus (čaj, káva)</p> <p>Žemlovka, kakao (džus, čaj, káva)</p>	<p>Banán, ovocný salát</p> <p>Perník, bábovka, loupák</p> <p>Sportovní sacharidová tyčinka</p> <p>Sacharidový nápoj</p>	<p>Polévka (vývar se zavářkou)</p> <p>Drůbeží rizoto</p> <p>Těstovinový salát</p> <p>Špagety (kuřecí maso, kečup, sýr)</p> <p>Zapečené těstoviny nebo brambory (šunka, sýr, vejce), zeleninový salát</p> <p>Žemlovka</p> <p>Rýžový nákyp</p>	<p>Perník, bábovka, loupák</p> <p>Sladký toast, ovoce</p> <p>Sportovní sacharidová tyčinka</p> <p>Ovocný jogurt, pečivo</p>	<p>Těstovinový salát</p> <p>Pizza (kuřecí maso, rajčata, sýr) (tuňák, rajčata, sýr)</p> <p>Zapečené těstoviny nebo brambory (šunka, sýr, vejce), zeleninový salát</p> <p>Rýžový nákyp</p> <p>Rizoto</p> <p>Toust, zeleninový salát</p>	<p>Sacharido-proteinový nápoj</p> <p>Jogurtový nápoj</p> <p>Tvaroh, jogurt</p>

<p><b>So, Ne Volno</b></p>	<p>Vločková kaše + džus Cereálie (müsli, cornflakes, vločky), jogurt (mléko), ovocný salát + džus Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), šunka, sýr, džus (čaj, káva) Tvarohová bábovka (bublanina, loupáky, vánočka), máslo, džem, džus (čaj, káva) Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), vejce (míchaná, vařená natvrdo), džus (čaj, káva)</p>	<p>Perník, bábovka, loupák Ovocný jogurt, pečivo Jogurtový nápoj (tvaroh), pečivo Toast, ovoce</p>	<p>Polévka (vývar se zavářkou) Hovězí maso, rajská, těstoviny Slepice na paprice, těstoviny Kuře se zeleninou, rýže Hovězí v mrkvi, brambory Pstruh na másle, brambory, zeleninový salát Špagety s kuřecím masem, kečup, sýr Bramborové knedlíky plněné masem, dušené zeli Vepřový přírodní řízek, brambory, špenát</p>	<p>Perník, bábovka, loupák Ovocný jogurt, pečivo Jogurtový nápoj (tvaroh), pečivo Toast, ovoce Zeleninový salát, pečivo</p>	<p>Kuřecí plátek, rýže, zeleninový salát Rybí filé zapečené (pečené kuře), brambory, zelenina Pizza (s kuřecím masem, rajčata, sýr) Vaječná omeleta (špenát, žampiony), brambory, zeleninový salát Zapečené těstoviny s masem Zapečené brambory s masem (špenát, smetana)</p>	<p>Sacharido-proteinový nápoj Jogurtový nápoj Tvaroh, jogurt Proteinová tyčinka</p>
--------------------------------	---	--	---	---	---	---

## TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK – ZÁVODNÍ OBDOBÍ

	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	2. VEČEŘE
<b>Po - Čt Trénink 1 fáze</b>	<p>Vločková kaše + džus</p> <p>Cereálie (müsli, cornflakes, vločky), mléko (přesnídávka), ovocný salát + džus</p> <p>Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), džem, sýr, džus (čaj, káva)</p> <p>Tvarohová bábovka (bublanina, loupáky, vánočka), máslo, džem, džus (čaj, káva)</p> <p>Žemlovka, kakao (džus, čaj, káva)</p>	<p>Banán, koláč</p> <p>Perník (bábovka, loupák, koláč)</p> <p>Sportovní sacharidová tyčinka</p> <p>Sacharidový nápoj</p>	<p>Polévka (vývar se zavářkou)</p> <p>Pizza (kuřecí maso, rajčata, sýr), zeleninový salát, bublanina</p> <p>Slepice na paprice, těstoviny, koláč</p> <p>Špagety s tuňákem a kečupem (kuřecí maso), zeleninový salát, koláč</p> <p>Pečené kuře, brambory, kompot</p> <p>Vepřový plátek, špenát, brambory, koláč</p>	<p>Sportovní sacharido-proteinová tyčinka</p> <p>Toast se šunkou a sýrem (sendvič)</p> <p>Jogurtový nápoj (tvaroh), pečivo</p> <p>Zeleninový salát (šunka, sýr, tuňák), pečivo</p> <p>Perník, bábovka, loupák</p>	<p>Těstovinový salát (šunka, sýr, kuřecí maso)</p> <p>Kuřecí plátek, rýže, zeleninový salát</p> <p>Rybí filé zapečené (pečené kuře), brambory, zelenina</p> <p>Pizza (s kuřecím masem, rajčata, sýr), zeleninový salát</p>	<p>Proteinový nápoj</p> <p>Jogurtový nápoj</p> <p>Tvaroh, jogurt</p> <p>Proteinová tyčinka</p>
<b>Pá Utkání v 17 hod.</b>	<p>Vločková kaše + džus</p> <p>Cereálie (müsli, cornflakes, vločky), jogurt (mléko), ovocný salát + džus</p> <p>Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), šunka, sýr, džus (čaj, káva)</p> <p>Tvarohová bábovka (bublanina, loupáky, vánočka), máslo, džem, džus (čaj, káva)</p> <p>Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), vejce (míchaná, vařená natvrdo), džus (čaj, káva)</p>	<p>Banán, koláč</p> <p>Perník (bábovka, loupák, koláč)</p> <p>Sportovní sacharidová tyčinka</p> <p>Sacharidový nápoj</p>	<p>Polévka (vývar se zavářkou)</p> <p>Drůbeží rizoto, kompot, roláda</p> <p>Těstovinový salát, pečivo, koláč</p> <p>Špagety (kuřecí maso, kečup, sýr), tyčinka</p> <p>Zapečené těstoviny, brambory (šunka, sýr, vejce), zeleninový salát</p> <p>Pizza (kuřecí maso, rajčata, sýr), (tuňák, rajčata, sýr), zeleninový salát</p>	<p>Perník, bábovka, loupák</p> <p>Sladký toast, ovoce</p> <p>Sportovní sacharidová tyčinka</p> <p>Ovocný jogurt, pečivo</p>	<p>Těstovinový salát</p> <p>Pizza (kuřecí maso, rajčata, sýr), (tuňák, rajčata, sýr)</p> <p>Zapečené těstoviny, brambory (šunka, sýr, vejce), zeleninový salát</p> <p>Rýžový nákyp</p> <p>Rizoto</p> <p>Toust, zeleninový salát</p>	<p>Sacharidový nápoj</p> <p>Jogurtový nápoj</p> <p>Tvaroh, jogurt</p>

<p><b>So</b> <b>Utkání ve</b> <b>13 hod.</b></p>	<p>Vločková kaše + džus Cereálie (müsli, cornflakes, vločky), jogurt (mléko), ovocný salát + džus Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), šunka, sýr, džus (čaj, káva) Tvarohová bábovka (bublanina, loupáky, vánočka), máslo, džem, džus (čaj, káva) Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), džem, sýr, džus (čaj, káva)</p>	<p>Sacharidová strava nejpozději 2 hod. před začátkem utkání Toast (sýr, šunka), ovoce Žemlovka (rýžový náryp) Rýže s ovocem Těstovinový salát Pizza (šunka, rajčata, sýr) + Sportovní sacharidová tyčinka + Koláč + Banán</p> <p>40 min. před začátkem utkání Banán Sacharidový nápoj</p>	<p>Po utkání do 40 min. Banán Sacharidová tyčinka Sacharidový nápoj</p> <p>Po utkání za 1,5 hod. Drůbeží rizoto, kompot, koláč Těstovinový salát, pečivo Špagety (kuřecí maso, kečup, sýr), koláč Zapečené těstoviny, brambory (šunka, sýr, vejce), zeleninový salát Pizza (kuřecí maso, rajčata, sýr), (tuňák, rajčata, sýr), zeleninový salát + sacharidová tyčinka + koláč</p>	<p>Koláč, banán Tyčinka, ovocný salát Pečivo, jogurt</p> <p>2. večeře Sacharido-proteinový nápoj Jogurtový nápoj Tvaroh, jogurt Sacharidová tyčinka</p>		
<p><b>Ne</b> <b>Volno</b></p>	<p>Vločková kaše + džus Cereálie (müsli, cornflakes, vločky), jogurt (mléko), ovocný salát + džus Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), šunka, sýr, džus (čaj, káva) Tvarohová bábovka (bublanina, loupáky, vánočka), máslo, džem, džus (čaj, káva) Pečivo (tmavý, celozrnný chléb, rohlíky), vejce (míchaná, vařená natvrdo), džus (čaj, káva)</p>	<p>Perník, bábovka, loupák Ovocný jogurt, pečivo Jogurtový nápoj (tvaroh), pečivo Toast, ovoce</p>	<p>Polévka (vývar se zavářkou) Hovězí maso, rajská, těstoviny, roláda Slepice na paprice, těstoviny, koláč Kuře se zeleninou, rýže, kompot Hovězí v mrkvi, brambory, tyčinka Pstruh na másle, brambory, zeleninový salát Špagety (kuřecí maso, kečup, sýr), tyčinka Bramborové knedlíky plněné masem, zelí, koláč</p>	<p>Perník, bábovka, loupák Ovocný jogurt, pečivo Jogurtový nápoj (tvaroh), pečivo Toast, ovoce Zeleninový salát, pečivo</p>	<p>Kuřecí plátek, rýže, zeleninový salát Rybí filé zapečené (pečené kuře), brambory, zelenina Pizza (s kuřecím masem, rajčata, sýr) Vaječná omeleta (špenát, žampiony), brambory, zeleninový salát Zapečené těstoviny s masem Zapečené brambory s masem (špenát, smetana)</p>	<p>Sacharido-proteinový nápoj Jogurtový nápoj Tvaroh, jogurt Proteinová tyčinka</p>