

Kazuistika

Sportovec s vysokými energetickými nároky – vytrvalostní běže – vegetarián

úvod – Pavel, 24 let, trénovala svůj první maratón. Hmotnost 68kg, trénink – 30-40 uběhnutých km/týden, 3x týdně trénink v tělocvičně, 2x týdně kontaktní fotbal. 12 týdnů před maratónem se připojil ke skupině běžců a zvojnásobil počet naběhaných km na ca 85 km/týden.

Důvod konzultace – během prvních 6 týdnů rozšířeného tréninku ztratil 3 kg váhy. Trpěl únavou, nebyl schopen si odpočinout. Snažil se udržet tempo běžců, ale upustil od tréninků v tělocvičně.

Jídelníček – vegetarián, vyhýbal se sladkým potravinám a pil jen vodu nebo čerstvě namačkanou šťávu z ovoce.

příklad – Snídaně – 6 otrubových sušenek s plnotučným sojovým mlékem, banán, otruby, sklenice džusu. Oběd – chléb z celozrnné mouky, avokádo, salát, 2 kousky ovoce, hrst mandlí. večeře – rizoto, salát. Během dne – miska sušeného ovoce, sojový nápoj

odborně zhodnoťte jídelníček. Navrhněte změny.