



VÝŽIVA VE SPORTU V DĚTSKÉM VĚKU

Mgr. Kateřina Hortová

ÚVOD

- jeden ze základních pilířů pro dobrou fyzickou výkonnost, redukci únavy a dobrý zdravotní stav je výživa
- u dětí a dospívajících sportovců výživu chápeme v širším kontextu – zdravý růst a vývoj organismu
- v raném období života dochází k osvojování stravovacích návyků a utváření výživového chování - úzce spojeno s dopadem na zdraví v pozdějším věku

DOPORUČENÝ PŘÍVOD E

- celkový přívod E nastavit dle potřeb daného jedince
 - zohlednit faktory: věk, pohlaví, pohybovou aktivitu
 - rozdílné nároky u aktivně sportujícího dítěte a pasivního dítěte s minimální pohybovou aktivitou

PŘÍVOD E U SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ

- u sportujících dětí (stejně jako u dospělých) důležité zajistit potřebnou E
 - **prevence** zpomaleného růstu, opožděné puberty, ztráty svalové hmoty, zvýšeného výskytu zranění, vyšší náchylnosti k onemocněním a únavě
 - zajištění dobré regenerace → výkonnostní progres
- různé druhy sportu - rozdílné nároky na přívod E
 - vytrvalostní (silniční cyklistika, běh na lyžích, triatlon...) **X** silové sporty (sprint, dráhová cyklistika, rychlobruslení...) → dávka E závislá na frekvenci tréninků, jejich intenzitě nebo na fázi tréninkového cyklu

NÍZKÝ PŘÍVOD E U SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ

- dlouhodobá manipulace s přívodem E a tekutin (např. estetické sporty, sporty s hmotnostní kategorií...) → dosažení žádoucího vzhledu/hmotnosti → ztráty energetických rezerv, dehydratace, deficit některých minerálních látek (Ca, Fe) či vitaminů (vit. D) a celkové oslabení organismu
 - zabránit vzniku PPP
 - u sportujících dětí i adolescentů zajistit informace o výživě + jak teorii aplikovat do praxe

FAO/WHO/UNU x EFSA

- příjem E u dětí a adolescentů se také odvíjí od růstového spurtu
- nejvyšší růstová rychlost u dívek ve 12 letech a u chlapců ve 14 letech (výškové a hmotnostní přírůstky)
- pro děti a adolescenty s vyšší fyzickou aktivitou byla vytvořena doporučení pro celkový příjem energie odbornými panely EFSA a FAO/WHO/UNU

<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3005>

<http://www.fao.org/3/a-y5686e.pdf>

PŘÍVOD SACHARIDŮ

- příjem sacharidů by neměl klesnout pod 50 % nebo by se měl pohybovat mezi 3 – 8 g/kg tělesné hmotnosti
- příjem sacharidů by neměl být u sportujících dětí výrazně redukován
 - důležitý pro regeneraci svalového a jaterního glykogenu

PŘÍVOD BÍLKOVIN

- obecné doporučení pro příjem B pro děti do 18 let dle EFSA 2012 se pohybuje v rozmezí 0,8 – 0,9 g/1 kg tělesné hmotnosti
- pro intenzivně sportující děti a adolescenty je doporučení vyšší - 1,2 – 1,8 g/1 kg tělesné hmotnosti (může se mírně lišit napříč odbornými společnostmi)

PŘÍVOD TUKŮ

- doporučený přívod E z tuků 20 – 35 % z celkové energie (EFSA 2010)
- EFSA (EFSA 2010) současně upozorňuje:
 - **nižší** přívod T u dětí (pod 20 %) může být spojen s nízkými hladinami lipofilních vitaminů v plazmě X **vysoký** přívod T (45 % a více z CEP) není vhodný - celkové navýšení energetického přívodu, ↓ přívod sacharidů (jsou pro sportovce potřebnější), pomalejší stravitelnost pokrmů

MIKRONUTRIENTY

- riziko deficitu u určitých skupin sportovců (např. moderní gymnastky, žokejové, silniční cyklisti, sportovci s váhovými kategoriemi apod.)
 - cílené snižováním přívodu E, alternativní způsob stravování, nedostatek informací o nutričních doporučeních, špatný životní styl, ekonomické důvody
 - nedostatečný přívod mikroživin je častěji pozorován u dívek než u chlapců a ve více případech se jedná o deficit minerálních látek (Fe, Ca – vyšší ztráty pozorovány při intenzivní sportovní aktivitě) než vitaminů
 - deficit Fe u dětí a adolescentů - způsobený vyšší potřebou, může vést ke vzniku anémie; rizikem nedostatečného přívodu Fe ohroženi - dospívající sportovci redukující svoji hmotnost, vegani či vegetariáni, dívky v období menstruace, sportovci s neadekvátně nastaveným jídelníčkem
- Odborné společnosti doporučují u zdravých dětí zajistit přívod mikronutrientů zejména „klasickou“ potravou než

PITNÝ REŽIM

- adekvátní přívod tekutin je individuální → ovlivněno věkem, druhem sportovní aktivity, intenzitou sportovního výkonu, jeho délkou, trénovaností, klimatickými podmínkami, složením těla, velikost povrchu těla sportovce atd. (ztráty až 1,5 l tekutin/hodinu)
- svalová aktivita → produkce tepla a jeho eliminace probíhá odvodem potu
- schopnost regulace tělesné teploty u dětí není tak účinná jako u dospělých → děti jsou nedostatkem tekutin a elektrolytů při sportu více ohroženi
- je nezbytné v průběhu a po ukončení pohybové aktivity ztráty doplnit → přívod tekutin za den může tedy být v rozmezí až 1,5 – 3 l (není započítaná voda obsažená v potravinách)
 - Americká pediatrická akademie doporučuje dětským a dospívajícím sportovcům ve věku 9-12 let doplnit 100-250 ml tekutin každých 20 min., ve věku 13-18 let doplnit 1-1,5 l tekutin během jedné hodiny pohybové aktivity, aby tím předešli riziku dehydratace

PITNÝ REŽIM

- nutné hradit minerální látky a elektrolyty (v potu nejvyšší koncentrace: sodík, chloridy a draslík)
- děti mají koncentraci potu vyšší než dospělí → zvýšení rizika nebezpečí rozvratu vnitřního prostředí
- na přísun tekutin myslet i před pohybovou aktivitou - vhodné před tréninkem tělu dodat vyšší množství tekutin → sníží riziko ztráty tekutin
- v průběhu vysoce intenzivních pohybových aktivit v rozumné míře využívat i iontové nápoje (tekutiny + minerální látky, elektrolyty a malé množství sacharidů → účinnější zavodnění v porovnání s čistou vodou)
- pro běžné pití (bez pohybové aktivity) jsou iontové nápoje zcela nevhodné.

DOPLŇKY STRAVY U DĚTÍ

Doplňky stravy lze rozdělit na:

- doplňky stravy, které pomohou sportovci naplnit nutriční potřebu a hydrataci
 - iontové nápoje
 - regenerační nápoje
 - sacharidové a proteinové nápoje
 - energetické tyčinky a gely
- doplňky označované jako „ergogenic aids“, tedy výrobky s nadstandardně vysokou koncentrací určité fyziologicky účinné látky a/nebo látky deklarující okamžité zvýšení výkonu
 - kreatin
 - volné AK
 - „spalovače tuků“
 - stimulanty (kofein, guarana, taurin...)
 - pufry

NIKDY jako náhrada pestré stravy

Tyto látky nejsou dětem do 18 let doporučovány

Děkuji za pozornost

