

*Športová výživa športovcov je dnes veľký fenomén. Mám ale pocit, že v stolnom tenise u nás to nie je až taká nosná téma v športovej príprave. Aký máš na to názor ako odborník?*

Máš pravdu, u nás sa značne podceňuje výživa športovcov. Výživa je však rovnako dôležitá, ako iné zložky športovej prípravy, ak chceme z nej vyťažiť maximum pre náš herný výkon. Ak športovec napríklad nevie, čo má raňajkovať pred turnajom, môže byť unavený z nesprávne zloženej stravy, bude mať spomalené reakcie, ťažký pohyb, nepresné údery a pod. Ak po večernom tréningu opäť nesiahne po správne vyváženej strave, bude mať napríklad spomalenú alebo nedostatočnú regeneráciu a jeho výkon sa nemusí stupňovať, ale naopak po určitom čase môže dochádzať k pretrénovaniu, zraneniu, alebo k chorobám z oslabenej imunity.

*Ako vnímaš ty jej význam pri mládeži a pri dospelých? Prípadne, aké zásadne rozdiely tam vidíš?*

Je to veľmi podobné, môžu konzumovať rovnaké zloženie stravy. Mládež ale potrebuje viac bielkovín na kilogram hmotnosti, ako dospelí hráči, keďže sa vyvíjajú a naberajú svalovú hmotu.

*Čo športová príprava a redukčná diéta?*

Redukcia hmotnosti funguje iba vtedy, ak je kalorický príjem nižší ako výdaj. Počas súťažného obdobia je dosť obtiažne skúšať niečo také, pretože by mohlo dochádzať k spomalenej regenerácii a tým aj k nižším výkonom. Viem si ľahko predstaviť redukovať tuk po ukončení sezóny v prechodnom a potom v prípravnom období. V súťažnom období je to možné tiež, ale museli by sme podrobne počítať každú kalóriu a meniť pravidlá podľa toho, či sýtazíme, alebo nie. Pre pribratie do svalstva by to bolo jednoduchšie.

*V určitom veku začínajú mladí športovci experimentovať s doplnkami výživy. Aký je tvoj pohľad na túto problematiku?*

V juniorskom veku si viem predstaviť suplementáciu, ak hráči trénujú už 5 hodín denne a nedokážu zjesť dajme tomu 4000 –

5000 kcal v potrebnom zložení makronutrientov (bielkoviny, tuky, sacharidy). Vtedy, ak chceme, aby hráč správne regeneroval a vyvíjal sa, môže dopĺňať osvedčené doplnky výživy. Ďalší prípad, kedy ich potrebuje pridávať do stravy, je potreba pribrať do svalstva. Najlepšie však je, ak by sa



dokázal zdravo a v dostatočnom kalorickom príjme stravovať bez suplementov a bez všelijakých polotovarov.

*Vieme, že strava v bufetoch na turnajoch nie je úplne najvhodnejšia. Aké jednoduché tipy by si dal pre stravovanie počas turnajov?*

Jediný zdroj energie, ktorý sa rýchlo vyčerpá počas turnajov, sú sacharidy. Preto je potrebné dopĺňať kombináciu rýchlych a pomalých sacharidov. Rýchle sacharidy sú napríklad sladké ovocie, cukor, med. Pomalé sacharidy, ktoré nám dajú viac energie a na dlhší čas sú obilniny – ryža (ryžový nákyp, rizoto), ovsené vločky s ovocím, cestoviny, ľahká pizza (Margarita), ovocná bublanina a podobne. Bielkoviny – napr. mäso, syry sú potrebné až po ukončení turnaja, napr. na regeneráciu poškodených svalových vlákien. Telo nevyužíva bielkoviny ako zdroj energie, iba počas výnimočných situácií, akou je hladovka. Ale aj obilniny obsahujú cca. 10 % bielkovín.

Tuky, ako zdroj energie, vie telo využiť iba nízkej intenzite aktivity, nie počas výbušnej hry pri stole a navyše tukov má väčšina športovcov dostatok na niekoľko maratónov. Preto nie je vhodné zbytočne zaťažovať trávenie počas turnajov s ťažkými tučnými a bielkovinovými jedlami.

*Veľa mladých športovcov kopíruje svoje vzory takmer vo všetkom. Pred čím by si ich vystríhal v prípade životosprávy?*

Ako som spomínal už vyššie, ťažké jedlá – taký guláš jedia všetci zaradom, lebo to jedia aj ostatní. Keď však chceme byť lepší, ako ostatní, nekopírujme a zjedzme také jedlo, ktoré nám nezaťažuje trávenie, ako ten guláš a nespomalí nám reakcie, neznižujú nám koordinačné schopnosti z dôvodu, že veľká časť krvi sa musí premiestniť do tráviaceho systému, čím sa slabo prekrvujú napríklad svaly zápästia a prstov a tak strácame cit pre loptičku. Rovnako nesiahajme hneď po aminokyselinách, proteínoch, keď nemáme istotu, či máme pravidelný nedostatok bielkovín v strave a či ich naozaj nevieme nahradiť zdravým čerstvým jedlom. Nadmerný pravidelný príjem bielkovín (nad 2g na kg hmotnosti) nám poškodí obličky.

*Málo mladých športovcov si nájde dobrovoľnú cestu k ovociu a zelenine. Čo by si im poradil v tomto smere?*

Zelenina ani ovocie nie sú hlavným zdrojom energie, ale sú veľmi dôležité pre ďalšie biochemické procesy v tele a veľmi dôležité pre imunitu. Bez dostatočnej imunity neudržíme náročný tréningový proces bez toho, aby sme nemuseli marodovať a začínať všetko odznova. Tieto potraviny, ktoré sa jedia surové, obsahujú okrem veľkého množstva vitamínov a minerálov dôležitú vlákninu, ktorá podporuje imunitu tým, že „krmí“ veľmi dôležité protizápalové baktérie v čreve človeka, ktoré zabezpečujú zdravý vývoj. Ak tie baktérie nebudeme pravidelne krmiť vlákninou, bude sa ich počet postupne znižovať. Živočíšne bielkoviny, naopak vyživujú baktérie v črevnej mikrobiote, ktoré spôsobujú zápal. Preto je dôležité jesť väčší pomer rastlinných komplexných potravín (ovocie, zelenina, celozrnné obilniny, strukoviny orechy, semená), ako živočíšnych potravín (mäso, syry, mliečne výrobky), aby v našej mikrobiote žilo oveľa viac tých baktérií, ktoré nás chránia pred rôznymi chorobami.