



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Mikronutrienty, zdraví kostí a imunita

Prof. Marco Malaguti

Katedra pro studium kvality života – Univerzita v Boloni



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Mikronutrienty skutečně mají velký význam

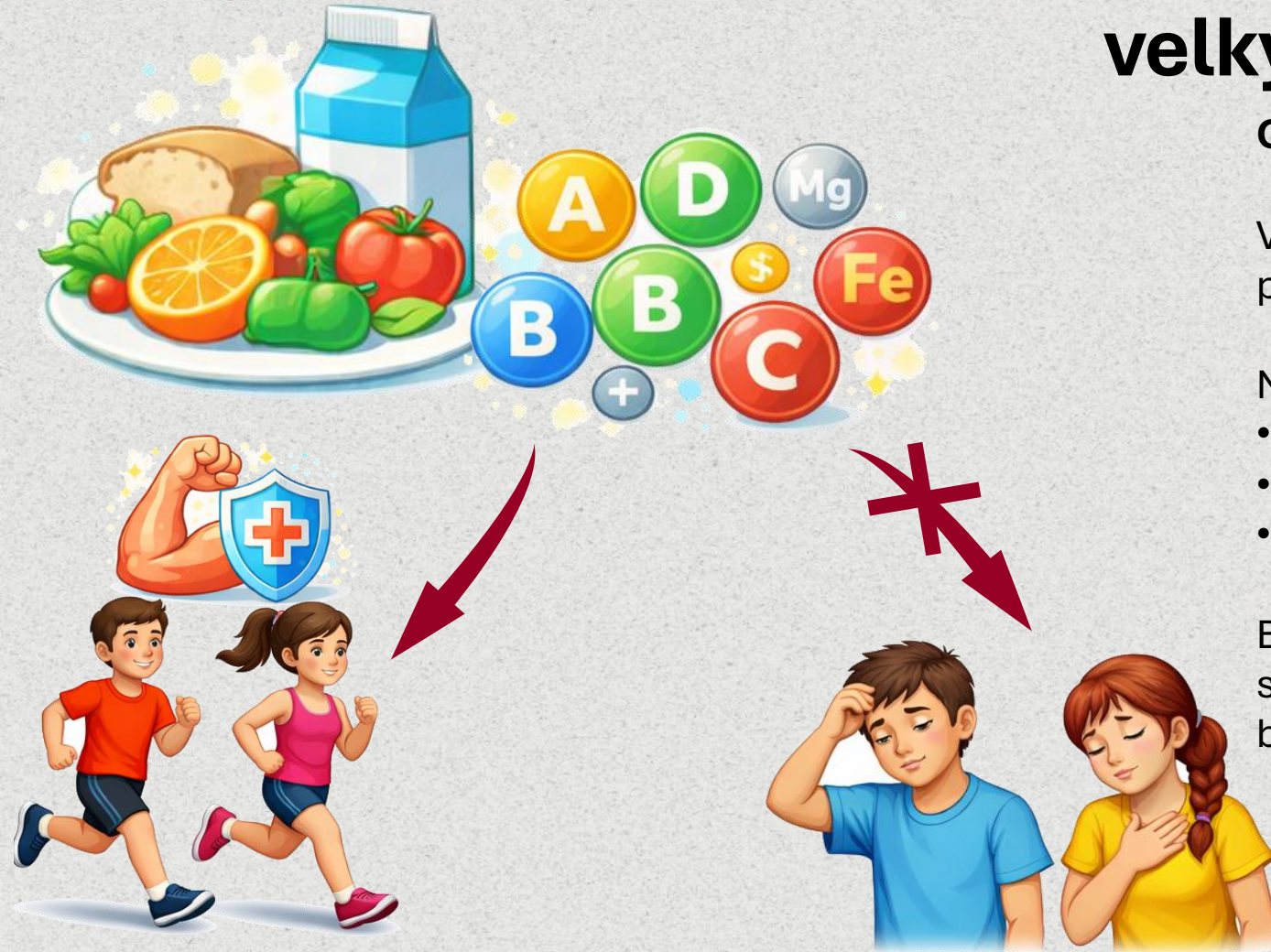
Co dělají mikronutrienty:

Vitamíny a minerály pracují tiše a podporují základní procesy pro růst a výkon dospívajících.

Neposkytují energii přímo, ale umožňují tělu:

- Využívat energii z makronutrientů
- Budovat a opravovat tkáně
- Udržovat účinný imunitní systém

Bez nich může sportovec dobře trénovat, ale nedokáže se regenerovat — nebo jíst dostatečně, ale neroste, jak by měl.



Zdraví kostí: vápník a vitamín D

Vápník a vitamín D:

V dospívání se buduje většina kostní hmoty. Jsou potřeba dva klíčové „stavební bloky“:

Zdroje vápníku:

- Voda, mléko, jogurt, sýr, mandle, listová zelenina

Vitamín D:

- Závisí především na slunečním záření — často nedostatečné v zimě nebo pro ty, kteří tráví mnoho hodin uvnitř

Příliš restriktivní nebo nevyvážená strava může způsobit účinky, které nejsou okamžitě viditelné, ale projeví se s rostoucí tréninkovou zátěží.



Železo a energie: kdy únava není jen „únava“



Železo: kyslík pro svaly

Železo umožňuje krvi přenášet kyslík do svalů. Bez kyslíku není možný žádný výkon.

Příznaky nedostatku železa — zejména u dívek:

- Přetrvávající únava i přes odpočinek
- Dušnost při námaze
- Potíže s udržením tempa a soustředění
- Bledost, časté pocity slabosti

Zdroje:

- Maso, ryby, vejce, luštěniny — pravidelně střídat
- Sledujte změny ve výkonu a v případě potřeby se poraďte s lékařem

Vitamíny a antioxidanty: úloha ovoce a zeleniny



Vitamíny skupiny B, vitamín C a antioxidanty:

Vitamíny skupiny B a vitamín C aktivují reakce, které přeměňují jídlo na energii. Antioxidanty v ovoci a zelenině chrání svaly před stresem z intenzivního tréninku.

Proč na tom záleží:

- Mnoho dospívajících konzumuje málo ovoce a zeleniny ze zvyku nebo z časových důvodů
- To vede k méně efektivnímu imunitnímu systému a pomalejší regeneraci mezi tréninky

Jednoduché každodenní kroky:

- Kousek ovoce při svačině
- Porce zeleniny u hlavních jídel
- Cílem je 5 porcí ovoce a zeleniny denně

Zajistit dostatečný příjem bez zbytečného komplikování každodenního života

Klíč: pestrost, ne kontrola

Pestrá strava téměř vždy pokryje požadavky na mikronutrienty. Doplnky stravy by neměly být prvním řešením — v případě pochybností se poraďte s lékařem nebo odborníkem na výživu.

Malé každodenní kroky vedoucí ke kompletní stravě:

- Střídejte různé obiloviny
- Jezte ovoce různých barev
- Zařadte zeleninu do více jídel během dne
- Vybírejte luštěniny jednou nebo dvakrát týdně
- Doplnujte živočišné bílkoviny rostlinnými



Úloha trenéra: pozorovat, podporovat, vzdělávat

Pozorovat, podporovat, vzdělávat:

Trenér nemusí znát každý vitamín, ale musí chápat, kdy něco „nesedí“.

Sledujte tyto příznaky:

- Časté příznaky únavy při příchodu na trénink
- Špatná regenerace mezi tréninky
- Časté nemoci nebo opakující se bolesti

Skutečný cíl: pomoci mladým sportovcům pochopit, že jídlo není jen pro nasycení, ale pro správné fungování rostoucího a trénujícího těla.

