

Strava v období dospívání



Dokud jsou potomci plně závislí na tom, co je jim ze stravy předloženo, máte vy a vaše okolí jejich zdraví plně ve svých rukou. Jakmile se však stávají soběstačnými, vybíravými, dostávají vlastní kapesné, stravují se stále více mimo domov a začínají o svém jídle rozhodovat sami, vstupujeme na cestu korigování alespoň toho, co můžeme...

Rizika ve výživě dospívajících

Období dospívání je z hlediska výživy velmi rizikovým, a to hlavně pro dívky. V tomto věku jsou ohroženy nejrůznějšími redukčními dietami, moderními výživovými trendy a také poruchami příjmu potravy. Velká aktivita hormonů zpravidla způsobuje výrazné fyzické změny, které ne každá dívka ustojí. V první řadě musí být vždy dobře nastaven přístup k jídlu v rodině. Dospívající sice už nenapodobují své rodiče tak, jako tomu bylo, když byli dětmi, stále ale velmi vnímají. Pokud tedy dospívající dívka vidí, jak maminka např. pravidelně nevečeří, či slýchává komentáře, jak je co kalorické, nějakým způsobem ji to vždy poznamená. Rodiče by měli být velmi opatrní s narážkami na vzhled svých dětí, až už je to okomentovaný faldík, či jiný fyzický „nedostatek“. Mnohem efektivnější a bezpečnější je vést potomky k pohybu a sportu, který přirozeně pomáhá překlenout toto náročnější období - nejen co se týče fyzického výdeje, ale i psychického zaměření se na důležitější věci, než je přílišné řešení sebe sama. Aktivní rodina co do pohybu a sportu je dle mého názoru mnohem stabilnější podhoubí pro zachování si zdravé hmotnosti v tomto problematickém období. Pokud je to celé doplněno o vedení ke zdravé a racionální stravě, pak je vytvořen dobrý předpoklad pro prospívající dospívání.

Dietářky versus jedlíci

Zatímco dívky mají tendence si odpírat a dietovat, z chlapců se stávají obvykle na nějakou dobu doslova jedlíci. Často jsou schopni přijmout až několikanásobné množství energie v porovnání s dospělým člověkem. Hlad co dvě hodiny není nic výjimečného. Z toho důvodu je potřeba poskytnout chlapcům dostatek zdravých plnohodnotných pokrmů, aby nehledali uspokojení jinde (rychlé a cenově dostupné fast-foody). V tomto období potřebují hlavně dostatek kvalitních bílkovin, potraviny bohaté na vápník a hořčík a také dostatek vitamínu D.

Pakliže se rodina stravuje podle některého výživového směru (makrobiotika, veganství apod.), měli by rodiče pečlivě zvážit, zdali si jsou 100% jistí, že jejich potomci dostávají plnohodnotnou stravu pro správný růst a vývoj. Dospívající dívka nebo chlapec by měli mít právo se rozhodnout, zdali se budou stravovat racionálně, či budou následovat rodinu. Tato „odlišnost“ má bohužel stále i společenské

důsledky. Jinakost dítěte či dospívajícího může být počátkem touhy kompenzace či polohy opozice. Stejně tak by rodiče měli být tolerantní k rozhodnutím dospívajících se stravovat jinak. Je vždy lepší se zajímat a snažit se nalézt kompromis než se hádat a vlivem špatné komunikace úplně ztratit kontrolu. Řekněme si upřímně, že vědomé experimentování z výživovými styly a relativní příklon ke zdravému životnímu stylu se může stát lepší cestou než naprostý nezáměr o stravu a stravování se ve fast-foodech v kombinaci s užíváním návykových látek.

Tak či tak je třeba si uvědomit, že těch několik let období dospívání je neustálé balancování na napnutém laně s přáním, ať to hlavně ve zdraví ustojí...

Strava sportujících dětí

Správně nastavená strava s dostatkem všech vitamínů a minerálních látek je esenciální jednak pro samotný výkon a jednak také pro fázi regenerace – to platí jak u dětí, tak u dospělých sportovců. Dospívající mládež se však ještě vedle podávání výkonů vypořádává s aktivním vývojem a růstem. Pakliže je organismus vyčerpáván vrcholovým sportováním a nedostává se mu dostatek energie a živin na tyto základní procesy, může to celé vést ke zpomalení růstu a vývoje, snížené imunitě či narušení hormonální regulace.

Pro sportující dítě ve vývoji je nejdůležitější dostatek kvalitních bílkovin. Množství se samozřejmě liší podle faktorů, jako je výška, typ pohybové aktivity a pohlaví, je ale dobré dodržovat několik záhytných bodů. Denní příjem by se měl pohybovat nejméně okolo 1,2-1,5 g/kg a měl by být pokryt alespoň ze 40 % živočišnými bílkovinami. Důležitým faktorem, který do jisté míry určuje kvalitu bílkovin, je tzv. biologická hodnota. Tento parametr říká, kolik gramů bílkovin si naše tělo může vytvořit ze 100 g přijatých proteinů dané potraviny, jinými slovy, jak vhodný je daný zdroj pro růst a regeneraci. Zatímco biologická hodnota masa, ryb, vajec či sýrů se pohybuje okolo 80-100, kde 100 je maximum, biologická hodnota rostlinných zdrojů bílkovin, jako je např. čočka, fazole či hrách, je řádově mnohem nižší. Proto je potřeba za účelem zvýšení využití proteinů ze stravy zdroje (hlavně ty rostlinné!) ideálně vzájemně kombinovat, čímž se biologická hodnota zvyšuje.

Jako další možnost se tu ještě nabízí velmi oblíbené proteinové koncentráty. Doplnky stravy na bázi proteinových koncentrátů určitě nedoporučuji dětem mladším 16 let, což ostatně naleznete v popisku většiny produktů. Když už se přece jen rozhodnete stravu svých dětí doplnit těmito produkty, vždy si pečlivě vybírejte dle značky a složení produktu. V současné době je na trhu již mnoho tzv. veganských proteinů na bázi hrachových, konopných či rýžových složek. Jejich složení bývá často příznivější než složení proteinů na bázi bílkovin mléka. Vegetariánská či veganská strava je dle mého názoru pro aktivní sportující dítě co do bílkovin nedostatečná. Dostatečná se může stát jen v případě, kdy jsou rodiče znalí a vzdělaní v otázkách výživy a velmi důsledně hlídají jídelníček svých dětí, což ne vždy platí. Z toho důvodu ji nedoporučuji.

Sacharidy jsou pro mladé sportovce důležitým rychlým zdrojem energie, kterou jejich tělo potřebuje při výkonu, ale také důležitou regenerační složkou, díky které v období odpočinku a spánku doplní své zásoby energie. Procentuální zastoupení sacharidů ve stravě aktivních dětí by se mělo pohybovat okolo 50-60 %, přičemž čím aktivnější dítě je, tím více jich potřebuje. Základnu by měly tvořit sacharidy s tzv. nízkou glykemickou náloží – polysacharidy v podobě obilovin, pseudoobilovin a luštěnin, které by měly být doplněny o kvalitní zdroje cukrů, jako je v první řadě ovoce, dále sušené ovoce, kvalitní čokoláda, šťávy apod. Asi není potřeba opět zdůrazňovat, že sladkosti a sladké nápoje jsou naprosto nevhodné, protože vedou k výkyvům ve výkonnosti a častějšímu nástupu únavy.

Tuky jsou třetí základní živinou, která nesmí chybět ve stravě nikoho z nás. U této složky bych kladla důraz hlavně na omega-3 mastné kyseliny, které jsou důležité pro širokou škálu procesů v organismu. Zařadte do jídelníčku kvalitní mořské ryby, lněné a konopné semínko a oleje bohaté na

tyto nenasycené mastné kyseliny, jako je např. olej řepkový či lněný. Nenasycené tuky jsou o něco lépe stravitelnější než tuky nasycené, proto je upřednostňujte hlavně před sportovními aktivitami a maso, jakožto zdroj nasycených tuků, směřujte na dobu regenerace.

Fyzická aktivita, sport, je pro organismus zdroj volných radikálů, tedy svým způsobem i zátěž navíc. Mladé tělo je schopné mnohem rychlejší regenerace, než je tomu u dospělých, přesto je důležité dbát na rovnoměrné zastoupení antioxidantů ve stravě, které se nacházejí hlavně v ovoci a zelenině, bylinkách či čaji. Dbejte tedy na to, abyste svým dětem dávali co nejširší spektrum ovoce a zeleniny, a to denně. Různé doplňky v podobě koncentrovaných pilulek jsou sice fajn, synergickému působení celých potravin ale nemohou konkurovat. Ovoce a zelenina jsou také významným zdrojem tolik potřebných vitamínů a minerálů, kterých potřebují sportovci mnohem více, než je obvyklé, proto je zařazujte do jídelníčku co nejčastěji.

Dobry rodič by vždy měl sám nejlépe vyzorovat, co je pro jeho děti nejlepší. Buďte vnímaví, důslední a zajímejte se o to, jak se vaše děti stravují. Radte se, ale vždy rady zpracujte vlastním selským rozumem...

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- foto: Shutterstock.com