



# Vegetariánství v životě sportovce

# Alternativní výživa - pojmy

<b>Omnivor</b>	Bez omezení živočišné stravy
<b>Modifikovaná živočišná dieta</b>	Omezování určitých druhů živočišné stravy, ne jejich eliminace
<b>Semivegetarián</b>	Absolutní vyloučení některých částí živočišné stravy: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Pulo-vegetariáni</b> - konzumují pouze kuřata</li><li>▪ <b>Pisco-vegetariáni</b> - konzumují pouze ryby, korýše a měkkýše</li></ul>
<b>Vegetarián</b>	Nekonzumují maso <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Monovegetarián</b> - konzumuje pouze určitou skupinu živočišných produktů:<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>lakto-ovo-vegetarián</b> (mléko a vejce)</li><li>- <b>lakto-vegetarián</b> (pouze mléko a mléčné výrobky)</li></ul></li><li>▪ <b>Vegan</b> - nekonzumuje žádnou živočišnou stravu</li></ul>

# Pozitiva

- Zdravotně prospěšná
  - Snížení TK
  - Redukce nadváhy
  - Pozitivně ovlivňuje kardiovaskulární a nádorová onemocnění
  - Pozitivně ovlivňuje osoby s DM
- Redukce příjmu tuku a cholesterolu
- Redukce příjmu energie
- Zvyšuje příjem rostlinných olejů s NeMK
- Vyšší příjem ovoce a zeleniny

# Rizika a negativa

- Riziko nutriční insuficience - deficit:
  - Vit. B12
  - Vit. D
  - EAMk
  - Ca
  - Karnitin
  - Polynenasycené MK
  - Zhoršená utilizace Fe a Zn
- Riziková u osob s nedokončeným růstem
  - Především kojenci a adolescenti - nejrychlejší růst
  - Plod

# Kvalita a kvantita proteinů

- Luštěniny, obiloviny, zelenina, semena, ořechy - E i Ne AMK
- Kvantita AMK - ↓
- **Řešení** - kombinace vhodných zdrojů (obil. + lušt., obil. + ořechy nebo semena, lušt. + ořechy a semena, obil. + ml. výr., lušt. + ml. výr.)
- Nutné zvýšit objem stravy (ne pouze z OaZ, džusů a sport. nápojů)

	Ile	Lys	Met	Trp
Luštěniny				
Obiloviny				
Dohromady				

# Doporučený poměr živin a energie

- Energie - vegetariáni nižší příjem energie
  - Potřeba 6 - 8 jídel denně
- Sacharidy 60 - 65 % (7 - 10 g/kg)
- Bílkoviny - obvykle konzumují 11 - 12,5 %
  - Vytrvalostní 1,2 - 1,4 g/kg
  - Silový 1,4 - 1,8 g/kg
  - Vegetariáni vytrvalci 1,4 g/kg
  - Vegani vytrvalci 1,2 g/kg
  - Vegetariáni silový - přidat ještě 1 - 3 porce stravy bohaté na bílkoviny
- Tuky - < 30 %

# Vitaminy a minerální látky

- Vegetariáni = ↑ příjem vit. C, vit. sk. B  
= ↓ vit. A, D, B<sub>12</sub>, Fe, Zn, Ca (vegan)

Vit. a min.	Zdroje v potravě
Vit. D	margarin, fortifikované cereálie, suplementa, sluneční záření
Vit. A	β karoten z ovoce a zeleniny
Vit. B <sub>12</sub>	fortifikované cereálie, fortifikované sójové nápoje, kvasnice
Fe	fortifikované cereálie, luštěniny, zelená zelenina, kvasnice, sušené ovoce <ul style="list-style-type: none"><li>■ Lepší vstřebatelnost nehemového Fe díky vyššímu příjmu vit. C</li></ul>
Zn	obiloviny, ořechy, semena, luštěniny

## Pět základních skupin potravin v lakto-ovo-vegetariánské stravě

Skupina	Ekvivalenty
1. Mléko a mléčné výrobky	Hrnek nízkotučného mléka, $\frac{1}{2}$ hrnku kondenzovaného mléka Kelímek jogurtu, 30 g sýru, $\frac{1}{4}$ hrnku sýru typu cottage Hrnek sójového mléka, 4 lžíce sójového mléka
2. Rostlinná bílkovina	Hrnek luštěnin, 30-60 g analogu masa 4 lžíce arašídového másla, 20-30 g texturované rostlinné bílkoviny 120 g sójového sýra nebo tvarohu, 1,5 lžíce ořechů nebo olejnatých semen
3. Ovoce a zelenina	$\frac{1}{2}$ hrnku vařené zeleniny nebo ovoce, Hrnek syrové zeleniny nebo ovoce $\frac{1}{2}$ hrnku džusu
4. Cereálie	Plátek celozrnného chleba, $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ hrnku vařených obilovin $\frac{3}{4}$ - 1 hrnek obilovin, $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ hrnku naturální rýže $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ hrnku těstovin, $\frac{1}{2}$ housky 2 grahamové sušenky, 8 cereálních tyčinek
5. Ostatní	1 vejce, 1 lžíce olej 1 lžíce margarínu