

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá problematikou příjmu bílkovin u kondičních silových sportovců. Bílkoviny jsou pro silové sportovce jednou z nejdůležitějších makroživin, protože tvoří přibližně 20 % obsahu svalové hmoty. Sportovci proto kvůli touze po vysportovaném svalnatém těle přikládají bílkovinám velkou roli a mnohdy jejich význam přeceňují. Kulturistika a jiné silové sporty tak bývají spojovány s extrémním příjmem bílkovin, který může vést k negativním zdravotním důsledkům (odčerpávání některých minerálních látek, zátěž ledvin, trávicí potíže aj.).

Cílem této práce je zhodnotit, zda siloví sportovci přijímají nadbytek, optimální množství nebo nedostatek bílkovin podle aktuálně platných doporučení pro sportovní výživu. Pro sběr dat byl použit záznamový arch určený k vyplnění příjmu stravy. Jednotlivé jídelníčky byly propočteny v programu Nutriservis, porovnány s doporučenými hodnotami s ohledem na počet tréninkových jednotek a cíl daného sportovce (redukce tuku, udržování nebo nárůst svalové hmoty) a kriticky zhodnoceny. Výsledky byly zhodnoceny příslušnými textovými komentáři a shrnuty pomocí grafu. Z výsledku vyplývá, že 45 % silových sportovců konzumuje nadbytek bílkovin a zároveň přesahuje příjem 2,0 g bílkovin/kg/den. Současně bylo zjištěno, že 42 % respondentů má zcela opačný problém, a to svou doporučenou denní potřebu dostatečně naplnit. Optimální množství bílkovin přijímá pouze 13 % respondentů.

Dalším cílem bylo zjistit, z jakých zdrojů potravin siloví sportovci nejčastěji přijímají bílkoviny. Sběr dat pro tyto účely byl realizován prostřednictvím dotazníku a výsledky byly zhodnoceny ve formě grafů. Podle získaných dat dávají siloví sportovci přednost plnohodnotným živočišným bílkovinám nad méně plnohodnotnými rostlinnými bílkovinami.

Posledním cílem bylo zjistit, zda dochází v silových sportech k nadužívání sportovních doplňků stravy (suplementů). Tato hypotéza byla potvrzena dotazníkovým šetřením. 79 % respondentů uvedlo, že používá nějaký sportovní suplement. Nejčastěji jde o syrovátkový proteinový nápoj, který sportovci používají i několikrát denně, a dokonce jím částečně nahrazují pevnou stravu.

Klíčová slova: výživa, bílkoviny, sport, suplementace