

Abstrakt

Název práce: Systematický přehled doporučeného množství proteinů v elitním sportu a jeho reflexe ve veganském druhu stravování

Cíle práce: Cílem této práce bude zjistit, zda existují veganští elitní sportovci, kteří se zúčastnili národních, mezinárodních soutěží ve sportech jako je vzpírání, strongman, silový trojboj a umístili se do třetího místa. Komparovat jednotlivé doporučení pro objem bílkovin ve stravě na základě veganské stravy, a v tomto smyslu komparovat doporučení pro využití veganské stravy v elitním sportu.

Metoda: Tato práce je zpracována formou přehledové studie. Rešerše pro analýzu byla selektována pomocí klíčových slov: vegan elite athletes, vegan nutrition, elite sports nutrition, protein nutrition, silové sporty. Celkem 1077 studií obsahovalo jedno nebo více klíčových slov naší práce a tvořili základ pro užší selekci. Bylo vybráno celkem 12 vyhovujících studií pro vzájemnou komparaci. Základní metodou je metaanalýza.

Výsledky: Průměrné doporučené hodnoty k příjmu bílkovin dosahují $1,8 \pm 0,3$ g/kg tělesné hmotnosti. Celkem 66 % z 12 analyzovaných studií souhlasilo s tvrzením, že veganská nutriční nabídka nabízí možnosti pro plnohodnotné zastoupení složky bílkovin ve stravě a vytváří tedy potřebné předpoklady pro dosažení vysokého sportovního výkonu. Je ale nutné opatrné komplexní navržení stravy. Celkem 42 % studií doporučuje implementaci doplňku výživy prostřednictvím proteinových prášků a 60 % studií doporučuje spíše příjem dalších doplňků ve formě vitamínů a minerálů – zejména se shodují v B12, D, omega 3 mastných kyselin.

Závěr: Zjistili jsme, že v průměru dosahují doporučené hodnoty k příjmu bílkovin pro silové sportovce $1,8 \pm 0,3$ g/kg, což se blíží doporučení. Vegani by měli konzumovat o něco vyšší množství bílkovin z důvodu horší vstřebatelnosti rostlinných bílkovin. Je třeba dalšího zkoumání v oblasti veganské stravy. Zástupcem vzpírání je Kendrick Farris, mezi strongmany se řadí Patrick Baboumian a v silovém trojboji ženský zástupce Yolanda Presswood.

Klíčová slova: strava, elitní sport, protein, silový sport, dieta, suplementace