

JANÁČKOVA AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V BRNĚ

**Divadelní fakulta
Taneční pedagogika**

Výživa pro profesionálního tanečníka

Diplomová práce

**Autor práce: Zdeňka Kerlesová, DiS.
Vedoucí práce: doc. Mgr. Jarmila Vondrová
Oponent práce: PaedDr. Věra Mráčková**

Brno 2013

Bibliografický záznam

KERLESOVÁ, Zdeňka. *Výživa pro profesionálního tanečníka [Nutrition for professional dancer]*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Divadelní Fakulta, Taneční pedagogika, rok 2013. Vedoucí diplomové práce doc.Mgr. Jarmila Vondrová.

Anotace

Diplomová práce „Výživa pro profesionálního tanečníka“ pojednává o problematice vhodné a nevhodné výživy, zásadách a pravidlech stravování, dietách a pitném režimu tanečníka a s tím spojený dopad na jeho fyzickou výkonnost. V dnešní době se s tímto tématem zabývá mnoho odborníků, existuje řada teorií a rad, jak se stravovat a jak ke stravování přistupovat. Ve své diplomové práci se chci zaměřit na profesionálního tanečníka a pomoci mu získat přehled o různých možnostech vhodné výživy a stravování, zamyslet se nad jeho vlastními potřebami vůči fyzickému výkonu a najít cestu ke vhodné stravě a individuálnímu přístupu.

Součástí diplomové práce je srovnání stravování tanečníků v současné době v Národním divadle v Brně, Carte Blanche v Norsku a Escola Superior de Danca v Portugalsku formou anonymního dotazníku. Dále ukázka analýzy vnitřní stavby těla profesionálního tanečníka na přístroji InBody.

Annotation

Diploma thesis "Nutrition for professional dancer" deals with problems of a "fit and unfit" dancers nutrition, the nourishment principles and rules, different kinds of diets and last, but not least, the intake of liquids that definitely largely impact professional dancer's physical preparedness and performance. Nowadays, many of credited specialists are conducting researches in this field. There are many theories, views and recommendations as how to do about the best nutrition and especially, about the approach to eating. My goal is to help this group of artists to get easily oriented in different approaches to the right nutrition and eating habits and even make them think of their own body and how to find the way to the best nutrition taking in consideration individual differences in each person.

Part of my thesis is the research targeting today's dancers' daily eating habits at the National Theater in Brno that I conducted by anonymous survey and present an analysis of the dancer body structure as shown on InBody machine.

Klíčová slova

Výživa, stravování, profesionální tanečník, dieta, výkon, kondice

Keywords

Nutrition, food, professional dancer, diet, performance, fitness

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.

V Brně, dne 11.7. 2013

Zdeňka Kerlesová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní doc.Mgr. Jarmile Vondrové, vedoucí mé diplomové práce, za cenné připomínky a doporučení k textu.

Obsah

Úvod.....	1
1. Základní živiny.....	2
1.1 Bílkoviny.....	2
1.2 Sacharidy.....	3
1.2.1 Glykemický index.....	5
1.3 Tuky.....	7
1.4 Vlákna.....	7
1.5 Vitamíny	8
1.6 Minerální látky.....	10
2. Zdravé stravovací zásady	13
2.1 Chyby a zlozvyky tanečnicků	19
3. Vliv výživy na výkonnost tanečnicka	21
4. Správné načasování příjmu potravy	26
4.1 Před výkonem	27
4.2 Po výkonu.....	27
4.3 Příklad pětidenního jídelníčku pro profesionální tanečnicka.....	28
5. Redukční diety	31
5.1 Dieta.....	31
5.2 Stravování podle krevní skupiny jedince.....	31
5.2.1 Krevní skupina 0	31
5.2.2 Krevní skupina A	35
5.2.3 Krevní skupina B	38
5.2.4 Krevní skupina AB.....	40
5.3 Dělená strava	42
6. Poruchy příjmu potravy	44
6.1 Mentální anorexie	44
6.2 Mentální bulimie	45
7. Pitný režim.....	47
8. Doplnky stravy.....	49
9. Stravovací návyky a rozdíly profesionálních tanečnicků ve třech různých zemích Evropy.....	53

9.1 Escola Superior de Danca	53
9.2 Národní divadlo v Brně	58
9.3 National contemporary dance company Carte Blanche.....	64
9.4 Dotazník	65
9.4.1 Dotazník v českém jazyce	65
9.4.2 Dotazník v anglickém jazyce	66
10. Analýza těla profesionálního tanečníka	67
10.1 Příklad InBody 720	67
10.2 Zdeňka Kerlesová	67
10.3 Monika Pimková	71
Závěr	75
Použité informační zdroje	76
Seznam tabulek	79
Seznam ilustrací	81

Úvod

Každý je stavitelem svého chrámu, který nazýváme tělo... Všichni jsme sochaři a malíři a naším materiálem je naše maso, krev a kosti. Každá noblesa začíná nejprve zušlechtěním rysů obličeje. Každá špatnost nebo smyslnost je dělá hrubými.

Henry David Thoreau

Z mých dosavadních znalostí, mohu říci, že obecně tanečníci mají velmi malý zájem o výživu ve vztahu k tanci a k dobré kondici. Dovolila bych si tvrdit, že většina z nich nemá dostatek informací, co by mělo součástí výživy být. Co, kdy a jak konzumovat a čeho by se měli naopak vyvarovat. Není jednoduché o výživě tanečníka psát, jelikož názory na výživu jsou velmi odlišné a velmi individuální. Přála bych si, aby má práce byla jakýmsi průvodcem a pomocníkem pro výživu tanečníka, kde najde uvedeny principy a rady. Pak už je na každém z nich, jak dalece se jimi bude řídit a jaká rada bude vyhovovat právě jeho tělu, které by měl on sám znát nejlépe.

V druhé polovině mé závěrečné práce můžete nalézt výsledky výzkumu, které jsem pro přehlednost zpracovala v grafech a zapojila do textu pro jejich významnou a přímou výpovědní hodnotu.

1. Základní živiny

1.1 Bílkoviny

Bílkoviny přispívají k dobrému výkonu tanečníka, vybudování a udržení svalové hmoty, hubnutí, zrychlení metabolismu. Jsou energeticky výhodné.

Bílkoviny, nazývané také jako proteiny, se skládají z dvaceti druhů aminokyselin. Naše tělo je schopné vytvořit jedenáct těchto aminokyselin, nazývaných neesenciální aminokyseliny. Ostatních devět, esenciálních kyselin, ale vytvořit nedokáže, musíme je tělu dodávat formou kvalitní potravy.

Kompletní bílkoviny jsou pro člověka velmi důležité a pro tanečníka obzvlášť. Měli bychom našemu tělu dodávat bílkoviny pravidelně a ve správném dávkování, což je základem úspěchu. Příjem kompletních bílkovin by měl být 2-3 g na 1 kg hmotnosti sportovce.

Naše otázka zní, kolik gramů bílkoviny potřebuje tanečník?

Bílkoviny jsou velmi důležité, ale když ideální množství pravidelně překračujeme, mohou být bílkoviny zase škodlivé. Potřeba proteinu se liší od 0.8g/kg a 1.4g/kg. Takže např. žena, která váží 50kg bude potřebovat denně 60-65g bílkovin.- vynásobí svou váhu 1,2.

Většina zdravých lidí nepotřebuje získávat protein z doplňků stravy, stačí jim získat bílkoviny z potravy. Velmi vhodným produktem je želatina, obsahuje 86% bílkoviny a většinu aminokyselin důležitých pro tělo člověka. Dále je vhodné maso, hlavně drůbeží (krůtí a kuřecí prsa), ryby (losos, tuňák, pstruh), vaječný bílek, mléko, sýry typu eidam, syrovátka, tvarůžky a tvaroh, sojové mléko, kozí mléko, pomerančový džus, tofu, vařenou zeleninu a všechny druhy ovoce, dále fazole, ořechy, slunečnicová semínka a mandle, obiloviny a ovesné vločky.

Nejvhodnější konzumace bílkovin je 1-3 hodiny po cvičení nebo nejméně 3 hodiny před cvičením. Není doporučována konzumace bílkovin těsně před vystoupením, jelikož trávení bílkovin zpomaluje výkon a tím přináší i větší únavu. Nikdy bychom neměli konzumovat aminokyseliny samostatně, jelikož se neaktivuje trávicí systém, vždy společně s vysokokalorickou stravou.

Není doporučováno přetěžovat organismus velkým příjmem bílkovin, je to zátěž pro ledviny a játra, které musí přebytečné dusíkaté metabolity vyloučit. Stejně tak je nevhodný opačný případ, nedostatek bílkovin.

Pozor, přebytečné bílkoviny se mění na sacharidy.

1.2 Sacharidy

Sacharidy zajišťují zdroj energie, aby svaly mohly správně fungovat.

Jinými slovy také cukry, uhlovodany nebo karbohydráty, jsou pro člověka, hlavně pro tanečníky a sportovce základním a nejrychlejším zdrojem energie, oproti tukům a bílkovinám.

Sacharidy jsou také stavebním prvkem pojivových tkání, chrupavek a vazů. Nevýhodou však je, že mají nízkou energetickou hodnotu a jejich rezervy se spotřebují rychle.

Nejjednodušší sacharid se nazývá monosacharid. Je to základní stavební jednotka, jedná se o molekulární strukturu s pouze jedním cukrem, kam patří fruktóza (ovocný cukr), glukóza (hroznový cukr) a galaktóza (mléčný cukr). Tyto cukry už nelze dále štěpit a tělo tak získává energii ihned, proto je vhodné cukry konzumovat v době po tréninku. Když však přijmeme velké množství energie v jednom momentě, tělo sacharidy zpracuje tak, že je uloží ve formě tuků. Navíc v krvi zůstane velké množství inzulínu, který už nemá co zpracovávat a nastane oslabení a únava (když přijmeme jednoduchý cukr v době , když se cítíme slabí, můžeme se nakonec cítit ještě slabší). V momentě když inzulín v krvi klesne, vyvolá opětovný pocit hladu, oslabení a chuť na sladké. Mnoho jedinců má problém s hladinou cukru v krvi a jeho zásobami, které nemá. Dělá jim velký problém příjem těchto jednoduchých cukrů, které zvyšují hladinu inzulínu, který po krátkém čase klesne pod přirozenou hladinu a vyvolává velkou únavu a oslabení. V tomto případě je důležité konzumovat společně s těmito krátkými cukry i cukry dlouhé, s nízkým glykemickým indexem, které nám zajistí delší a rovnoměrné působení a tudíž nenastane únava. Stává se to po konzumaci ovoce, čokolády atd.

Další skupinou jsou disacharidy, složenina dvou monosacharidů, sem patří např. sacharóza, laktóza, maltóza.

Poslední skupinou jsou polysacharidy, pro tanečnický nejvýznamnější, kam patří všechny sacharidy se složitější strukturou, které dělíme na vlákninu a škroby.

Obecně je výhodnější přijímat sacharidy s nízkým glykemickým indexem, jak už jsem zmiňovala. To znamená rovnoměrný přísun energie po delší dobu bez pocitu hladu.

Pozor ale na vyšší příjem sacharidů, tělo ukládá sacharidy do svalů a jater, ale když začne produkovat více inzulínu a nestačí ukládat sacharidy do svalů a jater, začne je ukládat ve formě tuku. *Pozor na slazené nápoje, např. coca-cola má v sobě 30-40 kostek cukru.*

Ovoce obsahuje též hodně sacharidů, záleží na zralosti a druhu ovoce.

Pamatujte, že při potřebě energie tělo první spotřebuje zásoby z jater a svalů a až nakonec z tukových zásob.

Doporučená denní dávka sacharidů ve stravě by měla tvořit 60% veškeré zkonsumované energie, které se nacházejí převážně v zelenině a ovoci, cereáliích, musli, obilovinách a pečivu- ale pozor na potraviny s vysokým Glykemickým indexem (viz. GI). To je přibližně 3-6 g sacharidů na 1 kg hmotnosti na den, může být i více, podle výdeje energie jedince.

Tabulka č. 1: Obsah fruktózy v některých druzích ovoce

Ovoce	Množství ovoce	Množství cukru (g)
Mandarinka	1 kus	4,8
Nektarinka	1 kus	5,4
Broskev	1 kus	5,9
Pomeranč	1 kus	6,1
Banán	1 kus	7,1
Hruška	1 kus	11,8
Rozinky	¼ šálku	12,3
Hroznové víno	1 šálek	12,4
Mango	1	32,4
Meruňky sušené	1 šálek	16,4
Fíky sušené	1 šálek	23,0

1.1.1 Glykemický index (zkratka GI)

Je bezrozměrná veličina, která udává rychlost využití glukózy tělem z určité potraviny. Exaktně je GI definován jako plocha pod křivkou glykemií během dvou hodin po požití dané potraviny, vyjádřená jako procento plochy pod křivkou po požití stejného množství sacharidů ve formě čisté glukózy. Vychází se z toho, že glukóza má glykemický index roven 100. Například celozrnný chléb má GI = 65, tudíž glukóza obsažená v celozrnném chlebu je tělem využita za cca 2krát delší dobu než glukóza v čistém stavu. Glykemický index ovlivňuje mnoho faktorů, jako je obsah vlákniny, postup přípravy, délka vaření dané potraviny apod. Hodnotu GI potraviny nelze brát jako jediný faktor ovlivňující reakci glykémie. Protože rychlost vstřebávání glukózy do krve také ovlivňuje celkové množství tráveniny v žaludku (čím více potravy žaludek dostane, tím rychleji se tělo snaží potravu ze žaludku dostat pryč, trávení i vzestup glykémie je tudíž rychlejší).¹

GI 100 – 70 je vysoký, 69 – 56 je střední a 55 – 0 je nízký. Jeho základní hodnota vychází z rychlosti vstřebání 50g čisté glukózy do krve, to je GI 100. Glykemický index potravin je tedy hodnota, která se vztahuje k váze 50g sacharidů nikoliv k váze konzumovaných potravin

Potraviny s nízkým GI<55

Zvedají postprandiální glykémii (glykémii po jídle) velmi pomalu – tyto potraviny jsou velmi vhodné pro diabetiky a pro redukční diety, např. většina ovoce a zeleniny, ořechy, tmavá rýže, fruktóza, černý chléb, sýry typu žervé, sojový nápoj, semínka.

Potraviny se středním GI 56-69

Zvedají postprandiální glykémii středně rychle, např. sladké tyčinky typu Mars, sladké sušenky, sacharóza, velmi sladké ovoce (meloun, banány, mango, ananas atd.), celozrnný chléb, rohlík, zmrzlina.

¹ Zdroj: webové stránky glykemicky-index.cz

Potraviny s vysokým GI>70

Zvedají postprandiální glykémii velmi rychle – nevhodné pro diabetiky ve větším množství.(pouze jako lék na hypoglykémii), např.: Cornflakes, brambory vařené, bramborová kaše, med, chipsy, glukóza, pivo (GI=110), vařená mrkev.

Příklad:

Pivo 110

Hranolky, bramborová kaše 95

Čistý cukr, med 90 – 100

Předvařená rýže v sáčku 90

Cornflakes, popcorn 85

Rohlík, bageta 85

Mrkev vařená 85

Chipsy 80

Coca Cola 70

Meloun, banán, hrozinky 70

Kukuřice 70

Kobliha, vafle, croissant 65 – 75

Brambory ve slupce 65

Celozrnný chléb 65

Bebe dobré ráno 55

Rýže neloupaná 50

Jogurt 35

Mrkev syrová 35

Fazole, cizrna 30 – 40

Čočka, hrách 25

Jablko, meruňky, broskev 25

Švestky, grapefruit, třešně 22

Hořká čokoláda 70% 22

Vlašské ořechy 15

Kořenová zelenina, brokolice, salát, zelí, houby, cibule, česnek, paprika, rajčata 10

Voda 0

Aby se snížil GI, stačí přidat trochu bílkoviny nebo vlákniny.

1.3 Tuky

Tuky jsou estery mastných kyselin. Mohou být živočišné i rostlinné. Jsou přítomny ve větším či menším množství jako esenciální látky v každé rostlině. V lidském těle se hromadí hlavně v tukové tkáni. Jsou nezbytně důležité pro náš organismus. Je to bohatý zdroj energie.

Ve stravě by měly tvořit 30-35% denního příjmu energie, u dětí až 30-40%. Jen 1/3 denního příjmu by měla obsahovat živočišné tuky, jak v podobě zjevné, jako jsou např. máslo, sádlo, slanina atd., tak v podobě skryté např. tučné maso, mléčné výrobky, sušenky. V těchto tucích jsou tzv. nasycené mastné kyseliny, které zvedají hladinu cholesterolu v krvi, a samy i cholesterol obsahují. Zbývající 2/3 by měly být kvalitní rostlinné tuky, které neobsahují cholesterol. V těch jsou tzv. nenasycené mastné kyseliny, které zase snižují cholesterol v krvi.

Ve skupině nenasycených mastných kyselin jsou ještě polynenasycené mastné kyseliny omega 6 a omega 3. Jsou to esenciální kyseliny a mají prokázaný příznivý vliv na náš cévní systém. Snižují riziko náhlých srdečních příhod, a proto bychom jich měli mít dostatek. Najdeme je v rybím tuku, rostlinných tucích, olejích a v listové zelenině.

Zdravé tuky nejčastěji najdeme v čerstvých potravinách, ořechách, semenech, mořských rybách, pupalkovém, olivovém a lněném oleji. Tuk bývá strašpytel zejména u tanečnic. Není třeba se ho bát, jen je potřeba ho mít pod kontrolou.

Pamatujte, tuky se začínají spalovat až po 20 minutách aktivity.

1.4 Vlákna

Vlákninu dělíme na rozpustnou a nerozpustnou.

Rozpustná vlákna se rozpouští ve vodě, je obsažena v ovoci a zelenině, ovsu, ořechách a luštěninách. Složení a podíl vlákniny závisí především na stupni zralosti rostlin a plodů. Typem rozpustné vlákniny jsou i semínka Psyllia (jítrocele blešníkového). Hlavní složkou vlákniny ovoce je pektin. Je to rozpustná vlákna, která vstřebává nadbytečnou vodu ze střev.²

Nerozpustná vlákna se nerozpouští ve vodě, urychluje průchod trávicím systémem, váže na sebe toxiny a rakovinotvorné látky, snižuje hladinu krevního cukru a

² Zdroj: webová stránka celostnimedica.cz

cholesterolu, podporuje střevní funkci a podporuje vylučování odpadních látek z těla ven.

Je obsažena v obilninách a zrnech. Zažívacím traktem prochází nestrávená, poněvadž nemůže být vstřebána ani rozštěpena enzymy lidského těla. V obilninách je téměř veškerá vláknina tvořena celulórou a hemicelulórou v povrchové vrstvě. Při zpracování obilí na bílou mouku je vláknina odstraňována jako otruby. V otrubách je podíl vlákniny asi 26 %. V kvalitním celozrnném pečivu je asi 8 % vlákniny. V bílém pečivu tvoří vláknina jen 2,5 %.³

Doporučované potraviny jsou sušené ovoce, kukuřice, mandle, ovoce (jablko, hruška, maliny), celozrnné pečivo, rýže natural, čočka, fazole, cizrna, pohanka, jáhly, ovesné vločky, brokolice, brambory a avokádo.

Je dobré si dávat pozor také na nadbytečný přísun vlákniny, což způsobuje rychlý průchod potravy zažívacím traktem a tělo pak nevstřebá všechny potřebné látky obsažené ve stravě.

Důležitý je také dostatečný příjem tekutin, bez něhož vláknina nemůže plnit svůj úkol.

Doporučená denní dávka vlákniny je 25 g.

Vláknina pomáhá při redukci nadváhy.

1.5 Vitamíny

Vitamíny tvoří základ našeho jídelníčku společně s bílkovinami, tuky a sacharidy. Představují organickou složku potravy, která není stavební látkou ani zdrojem energie, ale je nepostradatelná pro život, růst a chod organismu.

Polský biochemik Kazimir Funk v roce 1912 nazval tyto látky „amines de vitae“ neboli vitamíny. Tak jak byly vitamíny v průběhu dalších desetiletí postupně objevovány, označovaly se velkými písmeny abecedy.

Vitamíny dělíme na vitamíny rozpustné v tucích, které získáváme ze živočišných a rostlinných tuků. Jsou to vitamíny A, D, E a K.

³ Zdroj: webová stránka celostnimediceina.cz

Vitamín A je důležitý pro imunitu, zrak, kůži a má antioxidační účinky. Najdeme ho v ovoci a zelenině, v mléčných výrobcích a játrech.

Vitamín D je důležitý pro mineralizaci a růst kostí. Nejdeme ho v rybách, másle a vejcích.

Vitamín E slouží k prevenci před poškozováním volnými radikály a je tudíž pro tanečnický velice významný. Je obsažen v oříškách, semenech, rostlinných olejích a margarínu.

Vitamín K je jedním z vitamínů rozpustných v tucích, který má vliv na osteoporózu, napomáhá stavbě silných kostí a udržuje je zdravé. Pomáhá spalovat tuky.

Druhou skupinou jsou vitamíny rozpustné ve vodě např. B a C.

Vitamíny skupiny B, B1 napomáhá metabolismu sacharidů, B2 transportuje elektrony v mitochondriích, B6 pomáhá při tvorbě červených krvinek.

Vitamín C je jeden z nejdůležitějších vitamínů. Posiluje imunitní systém, podporuje vstřebávání železa, obnovu poškozených tkání a metabolismus aminokyselin, syntetizuje kolagen.

Potřeba vitamínů u profesionálních tanečníků/ vytrvalostních sportovců je vyšší než u nesportujícího jedince:

Potřeba vitamínů:⁴

B1 2-4 mg,

B2 2-6 mg,

Niacin 30 mg,

B6 2-6 mg,

Kyselina listová 600-800 mg,

B12 4-6 mg,

C 150-500 mg,

E 20-100 mg

Jelikož naše tělo nedokáže vitamíny vytvořit, musíme je získávat z potravy nebo z potravinových doplňků, protože nedostatek vitamínů způsobuje trvalé poškození.

Na druhou stranu, někteří lidé se předávají vitamíny a domnívají se, že tím nahradí nedostatek nějaké složky ve stravě či se vyhnou nemocem. Přitom ve skutečnosti

⁴ Zdroj: Pavla Vycudílková, Výživa sportovců, Bakalářská práce, Masarykova univerzita

energii pro dennodenní činnosti čerpáme z dostatku spánku, odpočinku a vyvážené stravy.

*Při fyzické práci je nutné přijímat vyšší příjem vitamínů, ale pozor, jejich nadměrný příjem nezvyšuje výkon, ale naopak ho může snížit. Protože přijíme-li se vitamínu ve formě tabletek, výsledkem bude vyloučení přebytečného množství vitamínu močí, nebo uložením vitamínů v tukové tkáni a játrech, čímž se mění v toxické látky.*⁵

1.6 Minerální látky

Minerální látky jsou anorganické sloučeniny plnící životně důležité úkoly. Jsou nepostradatelné pro dobré fyziologické fungování všech tělních žláz a jsou prospěšné a potřebné pro udržení silného a zdravého těla tanečníka.

Podílí se na výstavbě kostí, podpoře imunitního systému, funkci svalů, udržování nervosvalové dráždivosti a jsou součástí hormonů a enzymů. Potřebné množství minerálů závisí na mnoha faktorech např. věku, pohlaví, aktuálním zdravotnímu stavu atd.

Základem je přísun v dobře vyvážené stravě. Při těžkém tanečním výkonu je nezbytné minerály doplňovat, jelikož přicházíme o minerální látky v podobě potu, moči či stolice. Nejlepším způsobem je voda a iontové nápoje. Ty dělíme podle obsahu osmoticky aktivních látek na hypotonické, izotonické a hypertonické.

(viz. kapitola 8. Pitný režim)

Mezi minerální látky patří sodík, vápník, hořčík, draslík, síra, chlor, fosfor.

Mezi stopové prvky patří železo, zinek, selen, měď, jod, mangan, fluor a další.

Pro běžnou populaci je příjem stopových prvků ve stravě dostatečný, avšak pro jedince se zvýšenou fyzickou zátěží množství prvků ve výživě nestačí.

Draslík je jedním z nejdůležitějších minerálů v našem těle a působí jako protihráč sodíku. Udržuje vodní rovnováhu v buňkách, reguluje funkci ledvin a přispívá ke správné činnosti svalů a nervů, ovlivňuje činnost srdce. Má vliv na produkci bílkovin a na získávání energie ze sacharidů, čímž zlepšuje výkon tanečníka. Je potřebný pro

⁵ Zdroj: Lorraine C. Ladishová, Strach z jídla

činnost srdce a ovlivňuje nervové pochody. Nadbytek způsobuje vysoký krevní tlak a poruchy srdečního svalu.

Nalezneme ho v zelenině, čerstvém i sušeném ovoci, mléce a mléčných výrobcích, bramborech, celozrnné mouce, obilovinách a obilných výrobcích, kuřecím maso.

Je velmi důležité doplnit zásoby co nejrychleji po zátěži, a to nejlépe čerstvým nebo sušeným ovocem, či ředěnými šťávami.

Fosfor je jeden z nejvýznamnějších minerálů, který plní funkce především stavební, pomáhá při trávení a vstřebávání živin- podporuje metabolismus a uvolňování energie z tuku a škrobu. Spolu s vápníkem je součástí kostí a hlavně zubů.

Fosfor obsahují luštěniny, mléko, drůbež, ryby, maso, vajíčka, ořechy a semena, celozrnné obilniny.

Hořčík je důležitý při výstavbě kostí a nervových buněk (zklidňuje nervovou soustavu, a tak pomáhá při depresivních stavech). Hraje důležitou roli v procesu přeměny cukru na energii, protože má vliv na vyplavování adrenalinu, pomáhá zachovat správnou hladinu cholesterolu.

Nedostatek způsobuje křeče, psychické problémy, nespavost, padání vlasů,

Pozor alkohol vylučuje hořčík z těla ven.

Hořčík obsahují fíky, mandle, banány, ořechy, tmavá listová zelenina, celozrnné výrobky, pšeničné klíčky, ořechy, sójové boby, kakao, přírodní rýže, ryby, drůbeží a skopové maso, sýry.

Chlor se podílí na správném rozmístění tekutin do buněk i kolem nich, stejně jako sodík.

Hlavním zdrojem chloru je, stejně jako u sodíku, sůl (chlorid sodný) používaná při výrobě, přípravě a podávání potravin. Stravou bohatou na chlorid jsou uzeniny a masné výrobky, sýry, ryby a chléb.

Jód je důležitý pro funkci štítné žlázy a tělesný a duševní vývoj.

Větší přísun jódu potřebuje hlavně dospívající mládež.

Jód obsahují ryby, vejce, ovoce (višně, třešně, citrón), špenát a čokoláda.

Sodík reguluje množství vody uvnitř buňky, ale především v jejím okolí. Je potřebný pro správnou funkci nervů a svalů. Nadměrný příjem sodíku z kuchyňské soli vede ke zvýšenému vylučování draslíku a způsobuje otoky a zátěž ledvinám. Při každodenní fyzické zátěži ztrácíme tyto potřebné látky potem, měli bychom doplňovat minerály již během dlouhotrvající vytrvalostní zátěže, neboť by mohlo dojít k předčasnému vyčerpání organismu a svalové křeči, ale za běžných podmínek je nedostatek sodíku nepravděpodobný.

Nalezneme ho ve stolní soli, uzeninách, sýrech, masu, pekařských výrobcích, mrkvi, řepě, fazolích a ledvinách.

Vápník podporuje tvorbu kostí, zubů a srážení krve.

Nedostatek zpomaluje růst, křivici, křeče a ovlivňuje srážlivost krve

Nalezneme ho v mléce, sýrech, ořechách, luštěninách, zelí a mrkvi.

Železo podporuje růst, udržuje dobrý stav kůže, přenáší kyslík v krvi a uvnitř buněk, pomáhá proti únavě a zvyšuje odolnost proti infekcím.

Nedostatek železa může způsobit chudokrevnost. Pozor na tento prvek by si měly dávat zejména ženy v průběhu menstruačního cyklu, jelikož s menstruační krví odchází jeho dosti značný podíl.

Železo obsahují ořechy, chřest a melasa, žloutky, celozrnná mouka, červené maso, játra, mořští korýši, broskve.

Poměr denní dávky vitamínů a minerálů pro správnou stavbu kostí:

vápník: 1300-1500 mg

Vitamín D 10-15 mikrogramů který získáme z 15 minut na slunci

Vitamín C 100 mg -nepřehánět to s dávkami

Vitamín K 75-90 mikrogramů

Fosfor 1250 mg

Pamatujme, že bílkoviny naše svaly budují a udržují, sacharidy zajišťují jejich práci a zdroj energie a tuky zajišťují, že si tělo nebude dělat tukové zásoby. Vitamíny a minerály zase zaručují regeneraci. Neměli bychom z našeho jídelníčku vyřazovat žádnou z těchto živin. Měli bychom konzumovat výhradně kvalitní potraviny, které zajistí kompletní zdroj živin. Ale to vše v kapitole „Správné stravovací zásady“.

2. Zdravé stravovací zásady

Strava má za úkol obnovovat a regenerovat tělo a připravovat ho do budoucna. Měli bychom si uvědomit, že co sníme, z toho se naše tělo „staví“ a bere energii. Z toho vyplývá, že musíme dbát na konzumaci kvalitních potravin a nápojů.

Častým problémem bývá nepochopení nebo nedodržení principů. Tanečník často nejen, že nehubne, ale naopak přibírá. Je to právě zvolením špatné strategie a aplikace nevhodných teorií a nepochopení individuálních odlišností.

Špatné stravovací zvyklosti, nedostatek čerstvého vzduchu, slunečního záření a pohybu, mají za následek tělesnou nezpůsobilost. Často špatně se stravující lidé trpí silnou únavou. Celý den jsou unavení a večer berou prášky na spaní, ráno zase na doplnění energie nebo pijí kávu, energetické nápoje a jiné stimulanty, aby mohli vést fyzicky aktivní život.

Proč potřebují mladí lidé v dnešní době léky, aby zůstali v zdraví a v kondici?

Pohled na jídelníček dnešní mládeže nám k vysvětlení postačí. Chybí potřebné výživné látky, které jejich strava neposkytuje, řeší to pomocí škodlivých stimulací, jako je tabák, alkohol či právě léky. Vést svůj život tímto směrem je pro budoucí generace velmi špatné. Svět bude nemocnější a nemocnější.

Pro mnoho lidí je zdraví něčím, co je samozřejmé, dokud o něj nepříjde, nebo mu toto nebezpečí hrozí. Měli bychom se o něho starat průběžně, tzv. preventivně.

Naše svaly potřebují pravidelný pohyb, což u tanečníků není problém, ale aby byl pohyb správně vykonán, to už často problém bývá.

Mozek potřebuje velmi dobrou výživu, aby správně fungoval. Žádná jiná část těla nereaguje rychleji na špatnou výživu, než mozek. Jakou stravu tedy potřebujeme? Potraviny bohaté na enzymy. Výbornou výživou jsou ovoce a zelenina (nejlepší dary přírody, říká Dr. Bragg). Nejlepší ochranu proti nemocem a výbornou výživu nabízí syrové ovoce a zelenina a čerstvé šťávy z nich. Také sojové boby, které obsahují lecitin, které bychom měli konzumovat několikrát týdně, dále slunečnicová a dýňová semínka.

Mozek také potřebuje fosfor, který je obsažen v luštěninách, mase, bílcích, celozrnných obilovinách, přírodní rýži, mandlích a podobně.

Zásady stravování:

- Bez systematičnosti se člověk v tomto směru nedopracuje žádných výsledků.
- Je důležité si vypracovat plán postupu a ten striktně dodržovat.
- Nespoléhat se na to, co si v průběhu dne koupím, zcela náhodně, bez plánu, systému a respektování biorytmů.
- Rozhodující je kvalita stravy a ne kvantita.
- Nekonzumovat více energie, než stačí ke zdravému životu.
- Kvalitní stravování tanečníka je úzce spjato s jeho zdravím a výkonností, což je nesmírně důležité.
- Současné potraviny nemohou zajistit dostatečné množství ochranných látek.
- Nepodléhat reklamě na nevhodné potraviny.
- Měli bychom dodržovat nezbytné podmínky zdravé výživy, i když neexistuje univerzální typ zdravého stravování.
- Vyhýbat se opakované konzumaci rizikových potravin a pokrmů.
- Nejen umět vařit, ale mít také přehled, jak a z čeho.
- Skladbu stravy přizpůsobit věku, pohlaví, zdravotnímu stavu, dědičným vlastnostem atd.

Potrava je palivo, v žádném případě by to nemělo být za odměnu, či nástroj sebetryzně. Neměli bychom se informovat o obsahu kalorií, kvůli obsahu tuků, ale kvůli výživným hodnotám, po kterých se budeme cítit fyzicky i duševně lépe.⁶ Není kalorie jako kalorie, pro správnou výživu je třeba si z jídel se stejnou kalorickou hodnotou vybrat ty, které obsahují více živin. Zdravější je celozrnné pečivo než krémový zákusek nebo jedna pečená brambora než několik hranolek. Důležité je se nepřejídat, jíst střídavě do polosyta.

⁶ Zdroj: Lorraine C. Ladishová, Strach z jídla

Jídelníček jedince by se měl skládat z:

- a) ovoce: dva kusy za den, ne méně
- b) zeleniny: té můžeme zkonsumovat kolik chceme, obsahuje třísloviny a vitamíny
- c) obiloviny: obsahují třísloviny a energii, vhodné konzumovat v dopoledních hodinách
- d) mléčné výrobky: tři kusy za den (v poměru 50g sýra, jeden hrnek mléka a jogurt)
- e) dále z masa a luštěnin a ořechů

Strava podle věkových skupin:

Období od puberty do 30.roku

OVOCE : avokádo, citron, granátové jablko, višně, grapefruit, jahody, ostružiny, rybíz, třešně

ZELENINA, LUŠTĚNINY, OŘECHY: okurka, paprika, rajče, ředkvička, pórek, čínské, červené a bílé zelí, brokolice, hlávkový salát, květák, čekanka, ledový salát, cuketa, kedlubna, petržel, špenát, chřest, zelená fazolka, fenykl mangold, luštěniny, sójové výhonky, ořechy, houby

PEČIVO A CEREÁLIE: semínka dýně, slunečnice

PŘÍLOHY: neměly by se rozvařovat

SLADKOSTI: hořká čokoláda jen nad 70% kaka, kakaový prášek, náhradní sladidla

NÁPOJE: stolní a minerální vody, soda, černý, zelený a bylinný čaj, černá káva

HOTOVÁ JÍDLA: jídla z čerstvé zeleniny

Období středního věku 30-50 let

OVOCE: nektarinka, ananas, mandarinka, angrešt, švestky, hrozny, borůvky, broskev, jablko, maliny, pomeranč, kiwi

ZELENINA: cibule, česnek, tykev, mrkve

OŘECHY: arašídů a mandle, vlašské ořechy a lískové

PEČIVO A CEREÁLIE: ovesné, pšeničné a žitné vločky, pohanka, celozrnná pšeničná mouka žitná mouka, sójová mouka, žitný chléb

PŘÍLOHY: celozrnné lisované těstoviny vařené al dente

MLÉČNÉ VÝROBKY: jogurty, kyselá smetana, tvaroh, mléko, zakysané nápoje

NÁPOJE: čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, bílé suché víno

HOTOVÁ JÍDLA: většina tepelně upravených jídel

Období vyššího věku 50-70 let

OVOCE: banán, meruňky, meloun, sušené švestky, kompoty a džemy

ZELENINA: brambory, kukuřice, červená řepa

PEČIVO A CEREÁLIE: grahamový, tmavý chléb, chléb se semínky, pita chléb, Knäckebröt, Knuspi

OŘECHY: kešu a para ořechy

PŘÍLOHY: celozrnná rýže, vařené bílé těstoviny

SLADKOSTI: cereální tyčinka, celozrnné sušenky, mléčná čokoláda

MLÉČNÉ VÝROBKY: mražené ovocné dřeně, jogurtová a smetanová zmrzlina

NÁPOJE: krabicové ovocné šťávy, kakao, červené suché víno

HOTOVÁ JÍDLA: většina tepelně upravených jídel

Potraviny, které by se neměly příliš často konzumovat (spíše výjimečně).

OVOCE: sušené datle, fíky, kandované ovoce

ZELENINA: konzervovaná, smažená a rozvařená

PEČIVO A CEREÁLIE: buchty, koláče, bábovky, záviny, vafle, croissanty, piškotové rolády, cornflakes, sladké snídaňové cereálie, Racio chlebičky, pšeničné klíčky, tyčinky, popcorn, veka, bílé pečivo, toastový chléb, kukuřičná, pšeničná a rýžová mouka a strouhanka

PŘÍLOHY: vařená bílá rýže, bramborová kaše, houskové, bramborové knedlíky, rozvařené těstoviny, hranolky a krokety

SLADKOSTI: všechny druhy zákusků, čokoládové tyčinky, máslové sušenky, bonbóny, cukr, med a všechny druhy oplatek

MLÉČNÉ VÝROBKY: milkshake, vodové sladké zmrzliny

NÁPOJE: energetické, instantní, alkoholické a slazené nápoje

HOTOVÁ JÍDLA: všechna smažená jídla

Od pradávna je známo, že hladinu naší energie významně ovlivňuje výživa. Některé potraviny mohou naše tělo vysušovat a unavovat (například všechny balené modré a

minerální vody) a způsobovat množství zdravotních problémů, jiné naopak naši vitalitu povzbuzují a prodlužují nám život (voda z vodovodní sítě, zbavená přísad zmražením). Trpíme-li například zažívacími a střevními problémy, postačí často vyloučit ze stravy mléčné, pšeničné a lepkové produkty. Při srdečních potížích je dobré se držet zvyklostí středomořské kuchyně s převahou čerstvé zeleniny, ryb a olivového oleje, který nahradí živočišné tuky.

Studium zvyklostí našich předků prokázalo, že jejich výživa byla velice prostá a střídavá, sestávala většinou ze syrové místní stravy, bez chemického přihnojování a jen minimálně tepelně upravované.

Pozornost, kterou dnes tzv. Západ věnuje problematice výživy, se soustřeďuje na vyváženost jednotlivých potravních složek, jako jsou uhlohydráty, proteiny, tuky a rostlinné zdroje potřebných vitamínů a minerálů. Potraviny jsou klasifikovány ve vztahu k těmto skupinám a jsou doporučovány denní dávky – podobně je tomu u minerálů a vitamínů nezbytných pro zdraví.

Zdravá výživa by měla obsahovat hojnost čerstvého ovoce a zeleniny, komplexních uhlohydrátů, jako jsou cereálie, celozrnný chléb a těstoviny, bílkoviny v podobě bílého masa, ryb, mléčných výrobků s nízkým obsahem tuků, luštěniny a jen malé množství nenasycených tuků.

Stále vzrůstá počet lidí mající zájem o zdravou výživu, ovšem stravování značného procenta populace stále obsahuje „podřadná“ jídla – hamburgery, chemicky dochucované a průmyslově vyráběné potraviny, zejména masné výrobky, výrobky s dlouhou „životností“, mléka, mléčné výrobky, džusy, vína, smažené brambůrky v oleji apod. Nadměrná konzumace takových potravin může vyústit v dlouhodobý stav únavy a balancování na hraně zdraví – nemoc. Bohužel imunita u cca třicetiletých lidí je na současné úrovni šedesátiletých.

Dalším problematickým rysem „západní“ výživy je, že díky transportním a konzervačním možnostem není značná část potravin místního původu a je konzumována v nevhodnou roční dobu. Produkty jsou sklizené nezralé, pak zmrazovány a někdy dokonce ozařovány, aby se prodloužila doba trvanlivosti. Potraviny jsou tak okrádány nejen o své nutriční hodnoty, ale i o energii a životnost, což má pochopitelně vliv na naši tělesnou energii – taková potrava je energeticky mrtvá.⁷

⁷ Zdroj: PhDr., PaedDr. Petr NEČAS, CSc, Civilizační choroby, výživa a my

Jedno z nejnáročnějších období člověka / tanečníka je období puberty a dospívání, v době studia na konzervatoři, se tělo formuje a nabývá plnějších tvarů, často dělají pedagogové velkou chybu a dítě upozorňují / shazují velmi nepříjemným způsobem, v tomto věku to tanečník bere jako životně důležitou událost a často začne držet nesprávné diety, které lehce sklouznou k anorexii či bulimii viz. Poruchy příjmu potravy. Tělo se nevyvíjí zdravě a přirozeně. Jeden ze zaměstnanců taneční konzervatoře by měl být dietolog, který dětem s problematikou pomůže a vytvoří jim jídelníček přímo pro jejich osobu a potřeby. Je důležité je v tomto období dobře vyživovat tělo dospívajícího. Je to velmi náročné z hlediska celodenní práce ve škole (konzervatoři) kde rodič nemá dohled nad svým dítětem. V případě, že dítě bydlí na internátě, je situace o to těžší. Škola většinou končí ve večerních hodinách a student dostane večeři až v době, kdy přijde ze školy, tj. okolo osmé hodiny večerní. Dítě si začíná utvářet špatné stravovací návyky, pozdní večeře, nebo vynechání oběda či večeře v jeho jídelníčku. V době oběda si žák zajde do jídelny, která mu nabídne většinou těžká jídla, která se nedají v době jeho obědové pauzy dostatečně strávit, tak žák často přichází na taneční hodinu s „plným břichem“. Jiní se nasatí pečivem či fastfoodem, a další si pro změnu nedají nic, takže mají nedostatečný přísun energie. Koupit si teplé jídlo / salát / polévku nemůže, jelikož nemůže opustit budovu z důvodu bezpečnosti.

Jídelníček dospívajících (16-18 let) se už nemusí výrazně lišit od jídelníčku dospělých. Rozhodně by měli i nadále dbát na zásady zdravé výživy, aby jejich strava byla pravidelná bez zbytečně velkého množství jednoduchých sacharidů a tuků s nevhodným složením. Mnohé dívky v tomto věku (ale i mladší) drží nejrůznější diety, aniž by přitom jejich hmotnost byla vysoká. Tím se vystavují riziku nejrůznějších potíží (podváha, rychlé a časté ubývání a přibývání na váze, anorexie, ztráta menstruace apod.), které jsou způsobeny nedostatkem energie a důležitých živin.

- Protože i v tomto období života děti stále rostou a jejich organizmus se vyvíjí, měly by jíst dostatečně pestrou stravu bohatou na vitaminy a minerální látky.
- Množství vlákniny už v podstatě odpovídá hodnotě doporučované dospělým, mohou tedy bez obav jíst převážně celozrnné pečivo i další celozrnné výrobky.

- Protože už jsou "skoro dospělí", měl by být jejich jídelníček stále více zaměřen na prevenci nejrůznějších onemocnění (např. srdečně-cévních chorob).

Často si děti v tomto věku nevědí rady s dospíváním jejich těla, nemají znalosti ohledně výživy, a tak přestanou přijímat v dostatečném množství potravu, aby zabránily růstu. Vzhledem k míře zátěže je to nezvladatelné.

2.1 Chyby a zlovyky tanečníků

Řada tanečníků si neuvědomuje, že běžná konzumace alkoholu a nikotinu může výrazně ovlivnit regenerační dobu.

Kouření

Kouřením je známo, že zvyšuje riziko vzniku zranění. Nedostatek prokrvení svalů a mozku může vést ke zranění vazů, svalů, šlach a kostí. Kouření také snižuje množství vápníku a vitamínu D v kostech, který může zanechat vaše kosti křehčí a náchylnější ke zlomeninám. U tanečníků, kteří kouří, je doba hojení delší než u jejich kolegů, kteří nekouří. Nedostatečné prokrvení důležitých živin do kostí, vazů, svalů a šlach, brání tělu schopnosti rychlé regenerace.

Alkohol

Vzhledem k tomu, že se alkohol podílí na rozšíření cév, může konzumace většího množství alkoholu negativně ovlivnit hojení drobných poranění, například zvětšením otoku.

Z mé zkušenosti mají někteří tanečníci větší sklon k nadměrnému pití alkoholu. Důvody tohoto jevu jsou zejména psychologické, alkohol obecně snižuje napětí a úzkost.

Kofein

Často užívaný jako stimulant před tréninkem. Studený a přeslazený nápoj obsahující kofein (např. coca-cola) poskytuje energii rychleji a podpoří psychický a srdeční výkon. Nedoporučuje se před výkonem užívat sycené nápoje oxidem uhličitým, mohou tanečníkům dráždit trávicí trakt. Často užíván v důsledku přetrénování a únavy.

Bílý cukr

Čistý cukr je zdroj krátkodobé nekvalitní energie, jeho radiovitalita je nulová a je velice silně kyselinotvorný. Rafinovaný bílý cukr je ve skutečnosti nebezpečnou drogou, která vyvolává závislost. Přírodní náhradou je čerstvý včelí med, javorový či agávový sirup, téměř neškodí a je možné je použít téměř všude místo cukru. Tělo se prý s jednou čajovou lžičkou cukru vyrovnává až tři dny.

3. Vliv výživy na výkonnost tanečnicka

Máme mnoho vlivů, které ovlivňují tanečnicka při jeho výkonu, například genetika, trénink, taneční pedagog, psychika, věk, zázemí atd., ale jedním z velmi důležitých faktorů je výživa, která tanečnickovi zajistí příjem energie a buduje jeho stavbu těla.

Výživa člověka je stále ve fázi studií a je velmi mnoho teorií o ní. Každá z nich je nějak opodstatněná a dává smysl, ale je na každém tanečnickovi, kterou z nich si vybere, a která mu bude vyhovovat. Často to bývá „sázka do loterie“, protože reakci těla a výsledek vidíme až po delší době. Další možností je vyhledat odborníka, který vytvoří plán danému jedinci podle jeho potřeb, po několika individuálních sezeních.

Jak se zmiňuje RNDr. Petr Fořt, CSc. ve svých publikacích, v této době je velmi mnoho informací o zdravém životním stylu a výživě, a tak je pro člověka těžké porozumět, která informace je správná, a které z teorií lze věřit. Je to teorie Dr. Jenkinse, Dr. Atkinse nebo teorie Dr. Rosedalea? Je mnoho těchto teorií o dietách a výživových stylech, ale žádný není zaručený a bezchybný, stále řešíme, co jíst, kolik toho jíst a kdy. Čemu se vyhnout a čemu jít naproti.

Veřejnost vyžaduje jednoznačná doporučení, ale je velmi těžké rozpoznat, co je správné. Při spoustě rozporuplných informací si často člověk neví rady, vrací se k přežitým doporučením ohledně stravování, narazí na názorové zmatky a odlišné výsledky výzkumů. Věda není schopna najít řešení, jelikož je každý z nás jiný. Podle mě je důležité znát sám sebe a to, co naše tělo potřebuje. Když tomu tak není, musíme vyhledat odborníka, který nám pomůže sestavit jídelníček podle našich potřeb a pomůže nám s našim problémem (určitou partií těla, častou únavou a podobně).

Často také veřejnost podléhá tlaku zemědělsko-potravinovému komplexu, kterého zajímá jen zisk a ne kvalita potravin a tudíž se nezajímá ani o zdraví jedince. My kvalitu potravin bohužel nemůžeme nijak ovlivnit, jen se vyhýbat nejhoršímu zlu a vědět, jak potraviny konzumovat a upravovat. Cituji RNDr. Petra Fořta, CSc.: „Vadí mi tvrzení státních orgánů a státem placených odborníků, že kvalita současných potravin je na takové úrovni, že není třeba se znepokojovat, protože jsou zdravé a schopné zajistit dostatečný příjem všech živin a ochranných látek, kterými jsou například vitamíny, minerální látky včetně stopových prvků, enzymy a řada dalších, laické i většině odborné veřejnosti často téměř neznámé. Tvrzení, že strava,

pokud chceme je zcela vyhovující a postačující k zajištění dobrého zdraví, je naprostá demagogie, motivovaná alibismem a snahou vyhnout se tlaku veřejnosti v případě, že by se jasně prokázalo, jaká je skutečnost. Korunu tomu nasadili zdravotničtí statistici prohlášením, že zdraví národa se zlepšuje a průměrná délka života prodlužuje, protože od roku 1989 „zdravěji jíme“. Ve skutečnosti jsou současné potraviny všechno jiné, jen ne zdravé.“⁸

Podle čeho by měla vycházet moderní racionální výživa?

Měla by být směsí různých výživových stylů, protože v každém z nich je možné najít něco pozitivního.

Měla by respektovat individuální potřeby jedince v závislosti na pohlaví, věku, fyzické aktivitě a genetických dispozicích a případně na aktuálním zdravotním stavu. Musí opustit nic neříkající obecná doporučení a zastaralá pravidla.

Moderní racionální výživa musí respektovat vědecké objevy a připustit nezbytnost cílené konzumace moderních forem potravin a speciálních doplňků stravy.⁹

Podle dietologa Paula C. Bragga vyvážená přírodní strava přivádí do těla živiny energii a sílu, strava by měla tvořit 3/5 syrového ovoce a zeleniny, z 1/5 protein (pokud možno rostlinného původu) a 1/3 zbývající pětiny je přírodní cukr, další třetinou z pětiny jsou škroby a poslední třetí třetinou jsou nenasycené tuky ze slunečnicového nebo olivového oleje. Tato strava prospěje zásadním způsobem vašemu tělu a navíc zaručí vnitřní čistotu. Jestli chcete udržet své tělo čisté, musíte ze svého jídelníčku vyškrtnout průmyslově vyrobené potraviny, ochuzené o vitální látky, např. bílá hladká a celozrnná mouka a výrobky z ní, obilné vločky nebo jiné potraviny z obilí, pečené brambory, pomfrity, bramborové lupínky, rafinovaný bílý a hnědý cukr a výrobky z něj, kávu, čaj, alkohol, coca-cola a jiné sladké nápoje, bílou loupanou rýži, kroupy, ovesné vločky a kuchyňskou sůl.

Tělesný pohyb provozovaný až na hranice fyzických možností neurychluje odbourávání tukové tkáně. Při maximální fyzické námaze se energie ve svazech již nezískává aerobně, jelikož se při krajním zatížení potřebná energie připravuje bez spotřeby kyslíku. Palivem pro aerobní čerpání energie je v takové situaci pouze glukóza, která se čerpá ze zásobáren uhlohydrátů. Tukové zásobárny přitom zůstanou nedotčené.

⁸ a ⁹ Zdroj: RNDr. Petr Fořt, CSc., Výživa pro dokonalou kondici a zdraví

Při přetížení, anaerobním získávání energie, vzniká ve svalech kyselina mléčná. Kyselina mléčná je organická látka, která vzniká při rozkladu glukózy ve svalech.

Při zvýšené fyzické námaze slouží glukóza jako hlavní zdroj energie pro pracující svaly a tvoří se větší množství kyseliny mléčné. Když se nestíhá odvádět ze svalů, vznikají z ní krystalky a způsobují svalovou únavu, bolest až křeče. Při nadměrné námaze dochází ke spalování glukózy ve svalech, což se projeví bolestí svalů po pohybu. Proto je velmi důležitý odpočinek, během něhož dojde k lepšímu odplavení kyseliny mléčné z pracujícího svalu a tím snížení únavy, ale neměli bychom začít odpočívat hned po tréninku, pokračujeme mírným pohybem nebo masáží, která zlepší prokrvení svalů a podpoříme tím krevní oběh. Vhodnou pohybovou aktivitou je např. chůze. I když u aktivních jedinců vzniká méně kyseliny mléčné, která se rychle odbourává, tvorba kyseliny mléčné se dá snížit používáním výživových doplňků jako je např. L-karnitin.¹⁰

Výživa je důležitá nejen pro výživu svalů, ale i kostí, ale také může snížit riziko únavových zlomenin, které jsou u tanečniců bohužel častou záležitostí. Důležité je zásobovat tělo adekvátními kaloriemi pravidelně během dne. Adekvátní proto, že se liší v závislosti na věku, výšce, pohlaví a úrovně aktivity. Velmi nevhodné je u vrcholových sportovců a také u profesionálních tanečniců držet extrémní diety a hladovky, což ohrozí jak výkon, tak minerální hustotu kostí. Také hormony zde hrají velkou roli, snížená nebo vynechaná menstruace u žen je varovným signálem.¹¹

Bazální metabolismus (BM)

Je nejnižší hladina tvorby energie, potřebné k zajištění nezbytně nutných životních funkcí.

Energetickou spotřebu ovlivňují individuální faktory, jako je věk, pohlaví, rasa, tělesná váha, zdravotní stav, výživa, pohybová aktivita...

Pro určení optimální energetické spotřeby člověka s průměrnou stavbou těla se používá výpočet bazálního metabolismu BMR (z anglického Basal Metabolic Rate).

¹⁰ Zdroj: E. Fischerová a I. Kuhrerová, Jak přirozenou cestou vyrovnat hladinu hormonů

¹¹ Zdroj: webové stránky nutritionfordancers.com

Výše hodnoty BMR je přibližné množství energetického příjmu potřebné pro zachování základních životních funkcí. Ve výši této hodnoty není zohledněn energetický příjem potřebný pro pokrytí denních pohybových aktivit. Tento výpočet je také nepřesný pro lidi s mimořádnou tělesnou stavbou, ať již svalnaté, či obézní.

$BMR (\text{ženy}) = 655,0955 + (9,5634 \times \text{váha v kg}) + (1,8496 \times \text{výška v cm}) - (4,6756 \times \text{věk v letech})$

$BMR (\text{muži}) = 66,473 + (13,7516 \times \text{váha v kg}) + (5,0033 \times \text{výška v cm}) - (6,755 \times \text{věk v letech})$ ¹²

Výkonnostní výdej

Záleží na intenzitě a délce trvání zátěží.

Tabulka č. 2: Výkonnostní výdej ¹³

Balet	0,44 kj/kg/min
Cyklistika 21km/h	0,59 kj/kg/min
Jogging	0,69 kj/kg/min
Chůze 6km/h po rovině	0,38 kj/kg/min
ve zvlněném terénu	0,40 kj/kg/min
v kopcovitém terénu	0,50 kj/kg/min
Strečink	0,16 kj/kg/min
Běh 10km/h po rovině	0,73 kj/kg/min
Ballerina´s workout	0,63 kj/kg/min
Pilates	0,24 kj/kg/min
Plavání 1.8km/h(kraul)	0,75 kj/kg/min
Joga	0,26 kj/kg/min
Posilovna	0,30 kj/kg/min

Kalorie (cal) je jednotka tepla a energie, dnes už většinou nahrazená joulem (j).

1 cal = 4,185 j

¹²Zdroj: webové stránky mte.cz/bmr.php

¹³Zdroj: webové stránky kaloricketabulky.cz

Výkon baletního tanečníka je možno srovnat s koncentrovanou dřinou horníka, potvrdily to i laboratorní testy. Igor Vejsada o tom ví své.

Balet je stejně náročný jako horničina. "Když nám ještě za totáče dělali testy, byli jsme zařazeni mezi těžce pracující spolu s horníky.

Prováděli s námi různé zkoušky, pak vše spočítali a řekli: Vaše námaha je jako horníka za tři čtvrtě směny, akorát to máte koncentrováno do dvou hodin," líčí Vejsada a pokračuje: "Objektivně se zjistilo, jaká je to dřina. Ovšem ty hodiny za tím diváci nevidí, balet je obor, kde to nesmí být vidět," říká Igor Vejsada, šéf baletu Národního divadla v Ostravě.¹⁴

¹⁴ Zdroj: webové stránky idnes.cz

4. Správné načasování příjmu potravy

Taneční aktivita vyžaduje svalovou práci (fyzickou zátěž), která vyžaduje tvorbu energie a její výdej. Naše výkonnost je závislá na schopnosti využít energetické zdroje, ať ve formě zásob , nebo aktuálně přijaté.

Energie, kterou přijmeme konzumací potravin a energie, kterou vydáme, rozhoduje o tom, zda naše tělesná hmotnost bude narůstat či ne.

Na to existuje jednoduchá rovnice: Čím více pohybu máme, tím více energie můžeme přijmout - zkonsumovat, tzn. když vím, že dnes jsem měla náročný den, mohu sníst větší množství potravin s vyšší energetickou hodnotou, protože ji vydám. Je ale důležité, konzumaci přizpůsobit a načasovat tak, abychom činnost mohli vykonávat, bez jakýchkoliv problémů, jako např. tančit po obědě přejedený, nebo naopak s pocitem hladu, což bývá nejvíce po ránu, když se vynechá snídane atd. Je důležité náš jídelníček přizpůsobit dennímu režimu se zachováním pravidelného příjmu energie.

Jak mohu zvýšit energii, soustředěnost a koncentraci před hodinou, zkouškou či představením?

Důležité je začít den snídání, nejlépe kombinací sacharidů s bílkovinami, snídaně nastartuje metabolismus, je základem celého dne, jak jsme také slyšeli jako malí od rodičů.

I když nemáte hlad, měli byste si dát něco malého na podporu těla a mysli , jde jen o zvyk, že nepotřebujete snídani, dát si něco malého hodinu před tréninkem vás dobře nastartuje a budete se lépe soustředit na práci.

Problém, když jíte jen sacharidy je ten, že budete mít zanedlouho hlad.

Základ je jíst malé porce po celý den.

Jak udržet svou energii déle?

Stačí, když zkombinujete sacharidy s bílkovinami, zatím co sacharidy jsou zdrojem energie, bílkoviny stabilizují hladinu cukru v krvi a udržují stabilně energii po celý den.

Sacharidy jsou makro výživou, jsou nezbytné pro tanečnický, aby poskytly okamžitou energii, zvýší hladinu cukru v krvi, ale potom následuje rychlý pád dolů. Velké výkyvy cukru v krvi jsou pro tělo namáhavé a může to vést k poruchám, jako je hypoglykémie a diabetes.

Pro optimální výkon je potřeba kombinovat sacharidy s bílkovinami a tuky.

Není jednoduché najít potraviny, které si člověk dá s chutí po ránu a zároveň obsahují bílkoviny. Můžete vybírat například z těchto : vejce, arašídové máslo, sýry, mléčné výrobky, sójové nápoje, masné výrobky. Méně časté jsou: tofu, maso, ořechy, fazole a jiná ořechová másla.

4.1 Před výkonem

Před tělesnou zátěží je cílem, aby tanečník neměl během tréninku hlad či plný žaludek nestrávené potravy. Měl by vypít dostatek tekutin, neměla by strava obsahovat hodně tuku ani vlákniny a vyšší podíl sacharidů a menší podíl bílkovin. Když bude tanečník v psychickém napětí před výkonem a nebude moci jíst, měl by o to více jíst den předem, jelikož jim setrvá strava v žaludku delší dobu.

Před ranním tréninkem bychom si měli dát snídani, protože předchází hypoglykémii a zmírňuje její příznaky, které snižují výkon, správná kombinace jídel žaludek uklidňuje, dodává svalům energii, kterou pak během výkonu využije.

Během noci dochází k mírnému poklesu jaterního glykogenu. Pokud bychom se nenajedli, vyčerpali bychom dříve zásoby glukózy a glykogenu a únava tak přijde velmi rychle. Před ranním tréninkem bychom měli zkonsumovat 1g sacharidů na 1kg tělesné hmotnosti, především lehce stravitelné živiny, což jsou zejména sacharidy. Pozor, nevolíme jednoduché sacharidy, spíše polysacharidy, které nezpůsobují tak rychlý pokles glykemického cukru v krvi. Nejvhodnější je kombinace sacharidů a bílkovin 4-1.

Před odpolední zkouškou či večerním představením volíme spíše sacharidovou stravu, kterou bychom měli konzumovat 3-4h před výkonem.

4.2 Po výkonu

Je vhodné doplnit rychlé cukry 0,4-0,8g glukózy na jeden kilogram hmotnosti, vždy dle intenzity tréninku. Doporučován je Glukopur. Sacharidy v kombinaci s aminokyselinami také podporují obnovu poničených svalových vláken a zmírňují svalovou bolest.¹⁵

¹⁵ Zdroj: Clarková, 2009

Příklad profesionální tanečnice, která začíná ráno baletním tréninkem, pokračuje 4-6ti hodinovou zkouškou, a končí večerním představením. Potřebuje kolem 2100-2500 kalorií na den, samozřejmě záleží na náročnosti zkoušky a představení.

Snídaně by měla obsahovat 350-400 kalorií.

Svačina po ranním tréninku 200-275 kalorií.

Oběd 550-650 kalorií.

Po večerní zkoušce bychom měli sníst 200-275 kalorií.

Večeře před představením by měla obsahovat 550-650 kalorií.

A po představení 200-350 kalorií.

Pro představivost uvádím příklad jídelníčku sestavený pro profesionální tanečnici ve věku 23 let, pracující v baletním souboru. Vše je individuální a každý jedinec by si měl vytvořit jídelníček dle své kategorie (pohlaví, věk , váha, zátěž a podobně).

4.3 Příklad pětidenního jídelníčku pro profesionální tanečnici

Pondělí

Snídaně (cca 07:30)

Kvalitní džus a 0,5 litru vody

Jogurtem s vločkami a malinami

Svačina po tréninku (cca 10:30)

Pomeranč a tekutiny

Oběd (cca 13:20)

Salát s vajíčkem a celozrnnými těstovinami a tekutiny

(mrkev, paprika, rajče, vajíčko, těstoviny, cibule, lžička majonézy, nastrohaný sýr)

Svačina po odpoledním tréninku (cca 16:00)

Banán a tekutiny

Večeře (cca 19:00)

Hovězí steak s bramborami

Úterý

Snídaně (cca 07:30)

Zelený čaj 0,5 litru
Celozrnný rohlík s žervé a paprikou
Svačina po tréninku (cca 10:30)
Vločky s medem, ořechy a ovocem a tekutiny
Oběd (cca 13:20)
Salát s kuřecím masem a tekutiny
(ledový salát, rajče, kuřecí prsíčko, rukola, olivy, olivový olej, balzamikový ocet)
Svačina po odpoledním tréninku (cca 16:00)
15 kusů hroznového vína a tekutiny
½ jablka
Večeře (cca 19:00)
Zeleninové lečo s krajícem celozrnného chleba a tekutiny

Středa

Snídaně (cca 07:30)
Kvalitní džus a 0,5l vody
Pomeranč a celozrnný chléb s medem
Svačina po tréninku (cca 10:30)
Ananas s bílým jogurtem a tekutiny
Oběd (cca 13:20)
Zeleninový salát s celozrnným pečivem a tekutiny
(špenát, mrkev, cibulka, tuňák, olivy, olivový olej, limetka, zázvor, strouhaný sýr)
Svačina po odpoledním tréninku (cca 16:00)
Jablko a tekutiny
Večeře (cca 19:00)
Kuřecí maso se zeleninou a rýží a tekutiny

Čtvrtek

Snídaně (cca 07:30)
Zázvorový čaj 0,5 litru
Celozrnný chléb s humusem a mrkví
Svačina po tréninku (cca 10:30)
Bílý jogurtový nápoj a tekutiny

Oběd (cca 13:20)

Kuřecí maso se zeleninou a tekutiny

Svačina po odpoledním tréninku (cca 16:00)

2 kusy kiwi a tekutiny

Večeře (cca 19:00)

Ječné kroupy s fazolemi a dušenou zeleninou a sýrem

Pátek

Snídaně (cca 7:30)

Kvalitní džus a 0,5 litru vody

Pomeranč

Toust udělaný ze 2 plátků celozrnného chleba a 1 vajíčka

Svačina po tréninku (cca 10:30)

Jablko s nízkotučným jogurtem a tekutiny

Oběd (cca 13:20)

Pstruh se zeleninou (rýží) a tekutiny

Svačina po odpoledním tréninku (cca 16:00)

15 kusů hroznového vína

2 švestky

½ grapefriutu

Večeře (cca 19:00)

Kuřecí prsíčko, cherry rajčata a celozrnné těstoviny

5. Redukční diety

5.1 Dieta

Abychom pokryli kalorické potřeby našeho těla, musíme zkonsumovat náležité množství potravy. Diety na hubnutí jsou zákeřné právě tím, že upírají organismu určité živiny, které potřebuje pro bezchybné fungování. Pro zdraví je nebezpečná jakákoli dieta, která vylučuje jistou skupinu jídel. Každá dieta by měla v první řadě zahrnovat uhlohydráty, zeleninu a ovoce, bílkoviny, tuky a tekutiny. Neměli bychom zapomínat na mléčné výrobky. Existuje mnoho dobrých publikací o správné výživě, ale v každém případě bychom si měli nechat poradit od lékaře, v jakém množství a co bychom měli jíst v závislosti na věku, fyzické aktivitě a tělesné konstrukci.

5.2 Stravování podle krevní skupiny jedince

V potravinách se nacházejí látky zvané lektiny, které podle některých výzkumů vykazují specifickou reakci s různými typy krve. Tím pádem některé potraviny jsou pro některé lidi hůř stravitelné, lektiny se jim dostávají do krve a zapříčiňují zdravotní potíže. Pokud se strava přizpůsobí krevní skupině, v první řadě se člověku upraví tělesná hmotnost, což většinou znamená ztrátu nežádoucích kilogramů. Následně se upraví i další zdravotní problémy a zlepší se trávení.

5.2.1 KREVNÍ SKUPINA 0

(LOVEC)

Tato krevní skupina je prapůvodním základem všech krevních skupin. Je to skupina dávných lovců z východní Afriky, která se pak rozšířila do ostatních kontinentů.

Jestli vlastníte krevní skupinu 0, jste nosiči protilátek proti krevní skupině A a B.

Jedná se o jedince se silným zažíváním, které je schopné zpracovat bez následků více masa, než jsou schopni nositelé ostatních krevních skupin. Dr. D'Adamo zjistil, že lidé s krevní skupinou 0 mají sklon k nízkým hladinám hormonů štítné žlázy.

Nesnášejí radikální změny v jídelníčku a podobně se špatně přizpůsobují změnám vnějšího prostředí.

VÝŽIVOVÉ DOPORUČENÍ

Konzumovat méně energie, což je snadné při omezení příjmu tuků. Jíst maso, nikdy ne smažené, ale vařené nebo pečené bez tuku, jíst červené maso, ale s omezením

konzumace uzenin. Doporučení konzumace masa může být problém pro řadu lidí, například pro některé tanečníky, kteří se rozhodnou maso nejíst. V tomto případě, musí zákonitě konzumovat víc obilovin a luštěnin. Proto musí používat směs zažívacích enzymů pomáhajících trávit cukry a kromě toho řadu dalších specializovaných doplňků sportovní výživy s obsahem aminokyselin a minerálů, z nich nejvíc železo a zinek.

Skupina 0 by neměla pravidelně konzumovat mléčné produkty a obiloviny, jelikož se na ně trávicí systém skupiny 0 dostatečně neadaptoval. Omezení mléčných výrobků je problém pro tanečníky, kteří jsou zvyklí používat mléko pro přípravu koktejlů.

JAKÁ VÝŽIVA JE VHODNÁ A JAKÁ NEVHODNÁ PRO SKUPINU 0

Maso

Lidé s krevní skupinou 0 by si měli vybírat pouze libová červená masa, která je vhodné konzumovat 4-6x za týden v množství 100-170 g pro muže a 60-140g pro ženy. Drůbež se doporučuje konzumovat 2-3x týdně ve stejném množství.

Vhodné potraviny: hovězí maso, skopové, jehněčí, telecí, zvěřina.

Neutrální potraviny: kuře, slepice, kachna, králík, bažant.

Nevhodné potraviny: vepřové, husa, šunka, slanina.

Ryby

Preferují se především ryby z chladných moří jako je treska či makrela. Díky množství jódu a kvalitním bílkovinám by se měli mořské produkty stát hlavní složkou stravy lidí s krevní skupinou 0.

Vhodné potraviny: treska, makrela, pstruh, sled' , sardinky, okoun, losos, štika, jeseter a mečoun.

Neutrální potraviny: tuňák, měkkýši, ústřice, úhoř, žáby, žralok, hlemýždi, humr, kapr, rak.

Nevhodné potraviny: barakuda, sumcovité ryby, marinovaný sled' , kaviár, uzený losos, škeble, chobotnice.

Mléčné výrobky a vejce

Pro krevní skupinu 0 nejsou žádné potraviny z této skupiny prospěšné.

Doporučuje se jíst maximálně 5 vajec týdně, konzumaci sýrů a jogurtů praktikovat pouze 3x týdně a mléko dokonce pouze 1x týdně.

Neutrální potraviny: máslo, sójové mléka, sójový sýr, mozzarella, kozí sýr.

Nevhodné potraviny: hermelín, eidam, ementál, čedar, parmezán, sýry typu cottage, tavené sýry, podmásílí, plnotučné mléko, plísňový sýr, syrovátka, zmrzlina.

Oleje a tuk

Krevní skupina 0 reaguje na konzumaci tuků velice příznivě. Proto mohou tuky být důležitým zdrojem živin a podporovat tak vylučování.

Používání oleje se doporučuje 1 polévková lžíce 4-8x za týden.

Vhodné potraviny: olivový olej a olej ze lněného semínka.

Neutrální potraviny: olej z řepky olejky, sezamový olej a olej z tresčích jater.

Nevhodné potraviny: kukuřičný olej, podzemnicový olej a saflorový olej.

Ořechy a semínka

Dobrá doplňková zdroj rostlinných bílkovin v určitých druzích ořechů a semínek, ale měli bychom být střídmi v konzumaci těchto potravin, především v důsledku vysokého obsahu tuku.

Ořechy a semínka se doporučuje konzumovat v rozumném množství 3-4x týdně.

Vhodné potraviny: vlašské ořechy a dýňová semínka.

Neutrální potraviny: mandle, jedlé kaštiny, lískové ořechy, hikorové ořechy, pekanové ořechy, slunečnice, sezamová semínka a piniové oříšky.

Nevhodné potraviny: para ořechy, kešu, jádra liči, arašídy, arašídové máslo, pistácie a mák.

Luštěniny

Lidé s krevní skupinou 0 nedokáží zvláště dobře zpracovat a využít fazole.

Doporučuje se tedy jíst luštěniny s mírou jako příležitostný vedlejší chod (tj. 1-2x týdně).

Vhodné potraviny: fazole aduke a azuki, strakaté fazole a hrách černooký

Neutrální potraviny: černé, červené, bílé a zelené fazole, hrách, bob obecný a sójové boby

Nevhodné potraviny: fazol modrý, čočka červená, čočka obecná, čočka zelená.

Pečivo a chléb

Chléb a pečivo může být pro lidi s krevní skupinou 0 zdrojem potíží a proto se doporučuje jíst chléb 1-2x denně, bílé pečivo pouze 1x týdně.

Vhodné potraviny: chléb z naklíčených zrn.

Neutrální potraviny: bezlepkový chléb, 100% žitný a jáhlový chléb, chléb ze sojové mouky či pšeničné špaldy, křehký chléb a vločkový chléb.

Nevhodné potraviny: pšeničný a vícezrnný chléb, kukuřičné a bílé pečivo.

Obilí

Neexistuje obilí nebo těstoviny, které by mohly být klasifikovány jako vysoce prospěšné pro krevní skupinu 0.

Doporučovaná dávka těstovin je 1-3x týdně.

Neutrální potraviny: hnědá, bílá a basmati rýže, rýžová a žitná mouka, pohanka.

Nevhodné potraviny: bílá, pšeničná, grahamová, ovesná a celozrnná mouka, kuskus, bulgur.

Zelenina

Pro krevní skupinu 0 existuje obrovský počet vhodných druhů zeleniny, která však tvoří kritickou složku naší potravy. Existují druhy zeleniny, které způsobují krevní skupině 0 velké problémy.

Pro krevní skupinu 0 se doporučuje příjem zeleniny 3-5x denně v rozumném množství. Ideálně tedy lze říci, že 3-5 druhů zeleniny denně.

Vhodné potraviny: artyčok, kedlubna, čekanka, sladké brambory, křen, brokolice, cibule, špenát, kapusta, pórek, česnek, řepa, římský salát, petržel, mořské řasy, pastinák.

Neutrální potraviny: chřest, kmín, kerblík, ředkvičky, kopr, hrášek, salát ledový, zázvor, řepa, zelené olivy, celer, paprika, okurka, šalotka, rajčata, bambusové výhonky, mrkev.

Nevhodné potraviny: avokádo, bílé a čínské zelí, olivy, kukuřice, brambory, květák, houby.

Ovoce

Ovoce se doporučuje jako vhodná náhrada chleba a těstovin, především pro lidi, kteří chtějí snížit svou váhu.

Doporučená dávka, podobně jako u zeleniny, se pohybuje v množství 3-4 kusy ovoce za den.

Vhodné potraviny: sušené i čerstvé fíky, švestky a blumy.

Neutrální potraviny: jablka, hroznové víno, borůvky, datle, vodní meloun, papája, banány, kiwi, třešně, mango, rybíz, maliny, angrešt, grapefruit, nektarinky, broskve, ananas, meruňky, brusinky, citron, rozinky, hrušky.

Nevhodné potraviny: ořechy, kokosový ořech, mandarinky, pomeranče, banány a jahody.

Nápoje

Pro krevní skupinu 0 lze nalézt jen velmi málo přijatelných nápojů, stejně jako

obecně rozšířené šťávy a džusy (nektary) jsou tradičně nejméně vhodné. Káva a černý čaj nejsou vhodný nápojem pro pravidelné pití, neboť vede ke zvýšení už tak kyselého žaludku. Po kofeinové stránce je velice vhodné nahradit pravidelnou kávu a černý čaj pitím zeleného čaje.

Je dobré užívat suplementy, které :

- Podporují rychlost přeměny látek (třeba karnitin, lékořice, vitamín C, draslík, jód).
- Podporují srážlivost krve.
- Omezují rizika zánětu (žraločí chrupavky).
- Podporují činnost štítné žlázy (jod ve formě mořských řas).
- Zabraňují vzniku vředů žaludku (lékořice).

5.2.2 KREVNÍ SKUPINA A

(neboli PĚSTITEL, ZEMĚDĚLEC)

Nositelé této krevní skupiny mají v dnešní moderní společnosti západního typu smůlu - jsou totiž neustále vystaveni tlaku trhu orientovaného na živočišné produkty. Kromě toho výchova v oblasti výživy je prakticky nulová, takže vegetarián se zásadním způsobem vymyká z normy a jen s obtížemi hledá kvalitní potraviny. Konzumace nadbytku živočišných bílkovin je hlavní příčinou poruch trávicího traktu a postupného vzrůstu krevního cholesterolu, a tím i následných poruch zdraví. Riziko oběhového onemocnění stoupá i v důsledku stresu. Podobně je to s běžně nadměrnou konzumací tuků živočišného původu.

DOPORUČENÍ PRO VÝŽIVU:

Vegetarián nemusí nutně trpět nedostatkem bílkovin - může totiž dobře využívat sójové produkty, případně některé druhy luštěnin jako jejich základní zdroj. Měl by jíst hojnost zeleniny, používat kvalitní rostlinný olej zpracovaný nejlépe za studena, s ohledem na málo výkonný žaludek i dostatek ananasu. Neměl by naopak jíst velké množství zahleňujících potravin (mléko a džusy z jižního ovoce, především pomerančů).

JAKÁ VÝŽIVA JE VHODNÁ A JAKÁ NEVHODNÁ PRO SKUPINU A

Maso

Vhodné potraviny: žádné maso není zcela vhodné.

Neutrální potraviny: kuře, slepice, krůta.

Nevhodné potraviny: maso a tučné uzeniny ze syrového masa, slaninu, tučnou drůbež, vnitřnosti, jehněčí, králíka, bažanta a telecí.

Ryby

Vhodné potraviny: kapr, pstruh mořský, makrela, bělomasé ryby, siven duhový, sardinky, kanic, hlemýždi, mořská štika, treska, okounek, polorejnok, losos.

Neutrální potraviny: tuňák, mořský mečoun, žralok, jeseter, štika, okoun říční.

Nevhodné potraviny: kaviár, škeble, kraby, úhoř, žáby, halibut, mušle a chobotnice.

Mléčné výrobky

Vhodné potraviny: sójový sýr, sójové mléko.

Neutrální potraviny: kozí sýr, mozzarella, jogurt, kefir, ricotta, kozí mléko, mražený jogurt.

Nevhodné potraviny: tvrdé a tučné sýry - zrající sýry, cottage, majonéza, podmásílí, čedar, 2% mléko a plnotučné mléko, máslo, parmezán.

Ovoce

Vhodné potraviny: meruňky, ananas, třešně, červené blumy, čerstvé fíky, citrony, borůvky, zelené blumy, sušené fíky, rozinky, oSTRUŽINY, tmavé blumy, klikev, švestky, grapefruit.

Neutrální potraviny: jablka, datle, meloun, broskve, červené hroznové víno, zelené hroznové víno, granátové jablko, červený rybíz a černý rybíz, jahody, angrešt, nektarinky, kiwi, maliny, bezinky.

Nevhodné potraviny: banány, kokos, mango, papája, pomeranče a mandarinky.

Luštěniny a ořechy

Vhodné potraviny: zelené a černé fazole, strakaté fazole, červená čočka, zelená čočka, červená sója, čočka obecná, hrách černoooký, arašídý - podzemnice olejná, arašídové máslo, dýňová semínka.

Neutrální potraviny: zelený hrách, fazolové lusky, bílé fazole, hrachové lusky, mandle, mandlové máslo, jedlé kaštiny, lískové ořechy.

Nevhodné potraviny: kešu, pistácie, červené fazole, limu a velké fazole.

Zelenina

Vhodné potraviny: artyčoky, ibišek jedlý, brokolice, žlutá cibule, červená cibule dýně, křen, řepa, pórek, římský salát, mangold, čekanka, pastinák, česnek, naklíčená vojtěška, kedlubna, vodnice, mrkev, petržel, špenát, kapusta.

Neutrální potraviny: ředkvička, červená řepa, celer, okurka, bambusové výhonky, fenýkl, květák, salát ledový, avokádo, kmín, kerblík, bílá kukuřice, listová hořčice, zelená cibule, všechny druhy tykve.

Nevhodné potraviny: zelí červené, bílé i čínské, houby, rajčata, brambory, olivy, lilek, zelená paprika, žlutá paprika.

Nápoje

Vhodné: ovocné šťávy a koncentráty z - meruněk, ananasu, grapefruitu, černých třešní, celeru, mrkve, švestek, voda s citronem, obyčejná káva, červené víno, zelený čaj.

Neutrální: jablečná šťáva, šťáva ze zelí, okurek, hroznového vína, klikve, zeleninové šťávy v souladu s povolenými druhy zeleniny a bílé víno.

Nevhodné: pivo, likéry, limonády, černý čaj, minerálky.

Doporučené doplňky:

Vitamin A a beta karoten (dostatek v doporučené stravě).

JE NUTNÉ POUŽÍVAT DOPLŇKY, KTERÉ PODPORUJÍ:

- a) imunitu (Echinacea, Ginseng, Antioxidanty, vitamín C, železo, zinek, mateří kašička, Leuzea, Wobenzym)
- b) srdeční oběh (karnitin, koenzym Q10, extrakt z hlohu, vitamín E, ale také vitamíny B12, niacin, vápník a chrom, bromelain, Laktobacillus acidophilus, s postupujícím věkem papain a bromelain a postupně i kompletní směsi zaživacích enzymů).

CO DĚLAT PROTI NADVÁZE:

- Nejíst maso a tučné mléčné výrobky, velké fazole a v nadbytku ani pšenici (především chleba a zákusky);
- Cvičit - ale pouze sporty s menší intenzitou zatížení.

5.2.3 KREVŇÍ SKUPINA B

Krevní skupinu B lze označit za typickou krevní skupinu kočovníka. Obecně se krevní skupina B označuje pojmem balance – rovnováha.

Původně se objevila v severní Indii a u mongolských kmenů a stala se tak typickou krevní skupinou pro obyvatele stepí. Podle evoluce krevních skupin je skupina B jakousi reakcí na protichůdné krevní skupiny A a 0.

Lidé krevní skupiny B jsou přizpůsobiví novým klimatickým podmínkám.

VHODNÁ A NEVHODNÁ VÝŽIVA SKUPINY B

Maso a drůbež

Doporučuje se vzdát červeného masa a kuřat.

Lidé s krevní skupinou B by měli konzumovat maso a drůbež o intenzitě 2-3x za týden v množství 100-170 g pro muže a 60-140g pro ženy.

Vhodné potraviny: jehněčí, králík, skopové a zvěřina.

Neutrální potraviny: hovězí, krůta, bažant, játra, bizoní a telecí.

Nevhodné potraviny: slanina, tetřev, kachna, šunka, srdce, slepice, křepelka, kuře, vepřové, husa.

Ryby

Krevní skupině B prospívají mořské produkty, především hluboko-oceánské ryby.

Lidé s krevní skupinou B by měli konzumovat mořské produkty v intenzitě 3-5x týdně v množství 100-170 g.

Vhodné potraviny: treska, štika, kaviár, sardinky, makrela, losos, halibut, placka, mořský okoun, hejk, mořský pstruh.

Neutrální potraviny: tuňák, sled', bělomasé ryby, sumcovité ryby, okoun, pstruh, kapr, žralok.

Nevhodné potraviny: slávky jedlé, škeble, humr, uzený losos, ústřice, krabi, chobotnice.

Mléčné výrobky a vejce

Krevní skupina B je jediná krevní skupina, která si může plně vychutnat různé druhy mléčných výrobků.

Množství a intenzita konzumace pro krevní skupinu B vypadá následovně: vejce a sýry 3-4x týdně po 1 kuse, jogurt 2-4x týdně a mléko 2-4x týdně.

Vhodné potraviny: sýr cottage, jogurt, kefír, odstředěné mléko, kozí mléko a sýry, mozzarella, ricotta.

Neutrální potraviny: měkký plísňový sýr, ementál, hermelín, eidam, podmásílí, čedar, máslo, parmezán, syrovátka, sójový a krémový sýr, plnotučné a sójové mléko.

Nevhodné potraviny: plísňové sýry, zmrzlina.

Oleje a tuky

Zařadit do svého jídelníčku olivový olej, aby bylo podpořeno správné trávení a vylučování. Oleje a tuky se doporučuje používat s intenzitou 4-6x týdně v dávce jedné polévkové lžíce.

Vhodné potraviny: olivový olej.

Neutrální potraviny: olej ze lněného semínka.

Nevhodné potraviny: olej z řepky olejné, kukuřičný, sezamový, slunečnicový a podzemnicový olej.

Ořechy a semínka

Ořechy a semena nejsou většinou pro krevní skupinu B vhodné, protože mnoho z nich narušuje produkci inzulínu.

Ořechy a semínka by měli lidé krevní skupiny B konzumovat v množství 6-8 kusů (popř. jedna polévková lžíce) 2-4x týdně.

Vhodné potraviny: žádné.

Neutrální potraviny: mandlové máslo, pekanové ořechy, kaštiny, mandle, para ořechy a vlašské ořechy.

Nevhodné potraviny: kešu, arašídý, lískové a piniové ořechy, sezamová a slunečnicová semínka, mák.

Nápoje

Vhodné: šťáva ze zelí, ananasová šťáva, papájová šťáva, šťáva z hroznového vína.

Neutrální: jablečná šťáva, voda s citronem, celerová šťáva, grapefruitová, švestková, meruňková šťáva, šťáva z černých třešní, pomerančová šťáva, zeleninové šťávy (podle povolených druhů), okurková šťáva, šťáva z mrkve.

Nevhodné: rajčatová šťáva.

DOPORUČENÉ DOPLŇKY

- Pro tvorbu inzulínu (vitaminy B6, B1, zinek, chrom, hořčík).
- Pro odolnost proti virům (vitamin C, vitamin B12).
- Pro mozkovou činnost (Ginkgo biloba, lecitín).

5.2.4 KREVŇNÍ SKUPINA AB

Skladba jídelníčku vychází z faktu, že jde o směs krevní skupiny A a B.

VHODNÁ A NEVHODNÁ VÝŽIVA SKUPINY AB

Maso

Vhodné potraviny: jehněčí, králík, skopové a krůta.

Neutrální potraviny: bažant.

Nevhodné potraviny: slanina, hovězí, kuře, kachna a husa, šunka, telecí.

Zelenina

Vhodné potraviny: mangold, kapusta, červená řepa, listová hořčice, brokolice, petržel, kvěťák, celer, brambory, okurka, lilek, česnek.

Neutrální potraviny: mrkev, bambusové výhonky, kerblík, čínské zelí, čekanka, červené zelí, koriandr, bílé zelí, kmín, zelená, žlutá a červená cibule, zázvor, křen, kedlubna, hlávkový salát, dýně, salát ledový, tuřín, salát římský, šalotka, houby, špenát, růžičková kapusta, hlíva ústřičná, všechny druhy tykve, řepa a rajče.

Nevhodné potraviny: ančovičky, avokádo.

Ryby

Vhodné potraviny: tuňák, mořská štika, štika, treska, kanic, hejk, losos, makrela, sardinky, polorejnk mořský, pstruh.

Neutrální potraviny: kapr, mečoun, sumcovité ryby, bělomasé ryby, kaviár, okoun říční, čerstvý sled', slávky, hřebenatka, žralok, okounek.

Nevhodné potraviny: losos, krevety a chobotnice.

Mléčné výrobky

Vhodné potraviny: sýr cottage, kefír jogurt, mozzarella, sýr Feta, ricotta, kozí sýr, kysaná smetana (netučná), kozí mléko.

Neutrální potraviny: syrovátka, čedar, krémový sýr, odstředěné nebo 2 % mléko, eidam, sójový sýr, ementál, sójové mléko, gouda.

Nevhodné potraviny: plesnivé a zrající sýry, parmazán, plnotučné mléko.

Luštěniny, ořechy a oleje

Vhodné potraviny: strakaté fazole, červená sója, modré fazole, zelená čočka, červené fazole, kaštiny, arašídové máslo, arašídový, vlašské ořechy.

Neutrální potraviny: zelené fazole, fazole severní, fazolové lusky, červená čočka, bílé fazole, zelený hrách, čočka obecná, hrachové lusky, mandle, pistácie, para ořechy a kešu.

Nevhodné potraviny: sezam, olivový olej, slunečnice, fazole aduke a další drobné, hrách, pohanka.

Ovoce

Vhodné potraviny: třešně, grapefruit, klikve, kiwi, sušené fíky, citrony, čerstvé fíky, ananas, angrešt, tmavé blumy, hroznové víno.

Neutrální potraviny: jablka, meruňky, vodní meloun, ostružiny, nektarinky, borůvky, papája, černý a červený rybíz, broskve, hrušky, datle, švestky, bezinky, rozinky, maliny, limety, jahody, mandarinky.

Nevhodné potraviny: banány, kokos, mango, pomeranče, rebarbora, kiwi.

Nápoje

Vhodné: šťávy ze zelí, klikve, mrkve, hroznového vína.

Neutrální: jablečná šťáva, ananasová, švestková, meruňková, okurková, grapefruitová šťáva, zeleninové šťávy (doporučených druhů), voda s citronem.

Nevhodné: pomerančová šťáva.

DOPORUČENÉ JSOU DOPLŇKY STRAVY, KTERÉ:

- Podporují imunitu.
- Mají protirakovinné působení.
- Podporují činnost srdce.

Jsou to především vitamin C, zinek, hloh, Echinacea, Astragalus, quercetin, třezalka, bromelain, mořské řasy, ostropestřec.

CO DĚLAT PROTI NADVÁZE

Nejíst: červené maso, velké fazole, semínka, kukuřici, pohanku a pšenici. Jíst: tofu, mořské produkty s výjimkou nevhodných, zeleninu, řasy a ananas.

5.3 Dělená strava

Je spíše životním stylem než dietou. Základem dělené stravy je jíst potraviny podle toho, do které skupiny patří, tzn. buď bílkoviny, nebo sacharidy, které můžeme kombinovat s neutrálními potravinami, které se hodí k oběma skupinám. Tělo tak lépe tráví a zpracovává potravu. Po dobu, co dělenou stravu dodržujeme, zhubneme, avšak riziko je, že po skončení dodržování pravidel diety, nastává klasický „jojo efekt“, kdy opět přibereme na předchozí váhu nebo i více. Doporučuje se sacharidy a bílkoviny střídat obden.

Při konzumaci jídel, obsahujících současně bílkoviny i sacharidy dochází k přetěžování žaludku od kterého žádáme, aby prováděl protichůdné reakce, což vede k tomu, že určitá část potravy není dokonale strávená. Tyto nedostatečně natrávené potraviny mají škodlivý účinek na organismus. Trávení bílkovin vyžaduje silně kyselé prostředí zatímco trávení sacharidů vyžaduje prostředí zásadité. Dr.Hay zjistil, že se skládá z 80% ze zásaditých prvků z 20% z prvků kyselých. Dospěl tak k názoru, že obdobně by se tedy měly denní dávky jídla skládat z 20% z potravin tvořících kyseliny a 80% potravin tvořících zásady.

Trávicí šťáva vylučovaná žaludkem plní několik důležitých úkolů. Pomáhá rozkládat bílkoviny přítomné v potravě, v tomto silně kyselém prostředí aktivuje enzym pepsin, který dále napomáhá štěpení bílkovin a ničí bakterie přítomné v potravě. Kyselý obsah žaludku, který je pomalu vstříkován do první části tenkého střeva (dvanácterníku) je neutralizován enzymy vylučovanými slinivkou břišní. Optimální pH v tenkém střevě je kolem 6.5 až 8.8. Čím je obsah žaludku kyselejší tím více trávicích šťáv slinivka břišní vyloučí.¹⁶

Bílkovinné potraviny

Maso (kuřecí, krůtí), ryby, mořské plody, nízkotučné sýry, vařené šunky, mléko, ovoce (jahody, jablka, hrušky, meruňky, broskve, mango, hrozny, citrusy), sója, tofu, sójová omáčka, vejce.

Z nápojů: víno, čaj a šťávy.

Sacharidové potraviny

Pečivo, těstoviny, rýže, výrobky z obilí, ovoce (sladká jablka a hrušky, banány, fíky, datle, sušené ovoce), brambory, kapusta, kukuřice, bramborový škrob, med, třtinový cukr, javorový cukr, luštěniny.

¹⁶ Zdroj: MUDr. Peter Pribiš, Dr.P.H

Z nápojů: pivo.

Neutrální potraviny

Potraviny, které můžete jíst jak s bílkovinami, tak se sacharidy:

čerstvá zelenina jako je paprika, rajčata, okurky, květák, brokolice, mrkev, cibule, pór, červená řepa, zelí, mrkev, salát (kromě brambor, kukuřice, kapusty), oleje (olivový, slunečnicový, máslo), mléčné výrobky (tvaroh, bílý jogurt, smetana, kefír, šlehačka), uzené výrobky (debrecínka, šunka, uzená makrela, losos), houby, bylinky.

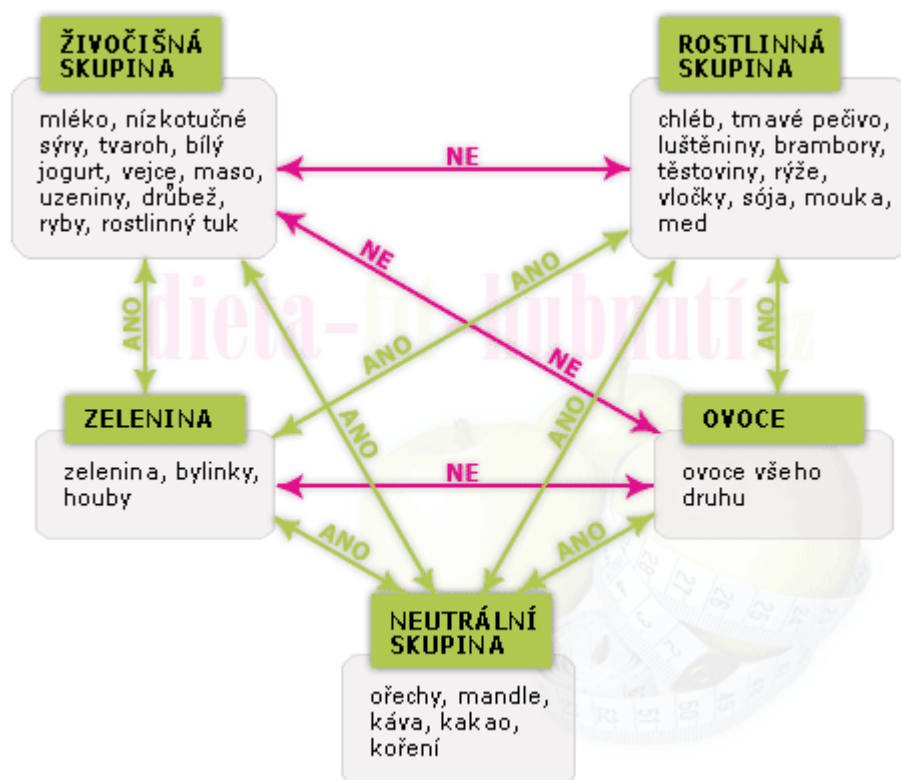
Z nápojů: čaje.

Nevhodné potraviny

Vepřové maso, hotová jídla, bílá mouka, sladké pečivo, cukry, sladkosti, konzervovaná jídla, sušené luštěniny, arašídy, brusinky, majonéza, ocet, tuky.

Z nápojů káva a černý čaj.

Obrázek č. 1: Dělená strava¹⁷



¹⁷ Zdroj: webové stránky svet-zdravi.cz

6. Poruchy příjmu potravy

S tímto problémem se často potýkají tanečnice a tanečníci (v menší míře) na taneční konzervatoři. Pedagogové by si měli uvědomit, jaký dopad můžou mít jejich slova typu: „ Přibrala jsi, podívej se na sebe. To nevidíš, že máš kilo navíc? Dneska se budeme vážit...“. Pro děti v dospívajícím věku je to velmi intimní a křehké téma a pro budoucí tanečnický a tanečnice obzvlášť.

U většiny to pak končí tak, že si opravdu začnou myslet, že jsou obézní, v tomto momentu většinou začíná porucha příjmu potravy.

Taneční školy by měly mít v rozvrhu také nauku o výživě, dívky a chlapci v době dospívání jsou často cílevědomí a vnímají tyto slova s velkou vážností. Začnou vyřazovat ze svého denního příjmu potravy většinou ty nejdůležitější části, jako je snídaně či oběd. Vzhledem k tomu, že většina z nich je na internátu, nemají nad nimi rodiče kontrolu, a když se porucha nepodchytí včas, není jiné možnosti než opustit školu, protože student nemá sílu pokračovat ve studiu. Většina dospívajících si rozhodí celý metabolismus a musí s tím bojovat několik měsíců, aby se vše vrátilo do pořádku. Bohužel je to paradox, nejprve hrozí vyhozením z důvodu nadváhy, poté z důvodu podvýživy a nezvládnutí fyzické zátěže. **Uvedené poruchy obvykle postihují inteligentní, mladé atraktivní dívky a ženy mezi 12. a 25. rokem života, i když stoupá počet případů v mladší věkové skupině, v období puberty, tak není vyloučen ani výskyt u starších osob. Objevuje se výlučně u žen. U mužů jen zřídka. Porucha se často spustí v těžkém životním období.**

6.1 Mentální anorexie

Je velmi závažné onemocnění příjmu potravy, velmi časté u tanečnic v dospívajícím věku.

Často musí přestat tančit a ukončit školu, aby se vyléčily. Velmi záleží v tomto případě na okolí, rodičích, pedagogovi a spolužácích. Většinou to začíná dietami a končí ve zdravotním ústavu. Mentální anorexie je dobrovolné hladovění a v případě studentů taneční konzervatoře stěženo neúměrnou fyzickou zátěží.

Mnoho vědců došlo k závěru, že anorektičky si nedělají starosti pouze o svůj vzhled nebo tělesnou hmotnost. Mají vážné potíže i kvůli jiným problémům. Většinou mají dojem, že nedokáží zvládat svůj vlastní život tak, jak by chtěly.

Symptomy pro mentální anorexii pro dětský věk:

- Úmyslný úbytek tělesné hmotnosti (např. vyhýbání se jídlu, vyprovokované zvracení, nadměrné cvičení, zneužívání projímadel).
- Nepřiměřené vnímání a přesvědčení týkající se hmotnosti nebo postavy.
- Chorobné zabývání se hmotností nebo postavou.

Děti trpící mentální anorexií se zabývají hmotností podobným způsobem jako starší adolescenti. Extrémní zaujetí energetickým příjmem bývá u dětí nápadné.

v tom, že se stávají experty na potraviny a jejich energetickou hodnotu, mívají sešity s propočítanými hodnotami a rozepsanými dietami.

Mentální anorexie je nemoc, jejíž neléčení může mít smrtelné následky. Obecně ji charakterizuje odmítání jídla a dramatický úbytek hmotnosti. Osoba nabývá typického mrtvolného vzhledu a ona sama se považuje za tlustou. Existují různé stupně této poruchy, jejíž symptomy se často překrývají se symptomy mentální bulimie.

Symptomy mentální anorexie:

- Touha být co možná nejtíhlejší a iracionální strach z přibrání, který je intenzivní.
- Statistika podle L.C.Ladishové ukazuje, že 90 až 95% anorektiků jsou ženy.
- Mentální anorexií trpí 1-3% žen.
- Je jednou z nejčastějších psychických diagnóz mladých žen.
- Následkem nemoci umírá 5-20% anorektiků.
- Objeví se obvykle na začátku adolescence.

Přibližně 90% osob trpících anorexií a bulimií jsou ženy. Menší výskyt těchto poruch u mužů se dá pravděpodobně vysvětlit tím, že obecně jsou ze svým zevnějškem spokojenější a nepodléhají takové míře společenskému tlaku, aby zhubli a byli štíhlí.

6.2 Mentální bulimie

Mentální bulimie je méně zjevná nemoc, protože u ní mají lidé většinou normální, ba i vyšší hmotnost. Může být také smrtelná. Bulimie se vyznačuje holdování velkého množství jídla během velmi krátké doby. Vše se odehrává potají, aby se poté mohl postižený očistit zvracením, půstem či nadměrnou fyzickou aktivitou. Zároveň často užívá tabletky na hubnutí pro nejrychlejší snížení hmotnosti. Bulimie občas vyústí do období anorexie. Obvykle po přejezení nastupuje pocit fyzické nevolnosti a

zhnusení vůči sobě samé, až ji/ho napadne vyvolat si zvracení a cítí očištění. Zanedlouho má pocit posedlosti, jelikož se omezuje v jídle. Ale protože ví, jak svůj neduh odstranit, tak ztrácí kontrolu nad množstvím přijímaného jídla. Je to nejnávykovější typ chování a je nejtěžší se z něho vymanit.

Mentální bulimie postihuje 1 až 3% dívek ve školním věku a až 4% žen ve studentském věku. Asi 80% pacientů jsou ženy.

Bulimička se přejídá nikoli z hladu, ale protože má na jídlo chuť a zaplňuje pocit prázdnoty, nebo nudy, nebo osamění, nejistoty, deprese apod. Přejí se až do stavu, kdy se do ní nic nevejde a má problémy s dechem.

Symptomy bulimie:

- Stále častější střídání přejídání se a očisty.
- Pocit ztráty kontroly během přejídání se, záplava viny a odporu vůči vlastní osobě.
- Permanentní držení diet.
- Časté a prudké změny hmotnosti.
- Neustálá obava o hmotnost a objem těla.

Zanechává za sebou stopy typu vyprázdněné ledničky, schovávání obalů od čokolády, zavírání se v koupelně, zápach zvratků, přehnaný zájem o cvičení navzdory zranění, špatného počasí, otoky krku nebo tváře, ranky na rukou z vyvolávání zvracení, změna barvy zubů, ztráta zájmu o osoby a aktivity, které ji dříve těšily.

Nová porucha, která nepředstavuje sice poruchu příjmu potravy, ale je typická pro mnohé osoby trpící bulimií a anorexií, se nazývá **bigorexie**. Je to porucha, při které postižení tělem i duší propadnou fyzickému cvičení. Věnují mu mnoho času a energie, dokonce ohrožují vlastní zdraví. Je to posedlost fyzickým posilováním těla, jež má sloužit ke zlepšení tělesné kondice a ke kontrole či potlačování emocí, které daná osoba neumí ventilovat jiným způsobem.

Symptomy bigorexie:

- Nadměrné cvičení bez odpočinku.
- Nic dotyčného nezastaví od vykonání předsevzatého výkonu, ani bolest či zranění.
- Cítí únavu a i přesto trápí své tělo.

7. Pitný režim

Před výkonem je vhodné pít vodu nebo hypotonické nápoje. Určitě se nedoporučuje pít isotonické a hypertonické nápoje, protože ty vedou k dehydrataci. Vedou vodu ze svalů do trávicího traktu, aby zažívací systém zředily, což je velmi nevhodné, a obzvláště také, když je tanečník **po výkonu**.

Při fyzickém výkonu je přebytečné teplo odváděno odpařováním potu. Pocením se odchuzuje organismus nejen o vodu, ale i o ionty. Jde především o draslíkové a sodíkové ionty.

Během tréninku je doporučeno přijímat 150-250ml vody každých 20 minut a doplňovat minerální látky (iontové nápoje). Pokud má tanečník pocit, že mu ubývá svalová hmota, může přidávat do vody BCAA, který se používá před, při a po tréninku.

Dávkujeme 0,3g / 1 kg hmotnosti. Například osoba vážící 50kg si připraví 15g BCAA do 0,5-1 litru vody a postupně pije před tréninkem, během a po tréninku.

Pokud má tanečník pocit křečí, doporučuje se pít minerální vodu Vincentku. Je vhodné ji nechat vyšumět. Pije se po tréninku 0,35-0,7 litru.

Dehydratace je stav, kdy dochází k úbytku tekutin. Dehydratace organismu je způsobena **nedostatkem tekutin**, což vnímají ze všeho nejdříve **mozkové buňky**. Proto dochází k bolestem hlavy až k poruchám psychiky.

Nedostatek tekutin při tanečním výkonu může mít za následek mírné poškození svalů a okolních tkání. Je důležité, aby hydratace tanečníka byla pozvolná.

Proč je důležité doplňovat tekutiny?

Předcházejí a vyrovnávají se ztráty tekutin, usnadnění termoregulace a zamezení tepelného poškození organismu. Doplnění sacharidů a ztracených iontů, které nám odešly pocením. Jedná se především o ionty sodíkové a chloridové. Ionty vápníku a draslíku neprokázali větší vliv při ztrátách tekutin.

Čistá pitná voda by měla v průběhu dne tvořit min. 90% z celkového příjmu tekutin. Voda je nejideálnějším prostředkem transportu živin a kyslíku až k té nejmenší buňce. Cestou zpět jsou odpadové produkty látkové výměny a oxid uhličitý dopravovány vodou do lymfy a krve a s nimi k vylučovacím orgánům.

Pomocí čisté vody, jako nejúčinnějšího rozpouštědla toxinů, se dostávají tělu neprospěšné látky přirozenou cestou z těla ven.

Kvůli malému množství vody v buňkách se z nich dostatečně nevyloučí jedovaté látky, buňky předčasně stárnou a tím i celé tělo.

Bez pitné vody přirozené chemické procesy v těle nemohou dobře fungovat. Každá jiná tekutina či nápoj, který je obohacen - nasycen jinými látkami, přirozený chemický proces v rámci metabolismu brzdí, dokonce i zastavuje (čaje, šťávy, džusy, káva a podobně).

Pitím minerálních vod hrozí nebezpečí zanesení organismu minerály, maximálně 2dcl denně.

Pití čajů na žízeň je cesta proti svému zdraví (max. 5% z celkového objemu přijímaných tekutin). Jde o nasycenou tekutinu, na kterou se mohou z těla navázat odpadní látky maximálně na 20%.

Čerstvé šťávy a koktejly z ovoce vynikají nejen svou lahodnou chutí, ale především vysokým obsahem vitamínů, minerálů, živých enzymů a dalších biologicky významných látek. Pití čerstvě vylisovaných šťáv čistí a detoxikuje organismus, podporuje trávení, snižuje nadváhu, odstraňuje únavu, dodává tělu energii a vitalitu. Sledování ukázalo, že 30 minut od přípravy šťávy se snižuje její enzymatická aktivita na polovinu. Šťávy můžeme lisovat na příklad z okurky, mrkve, z červené řepy, ananasu, jablek, pomerančů, jahod, meruněk a podobně.¹⁸

Žízeň je podle nejnovějších výzkumů považována za jistou disharmonii - **stav dehydratace**.

Doporučený denní příjem tekutin je 40 ml/kg/den.

¹⁸ Zdroj: webová stránka zdravi-az.cz/Hydratace_organizmu_04.php

8. Doplnky stravy

Podle doktora Fořta jsou potravinové doplňky stravy u fyzicky aktivních osob nejen módní záležitostí, ale v mnoha případech nutností. Výhoda použití potravinových doplňků tkví v tom, že téměř vždy jde o látky přírodní, přinejmenším přírodně identické. Výraz převážně je zde na místě, řada léků totiž také vychází z přírodních surovin, ale na druhé straně, některé z nejmodernějších potravinových doplňků jsou výsledkem chemické technologie a tak pro organismus látky zcela cizorodé.

Efekt podávání potravinových doplňků spočívá ve zvýšení biologické hodnoty stravy, v podpoře přirozené schopnosti organismu bránit se proti nemocem a ve zvýšené odolnosti proti nadměrné fyzické nebo i psychické zátěži.

Lékaři, vědci a specialisté na sportovní biochemii, už desítky let studují organismus profesionálního sportovce, a to nejen s cílem optimalizovat jeho zdraví, ale především stanovit požadavky chronicky přetíženého organismu na příjem základních živin a poté rozhodnout, jaké a kolik z nich je nutné dodávat ve zvýšené míře. U profesionálních tanečnic není obvyklé, ale ani nutné užívat doplňky stravy, obzvláště u dívek a žen. Vzhledem k náročnosti našeho povolání, zejména při zvýšeném fyzickém výkonu můžeme dodávat tělu větší množství magnesia, vápníku, vitamínu C v podobě doplňků. Pro regeneraci je možné zvolit např. Regener.

Potravinové doplňky podle doktora Fořta významně přispívají k udržení dobrého zdraví, k prevenci přetížení a možného poškození, k rychlé regeneraci a ke kvalitnímu, přitom zdraví neohrožujícímu fyzickému výkonu.

Pouze zdravý člověk může podat maximální výkon. Pouze zdravý a dokonale odpočínutý jedinec může podávat špičkové výkony opakovaně.¹⁹

Je důležité užívat doplňky stravy?

Měly by tanečnice užívat doplňky jako vitamíny, minerály, proteinové směsi nebo byliny? A co takové produkty, které jsou uváděny na trh jako je kreatin, koenzym Q-10, vitamín C? Je opravdu nějaký důkaz, že to funguje, nebo je to vše jen byznys a marketing velkých firem?

Podle Emily Cook Harrison je zbytečné, aby si kupovaly drahé a zbytečné doplňky, které nakonec nebudou fungovat nebo budou dělat více škody než užitku. Bývalá profesionální tanečnice a odbornice na výživu říká :

¹⁹ Zdroj: RNDr. Petr Fořt, CSc., Sport a správná výživa

Tělo reaguje nejlépe, když živiny jsou získávány z kvalitních potravin. Když se bude tanečník dobře a kvalitně stravovat, nemusí pak užívat doplňky stravy. Nejlepší cestou jak si udržet správnou váhu a hlavně zvýšit výkon je jíst menší porce a častěji, což udrží zdravou váhu, dodá pravidelně energii a hlavně udrží nižší procento tělesného tuku.

Nedoporučuje se jíst vysoké dávky vitamínů nejednou. Také je velmi nevhodné omezit stravu a nahrazovat to doplňky, což má poté za následek větší pravděpodobnost zranění a riziko zvýšení tělesného tuku a snížení svalové hmoty.

Tyto produkty totiž často poskytují falešnou energii z kofeinu.

Z čeho čerpat skutečnou energii?

Ze zdravé a kvalitní stravy, jako je ovoce, zelenina, celozrnné těstoviny, chléb, nízkotučný sýr, fazole, luštěniny, sója, maso, ořechy. Z těchto potravin získá tanečník dostatek bílkovin a získá skutečnou energii a zvýší tak svůj výkon.

Živiny, které jsou tanečníkům velmi doporučovány:

Železo (obzvláště pro ženy) 18 mg / den, které získáme například z fazolí, listové zeleniny, červeného masa.

Vápník 1300 mg / den (pro muže i ženy), získané z mléčných výrobků, sojového mléka, obohaceného o vápník, listové zeleniny, brokolice a mandlí.

Vitamín D 400-800 IU (5-10 mikrogramů), získaného ze slunečního záření.

Omega-3 mastné kyseliny 1,6- 2 g / den, získaného z rybího oleje, lněných semínek a vlašských ořechů.²⁰

A dále základní multivitaminy a minerály denně.

Všechny údaje jsou samozřejmě velmi individuální.

Sportovní doplňky výživy, jako jsou sacharidy, proteiny a kreatiny, nejsou pro profesionální tanečníky užitečné.

Uvádím výživu, která by mohla být tanečníkům prospěšná:

Vitamíny a minerály

(viz. kapitola „Základní živiny“)

²⁰ Zdroj: The Centre of dance nutrition

Spalovače

L- karnitin

L-karnitin zlepšuje využití mastných kyselin v buňkách. Z klinického a současně uživatelského hlediska má zásadní význam existence pouze L-formy, protože pouze ona je fyziologicky účinná. L-karnitin zvyšuje odolnost organismu k fyzické zátěži, zlepšuje duševní činnost, přispívá k posílení přirozené obranyschopnosti a díky svým lipotropním účinkům se používá při řešení problémů s nadváhou a obezitou. Karnitin zvyšuje schopnost udržet vysokou intenzitu výkonu. Dále funguje jako stimulant mozku a současně slouží k odstranění toxických volných radikálů.

Optimální množství je od 800mg- 2000mg. Zvolenou dávku je vhodné užít 30 min před výkonem, když užijeme po výkonu, zkrátíme čas, potřebný pro regeneraci.²¹

Kloubní výživa

Při náročných trénincích a představeních dochází často k poškození chrupavek či vazivové tkáně.

Kloubní výživa je označení pro produkty, které obsahují látky důležité pro klouby, zejména pro kloubní chrupavku. Obsahují látky důležité pro stavbu a správnou funkci kloubů.

Určité množství kolagenní bílkoviny můžete získat z přirozené stravy – například díky kličkám v hovězím mase, konzumací tlačenky, či vyvářením vepřových nožiček.

Dnes je situace v kloubní výživě velmi usnadněná. K dispozici jsou hydrolyzáty kolagenní bílkoviny, což je v podstatě enzymaticky rozštěpená bílkovina, která se podstatně lépe a rychleji vstřebává. Zrovna tak, jako považujeme proteinové koncentráty za zcela nezbytné pro tvorbu svalové hmoty a síly, tak se stejnou samozřejmostí byste měli zařadit kolagenní hydrolyzáty do svého suplementového programu.

Glukosaminsulfát

Glukosamin je přirozenou funkční součástí pojivových tkání a kloubů. Tvoří součást bílkovin zvaných kolageny a je výběrově používán kloubními odborníky pro svůj silný léčivý účinek při příznacích artritidy.

²¹ Zdroj: RNDr. Petr Fořt, CSc.,Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu) a Pavla Vycudílková, Výživa sportovce

Chondroitinsulfát

Tato látka je základním stavebním prvkem všech chrupavek včetně žraločích.

Žraločí chrupavka

Možnosti využití uvedených látek jsou studovány více jak třicet let. Motivem studia bylo zjištění, že právě žraloci mají neuvěřitelně výkonnou imunitu a nikdy nedostanou rakovinu. Chrupavky se skládají z několika typů proteinů zvaných kolageny a několika typů specifických látek zvaných glukosaminglukany (jedním z nich je právě chondroitinsulfát). Žraločí chrupavky mají asi tisíckrát vyšší obsah látek s protizánětlivým efektem oproti chrupavkám hovězím.

9. Stravovací návyky a rozdíly profesionálních tanečnicků ve třech různých zemích Evropy

Ráda bych se ve své práci zmínila o rozdílech stravovacích návyků profesionálních tanečnicků a denního programu tanečnicka v Escola Superior de Danca v Portugalsku, v Národním divadle v Brně v České republice a v Carte Blanche v Norsku. V těchto třech odlišných destinacích jsem měla možnost poznat zvyky a odlišnosti, jak stravovací, tak i společenské.

Na konci této kapitoly uvádím pro přesnost dotazník, dle kterého jsem získávala informace potřebné k výzkumu.

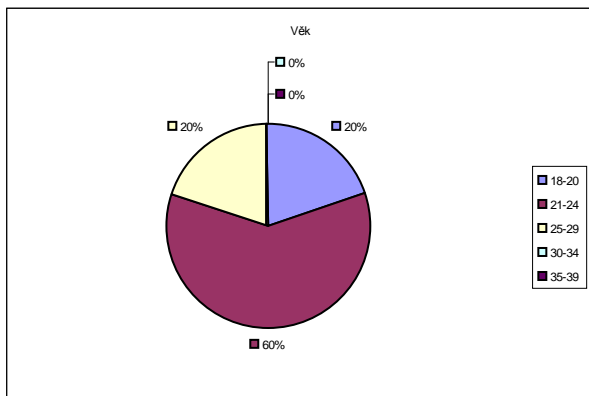
9.1 Escola Superior de Danca

Počet dotázaných 30 osob, z toho 18 dívek a 12 chlapců.

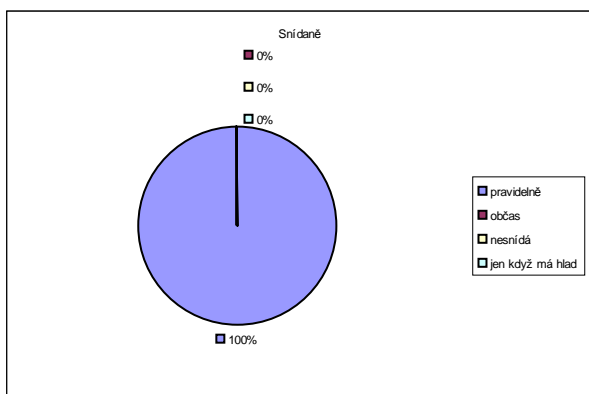
Studenti taneční školy Escola Superior de Danca v Lisabonu mají také odlišné stravovací zvyky. Jak je známo o Portugalcích, velmi rádi jedí a hlavně hodně různorodě. Obvyklý oběd ve škole obsahoval polévku, hlavní jídlo, salát a dezert. Myslím, že studenti této školy konzumovali více potravy, než tanečníci předešlých souborů. Pár jedinců byli vegetariáni. Většina se zajímali o výživu, pili kávu dvakrát denně, nikdo neužíval pravidelně doplňkovou stravu, padesát procent jen občas. Padesát procent studentů si vaří obědy doma, druhá polovina studentů střídá stravu z kantýny a donesenou z domova. Většinou jedí jedno až dvě teplá jídla denně a konzumují nejvíce sladké, z těchto tří uvedených skupin. Tanečníci neví jakou krevní skupinu mají.

Více je možné se dozvědět z grafů uvedených níže.

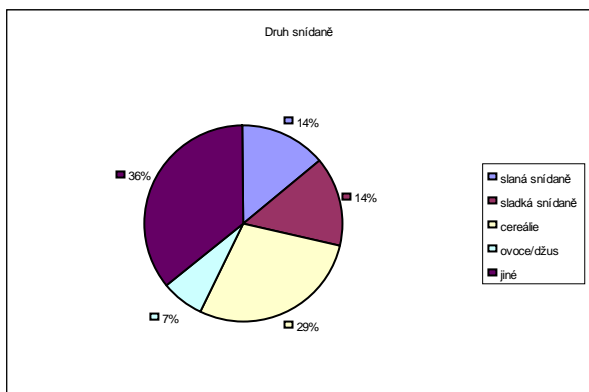
Tabulka č. 3: Věk



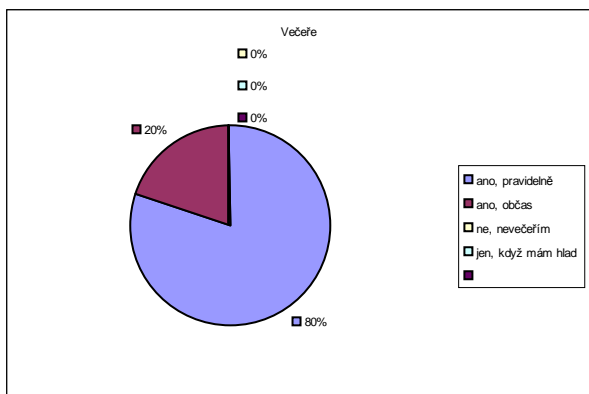
Tabulka č. 4: Snídaně



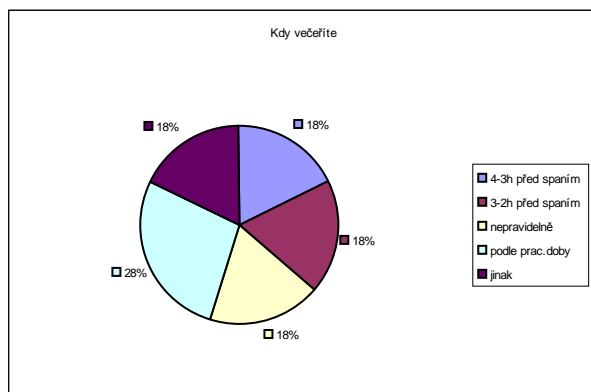
Tabulka č. 5: Druh snídaně



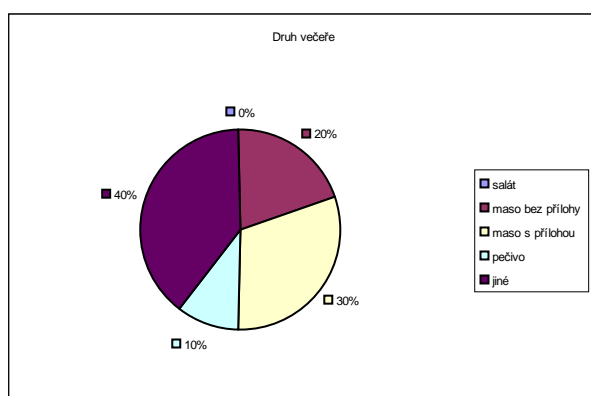
Tabulka č. 6: Večeře



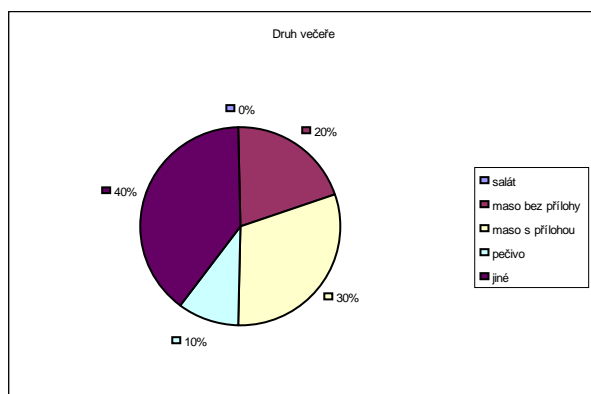
Tabulka č. 7: Kdy večeříte?



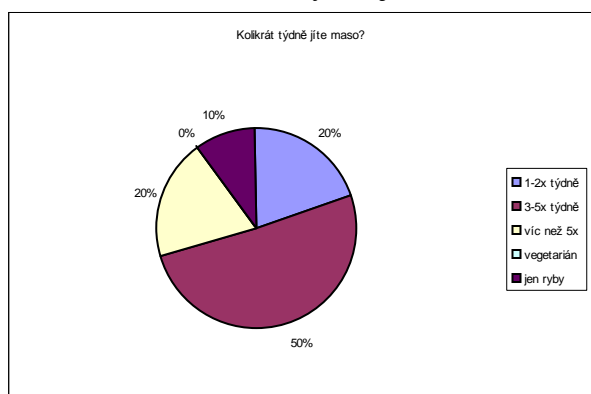
Tabulka č. 8: Druh večeře



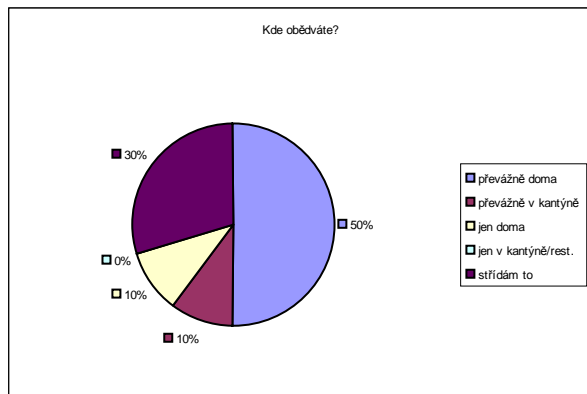
Tabulka č. 9: Teplé jídlo



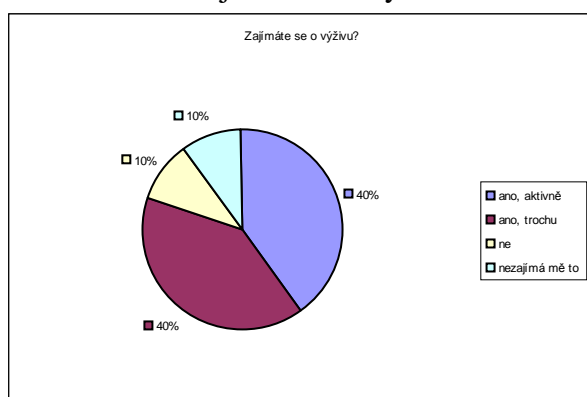
Tabulka č. 10: Kolikrát týdně jíte maso?



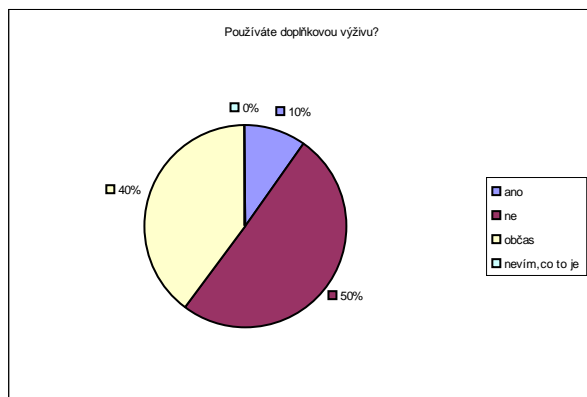
Tabulka č. 11: Kde obědváte?



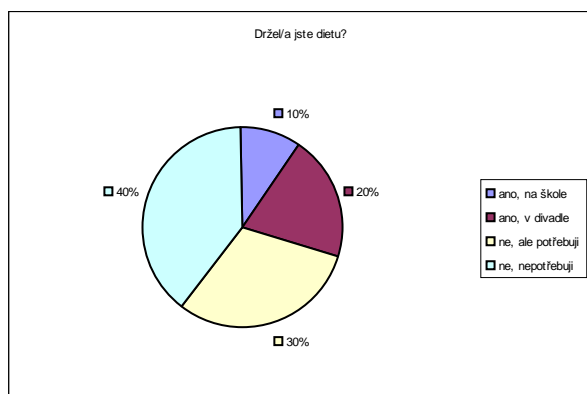
Tabulka č. 12: Zajímáte se o výživu?



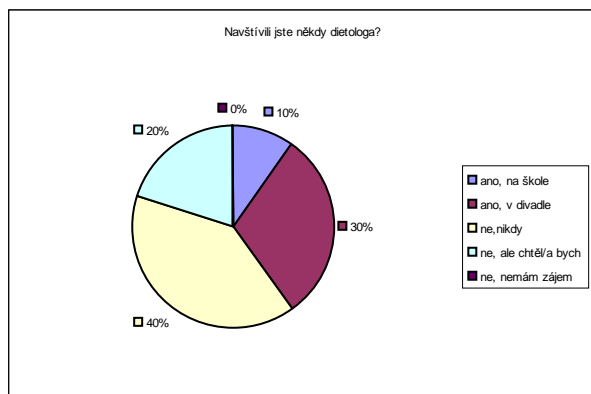
Tabulka č. 13: Používáte doplňkovou výživu?



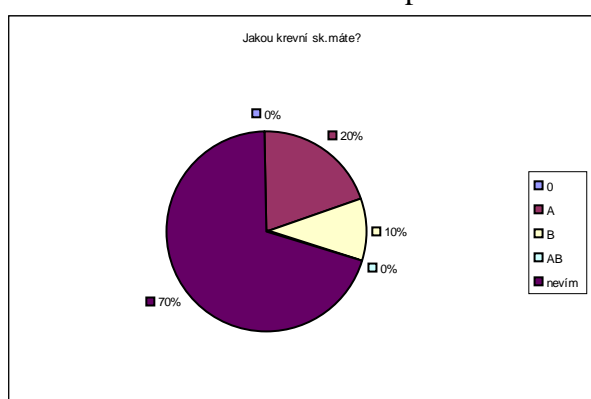
Tabulka č. 14: Držel/a jste redukční dietu?



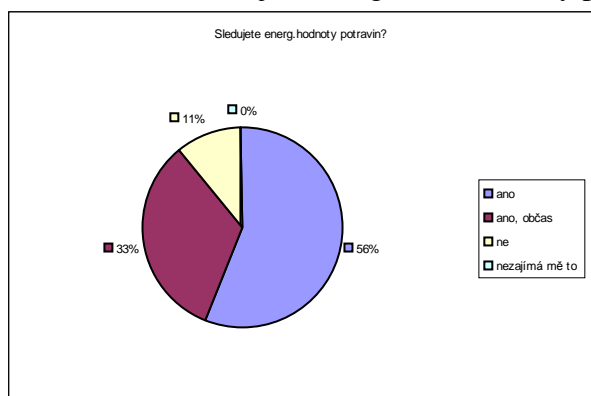
Tabulka č. 15: Navštívil/a jste dietologa/výživového poradce?



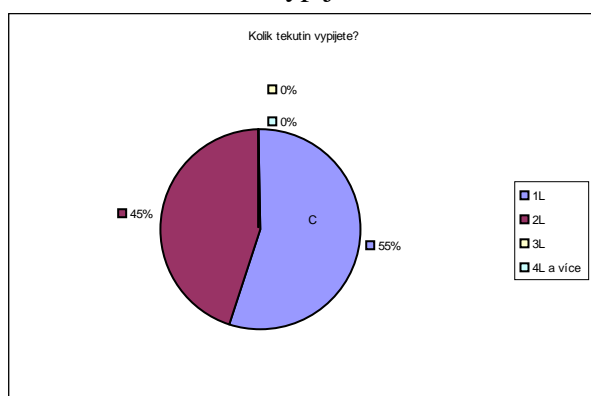
Tabulka č. 16: Jakou krevní skupinu máte?



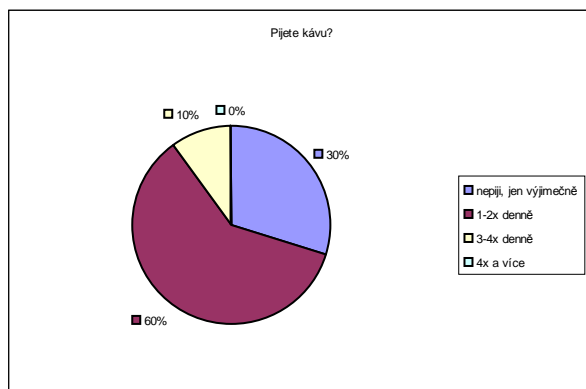
Tabulka č. 17: Sledujete energetické hodnoty potravin?



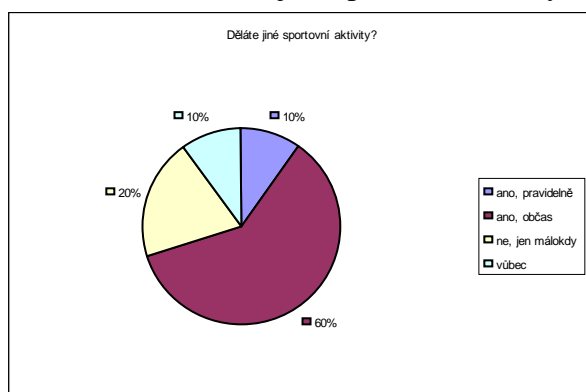
Tabulka č. 18: Kolik vypijete tekutin denně?



Tabulka č. 19: Pijete kávu?



Tabulka č. 20: Děláte jiné sportovní aktivity?



9.2 Národní divadlo v Brně

Počet dotázaných 15 osob, z toho 15 dívek a 0 chlapců.

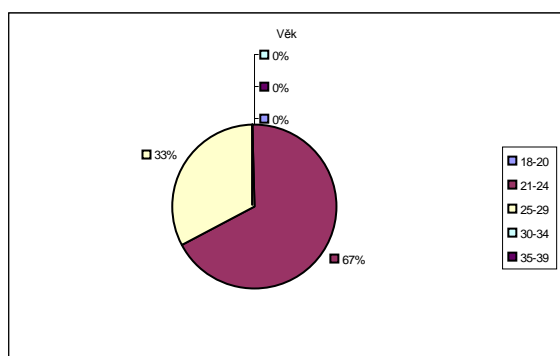
Tanečnick v tomto souboru pracuje šest dní v týdnu. Pracovní doba je každý den od devíti hodin do jedné nebo dvou hodin odpoledne a večer v případě potřeby jedna či dvě hodiny, nebo představení.

Každý den je pravidelně klasický trénink jednu hodinu či hodinu a čtvrt, a poté následu patnáct minut pauza. Pokračuje zkouškou, která trvá do jedné hodiny. Poté má tanečnick obědovou pauzu nejméně čtyři hodiny a pak pokračuje hodinovou nebo dvouhodinovou večerní zkouškou. Obědová pauza má své pro i proti, tanečnick může sníst teplé jídlo a v klidu ho strávit, druhá strana je, že většina tanečnicků po jídle spí hodinu či více. Což z hlediska udržení fyzické kondice a správné váhy není vhodné.

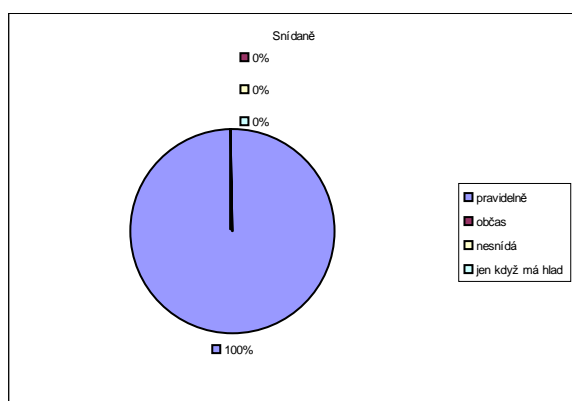
Další minus této obědové pauzy je, že pro tělo je to velmi vyčerpávající rozcvičovat se dvakrát denně.

Nikdo z dotazovaných tanečníků není vegetarián. Jedna čtvrtina souboru jsou kuřáci a tři čtvrtiny souboru pije kávu. Skoro nikdo nedělá pravidelně sportovní aktivity mimo pracovní dobu. Relaxují většinou spánkem, posloucháním muziky a teplou koupelí.

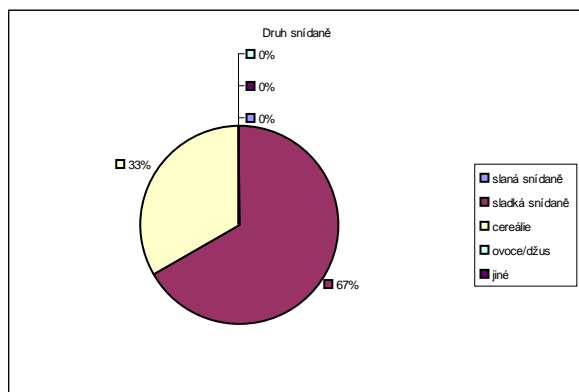
Tabulka č. 21: Věk



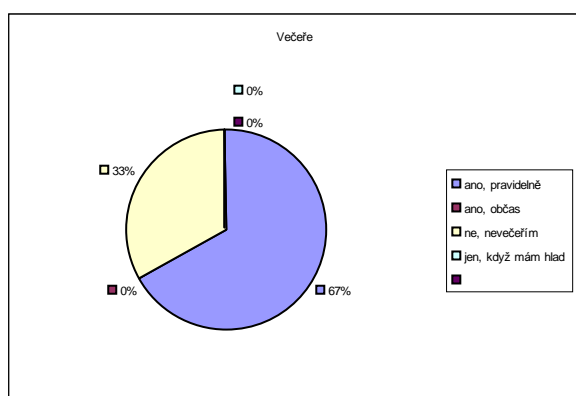
Tabulka č. 22: Snídaně



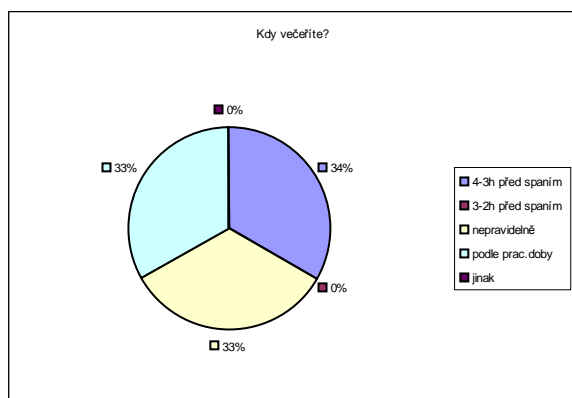
Tabulka č. 23: Druh snídaně



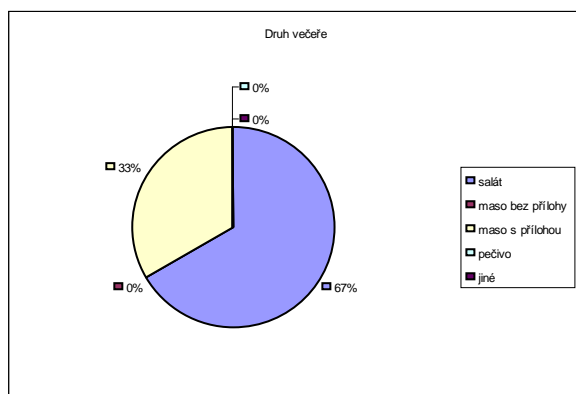
Tabulka č. 24: Večeře



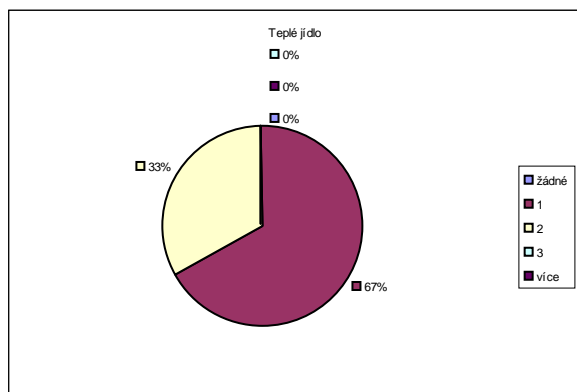
Tabulka č. 25: Kdy večeříte?



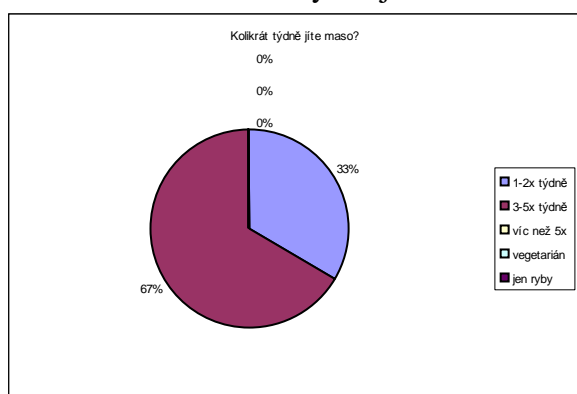
Tabulka č. 26: Druh večeře



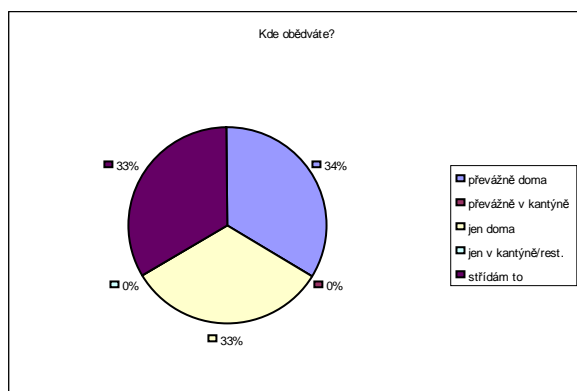
Tabulka č. 27: Teplé jídlo



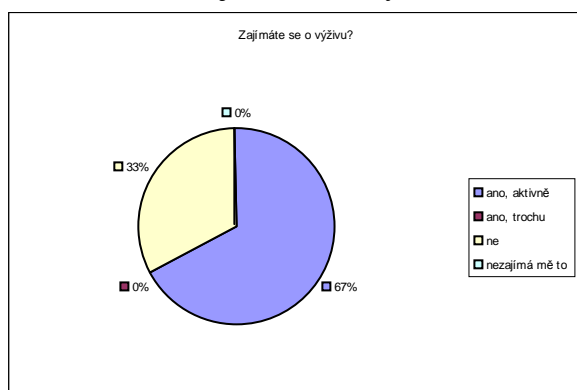
Tabulka č. 28: Kolikrát týdně jíte maso?



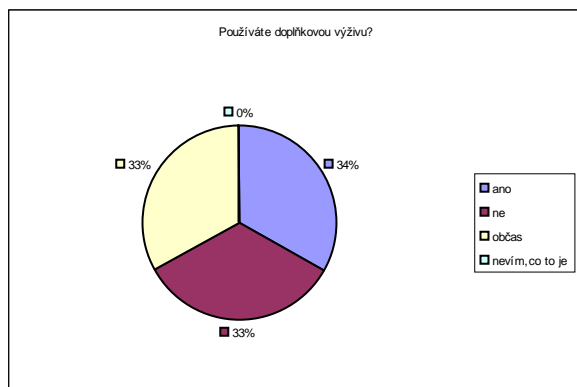
Tabulka č. 29: Kde obědváte?



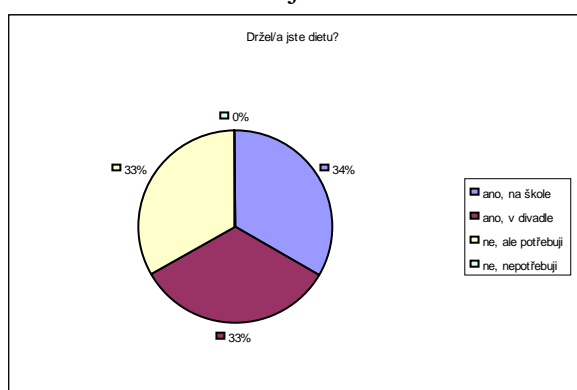
Tabulka č. 30: Zajímáte se o výživu?



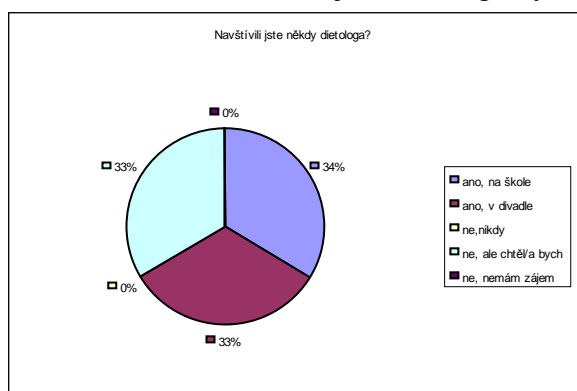
Tabulka č. 31: Používáte doplňkovou výživu?



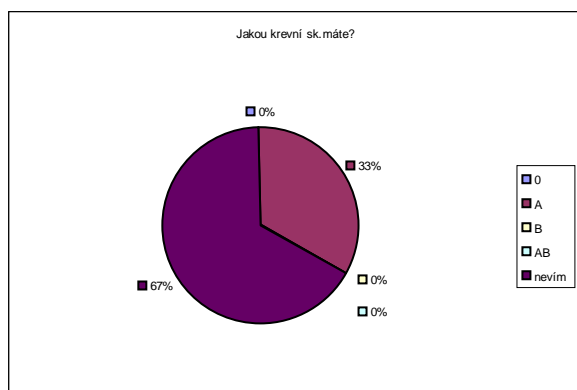
Tabulka č. 32: Držel/a jste redukční dietu?



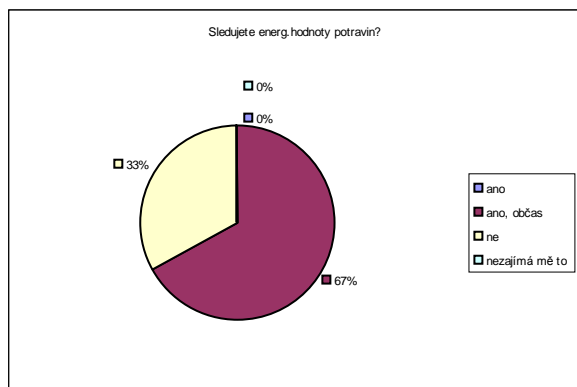
Tabulka č. 33: Navštívil/a jste dietologa/výživového poradce?



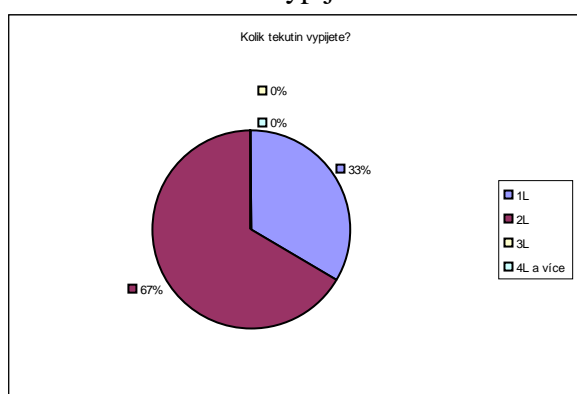
Tabulka č. 34: Jakou krevní skupinu máte?



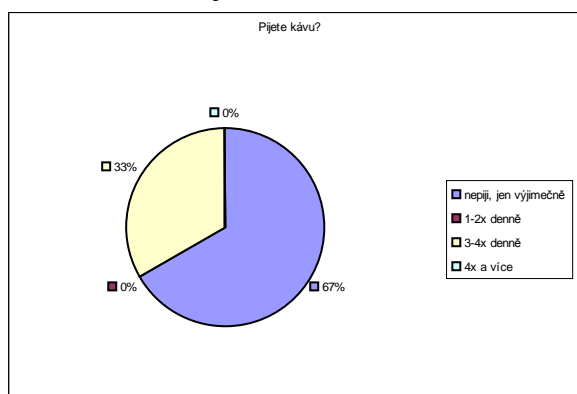
Tabulka č. 35: Sledujete energetické hodnoty potravin?



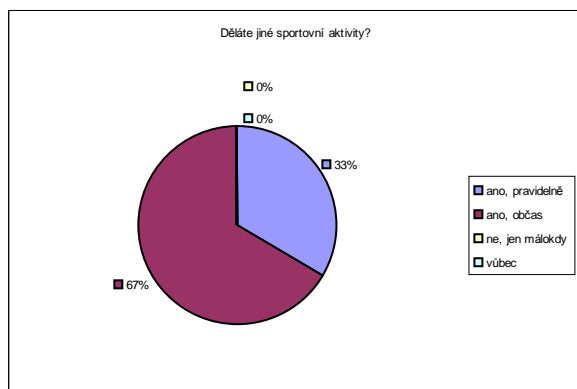
Tabulka č. 36: Kolik vypijete tekutin denně?



Tabulka č. 37: Pijete kávu?



Tabulka č. 38: Děláte jiné sportovní aktivity?



9.3 National contemporary dance company Carte Blanche

Počet dotázaných 12 osob, z toho vyplnily jen 2 ženy, ve věkovém rozmezí 30-39 let.

V Carte Blanche, norském národním souboru současného tance je situace velmi odlišná. Tanečník pracuje pět až šest dní v týdnu, denní harmonogram začíná v půl desáté ránním tréninkem. Každý týden se mění pedagogové a styl tréninku – jóga, současný tanec, moderní tanec, klasický tanec, gaga hodina a podobně. Poté následuje zkouška a půl druhé tři čtvrtě hodinová pauza na oběd. Po obědě se pokračuje zkoušením až do odpoledních pěti hodin.

Oba dotazníky se téměř shodují. Snídají pravidelně slanou snídani s ovocem, pravidelně večeří méně než 3-4 hodiny před spaním, obě večeří salát či maso s přílohou. Jedí jedno teplé jídlo denně a 1-2x týdně maso. Obě ženy nikdy nepoužívají doplňkovou výživu, držely v divadle redukční dietu, ale ani jedna nemá zájem navštívit výživového poradce. Obě sledují energetické hodnoty potravin a vypijí až 3 litry tekutin denně. Obě pijí 2-3krát denně kávu a občas dělají i jiné sportovní aktivity. Jedna z tanečnic kouří. Regenerují tělo masáží a spánkem.

Podle mé osobní půlroční zkušenosti mohu dodat, že jedna z tanečnic je vegetariánka, v obědové pauze jedli velmi spoře, většinou jen salát, jogurt s musli, či avokádo s Knäckebrotem. Polovina tanečníků jsou kuřáci, či užívají Snus tabák. Nikdo nedělá pravidelně sportovní aktivity mimo pracovní dobu a relaxují spánkem, v přírodě, masáží či poslouchají hudbu.

9.4 Dotazník

9.4.1 Dotazník v českém jazyce

Pohlaví: ŽENA - MUŽ

Ve věkové hranici: 20-24let - 25-29 let - 30-34let - 35-39 - 40 a více

1.Snídáte?	Ano, pravidelně	Ano, občas	Ne, nesnídám	Jen, když mám hlad	
V případě, že ano, tak co?	Slaná snídaně pečivo,vajíčka,sýry ...	Sladká snídaně pečivo,džem,me d	Cereálie s mlékem	Ovoce / džus	Jiné
2. Večeříte?	Ano, pravidelně	Ano, občas	Ne, nevečeřím	Jen, když mám hlad	
V případě,že ano, tak kdy?	Méně než 4-3 h před spaním	Méně než 3-2 h před spaním	Nepravidelně	Podle toho, kdy mi skončí zk./př.	Jinak
V případě, že ano, tak co?	Salát s/bez pečiva	Maso bez přílohy (jen zelenina)	Maso s přílohou	Pečivo (sýr,zelenina..)	Jiné
3.Kolik teplých jídel sníte za den?	žádné	1	2	3	více
3. Kolikrát za týden jíte maso?	1-2x týdně	3-5x týdně	Více než 5x týdně	Jsem vegetarián	Jím jen ryby
4.Kde obědváte?	Převážně jím doma	Převážně chodím do restaurací	Jen doma	Jen v restauracích	Střídám to
5. Zajímáte se o výživu?	Ano, aktivně	Ano, trochu	Ne, vůbec	Nezajímá mě to	
6. Používáte doplňkovou výživu?	Ano, používám	Ne, nikdy	Občas	Nevím,co to je	
7.Držel/a jste někdy redukční dietu?	Ano, na škole	Ano, v divadle	Ne, nikdy, ale potřeboval/a bych	Nikdy, nepotřebuji to	
8.Jakou?	Nízko sacharidovou d. (bílkovinou)	Tukožroutskou d.	Podle krevní skup.	Dělená strava	Jinou
9.Navštívil/a jste někdy dietologa/výživového poradce?	Ano, na škole	Ano, v divadle	Ne, nikdy	Ne,ale chtěl/a bych	Ne a ani nemám zájem
10.Jakou krevní skupinu máte?	0	A	B	AB	Nevím
11.Sledujete energetické hodnoty potravin?	Ano, často	Ano, občas	Ne, nikdy	Nezajímá mě to	
12.Kolik denně vypijete tekutin?	1 L	2L	3L	4L a více	
13.Pijete kávu?	Nepiji (jen výjimečně)	1-2x denně	3x denně	4x a více	
14.Děláte kromě divadelních aktivit i jiné sportovní aktivity?(jóga,fitness..)	Ano, pravidelně	Ano, občas	Ne, jen málokdy	Ne, vůbec	

15. Jak regenerujete své tělo?

9.4.2 Dotazník v anglickém jazyce (pro tanečnický cizí národnosti)

Gender: Female / Male

Age: 15 – 18 / 18 – 20 / 21 – 23 / 23 - 25

1. Do you eat a breakfast ?	Yes, I regularly do.	Yes, I sometimes do.	No, I don't.	Only if I am hungry.	
What do you eat for breakfast?	Salty breakfast (cheese, ham, eggs...)	Sweet breakfast	Musli with milk/yogurt	Fruit / juice	Other
2. Do you eat a dinner ?	Yes, regularly	Yes, sometimes	No, I don't.	Only if I am hungry.	
If Yes- When do you eat ?	Less than 4-3 h before sleep	Less than 3-2 h before sleep	Irregularly	It depends when I finish at school ..	Other
If Yes- What do you eat ?	Salad with bread	Meat without annex	Meat with annex	Bread with cheese, ham...	Other
3. How many warm meel do you eat per day?	No warm meel	1	2	3	more
3. How many times do you eat meat?	1-2x per week	3-5x per week	More than 5x per week	I am vegetarian	Only fish
4. Do you eat a lunch?	Usually from home	Usually in the cantine/restaur.	Only from home	Only in the cantine	Half and half
5. Are you interest in diets??	Yes, I am.	Yes, a bit.	No, I don't.	No, I don't care.	
6. Do you use special nutrition?	Yes, I do.	No, I don't.	Sometimes.	I dn't know it.	
7. Have you been on a reducing diet?	Yes, often.	Yes, few times.	No, never, but I need it.	No, never, I don't need it.	
If yes- When?	When I was 10- 14.	When I was 15- 18	When I was 19-25.	Now.	
8. Which reducing diet?					
9. Have you been talking with dietolog/nutrition doctor?	Yes	No	No, but I want.	No, I am not interest.	
10. Which type of blood do you have?	0	A	B	AB	I don't know.
11. Are you interest in nutrition in the food?	Yes, I am.	Yes, sometimes.	No, I am not.		
12. How many liters do you drink per day?	1 L	2L	3L	4L and more	
13. Do you drink coffe?	No, I don't / rarely.	1-2x per day	3x per day	4x and more per day	
14. Do you do some activities instead of the dance at school? (yoga, pilates, fitness, jogging..)	Yes, regularly.	Yes, sometimes.	No, rarely.	No, I don't.	

10. Analýza těla profesionálního tanečníka

10.1 Přístroj InBody720 (na kterém byla analýza provedena)

InBody720 poskytuje tyto výsledky analýzy :

- Vnitrobuněčná voda, mimo buněčná voda, proteiny, kostní/nekostní minerály, tuková hmota, kostní a svalová hmota, svalová hmota, bez tuková hmota, váha.
- BMI, procentuální podíl tělesného tuku, poměr pasu k bokům (WHR).
- Svalová hmota v jednotlivých tělesných částech, procento svaloviny v jednotlivých tělesných částech.
- Edém, edém v jednotlivých tělesných částech.
- Oblast tělesného tuku (růstový graf pro jedince pod 18 let).
- Nutriční diagnóza (proteiny, minerály, tuk, edém).
- Tělesná vyváženost, tělesná síla, zdravotní diagnóza.
- Cílová váha, kontrola váhy, tuková kontrola, svalová kontrola, stav tělesné zdatnosti, stupeň obezity, BCM, BMC, BMR, AC, AMC.
- Historie tělesného složení (výsledky 10 testů).
- Impedance v jednotlivých tělesných částech stanovené každou frekvencí zvlášť.²²

Průběh vyšetření: analyzovaná osoba je naboso (nemusí se vysvlékat), stoupne si na určené místo na přístroji, uchopí dvě „tyčky“ pravou i levou rukou a po zadání výšky, věku a pohlaví vydrží půl minuty takto stát. Po tomto čase InBody přístroj vyhodnotí přehledně všechny uvedené hodnoty, poté následuje konzultace s výživovým poradcem.

Vyšetření proběhlo v Resortu Svaté Kateřiny a trvalo cca třicet minut i s konzultací. Cena tohoto vyšetření stála devět set korun českých za osobu.

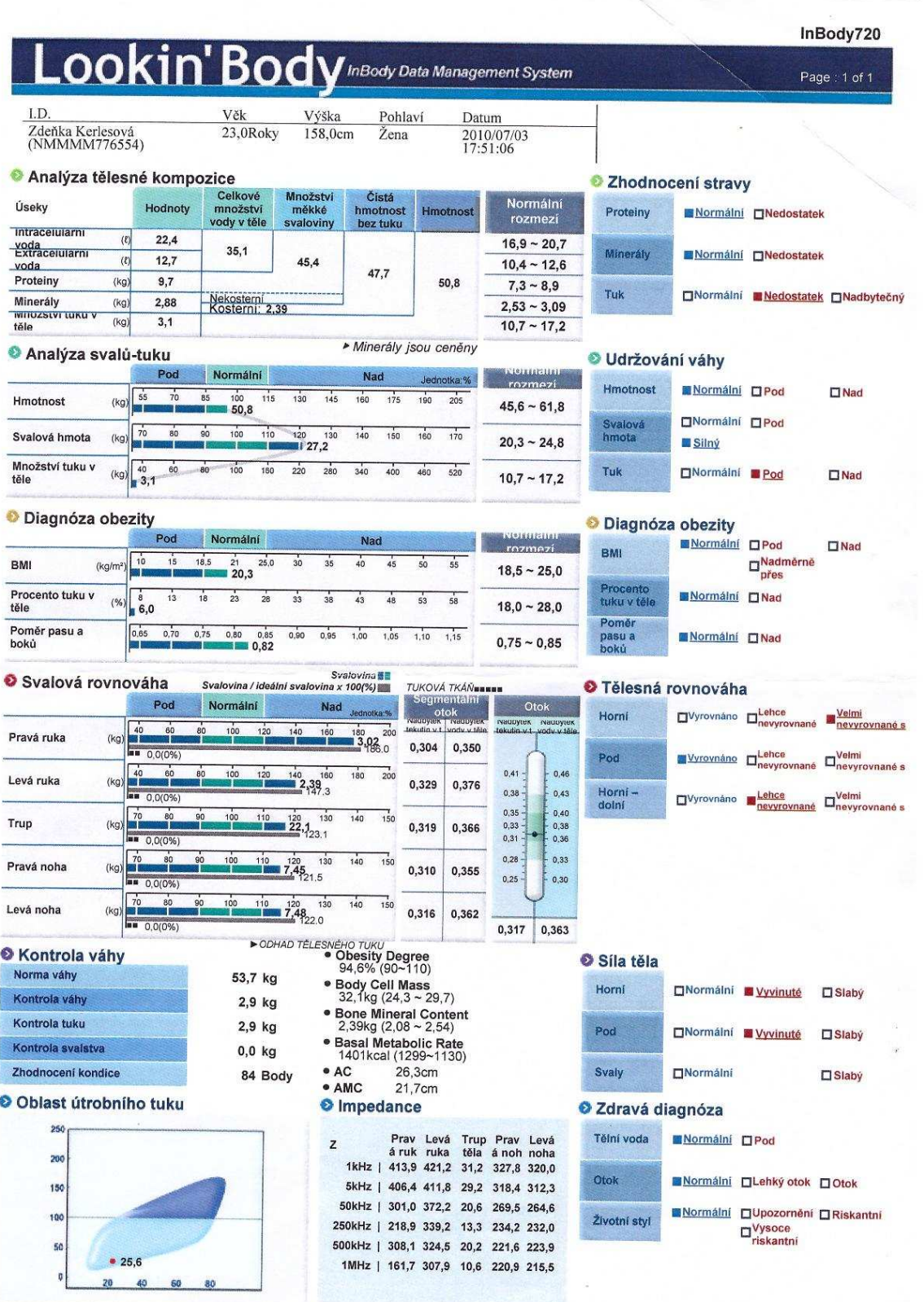
Na přístroji byly v roce 2010 vyšetřeny Zdeňka Kerlesová a Monika Pimková, členky baletního souboru Národního divadla v Brně.

Z finančních důvodů byl test proveden jen jedenkrát. V případě nadváhy či svalové disbalanci je doporučováno vyšetření podstoupit vícekrát, abychom porovnali difference.

²² Zdroj: Biospace

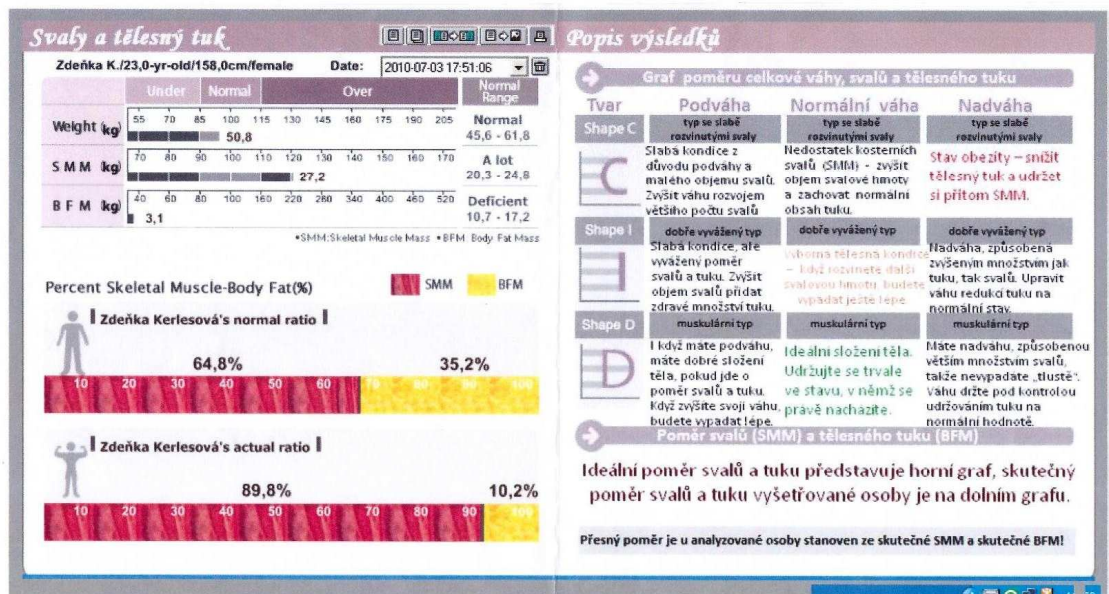
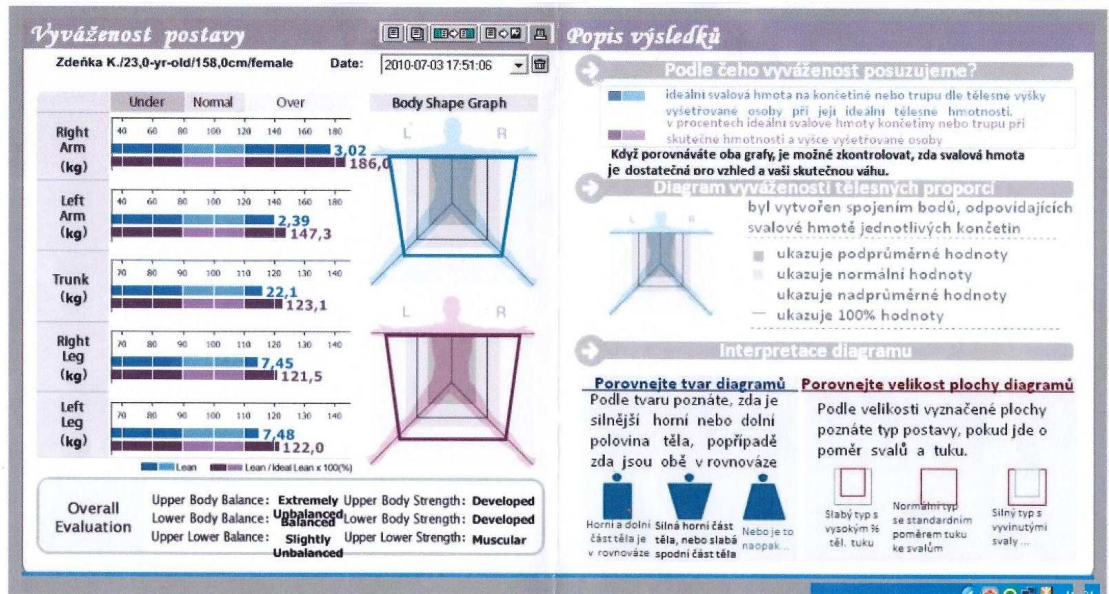
10.2 Zdeňka Kerlesová

Obrázek č. 2: Analýza těla Z.K.



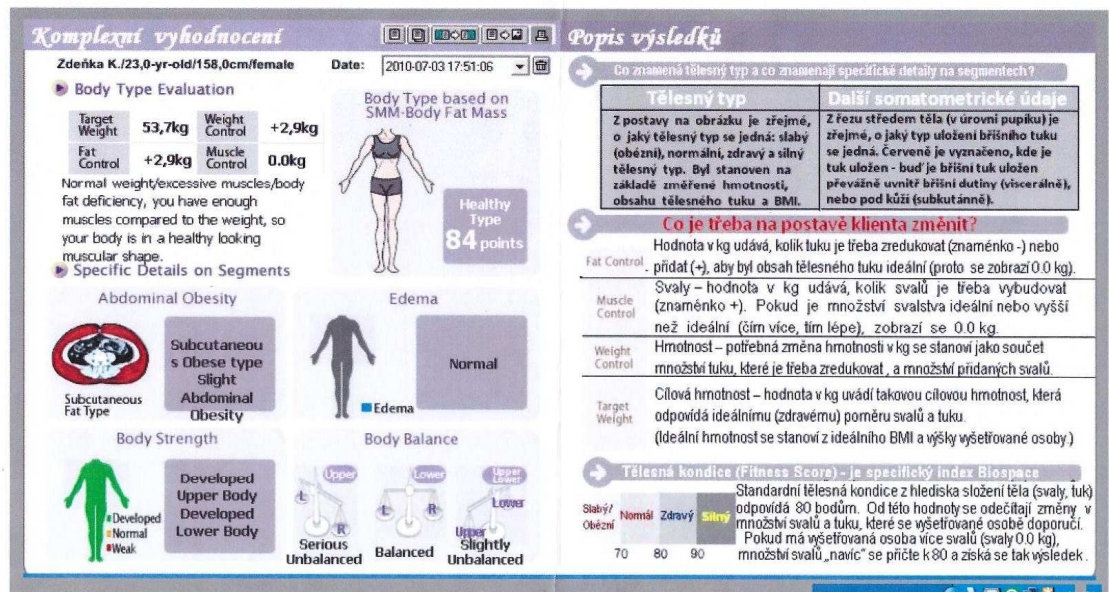
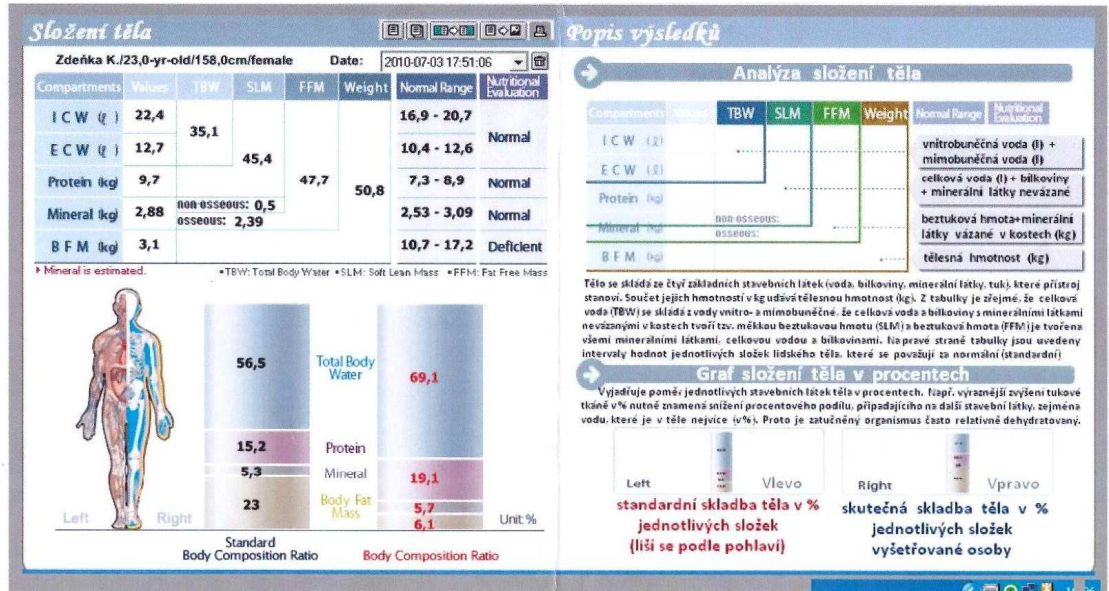
Obrázek č. 3: Analýza těla Z.K.

Obrázek č.4: Analýza těla Z.K.



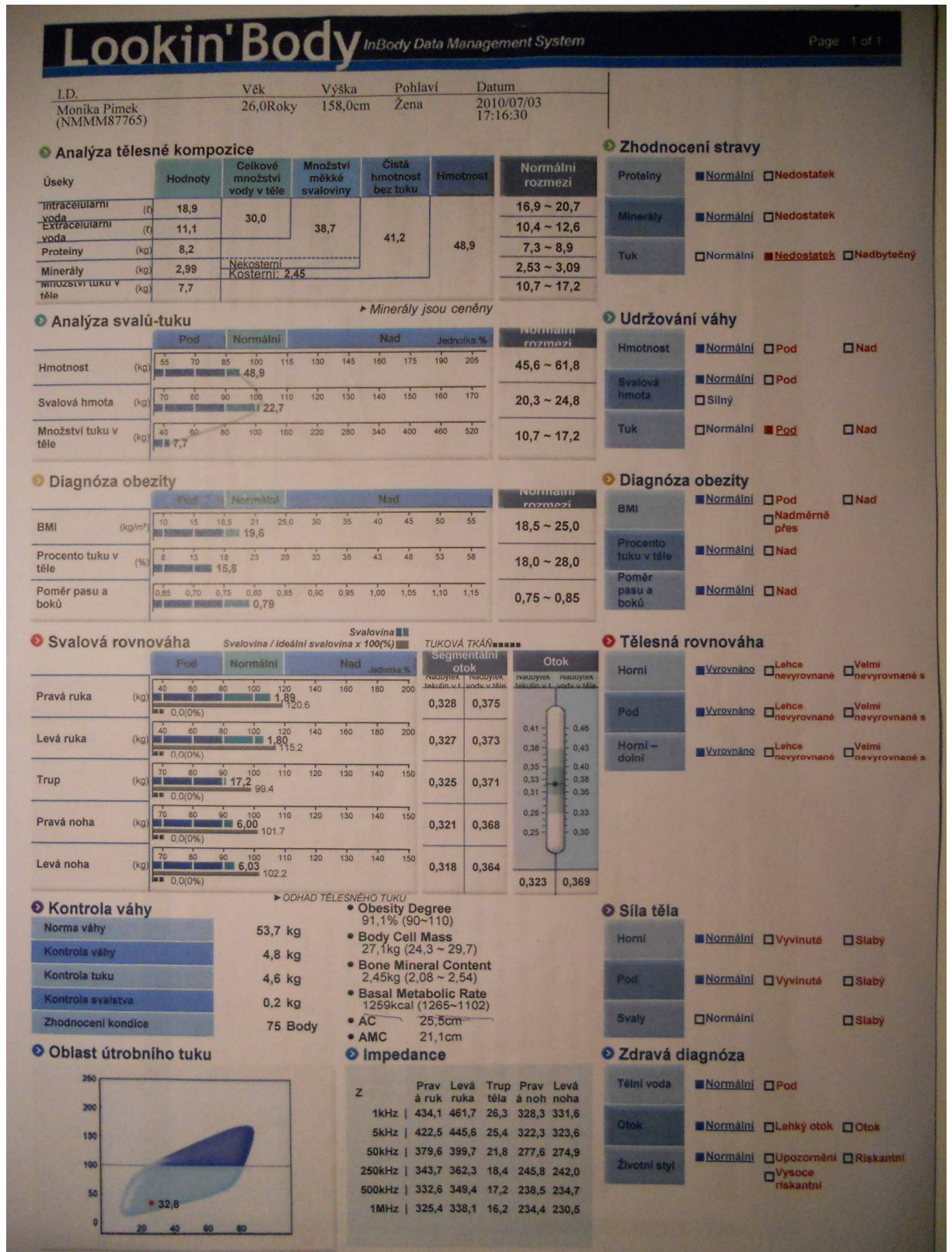
Obrázek č. 5: Analýza těla Z.K.

Obrázek č. 6: Analýza těla Z.K.



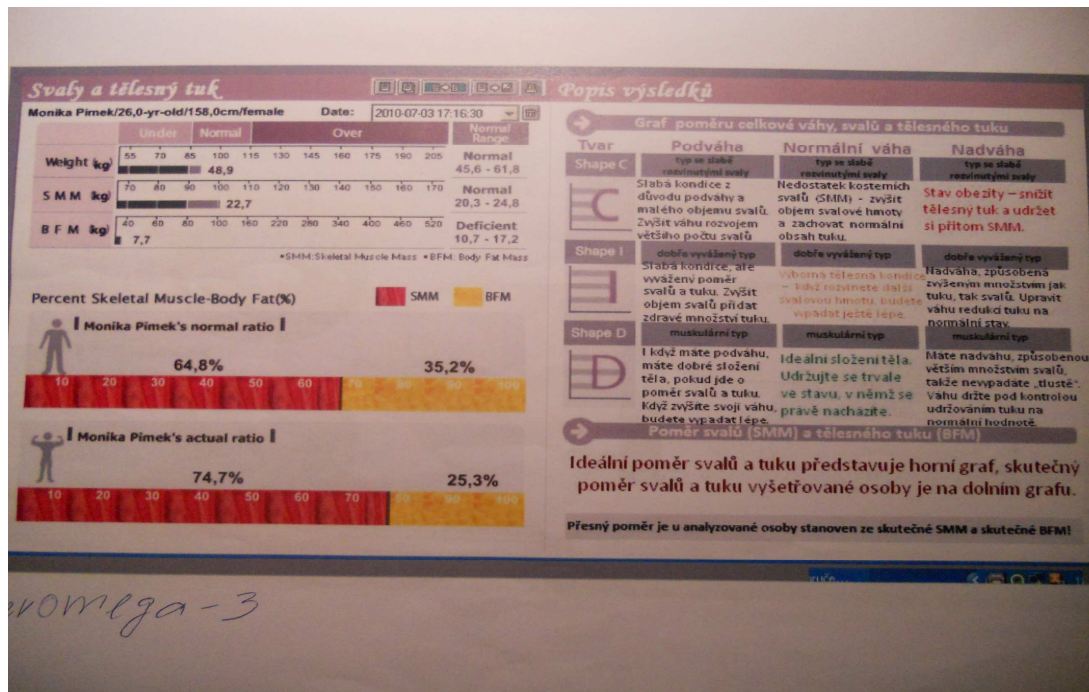
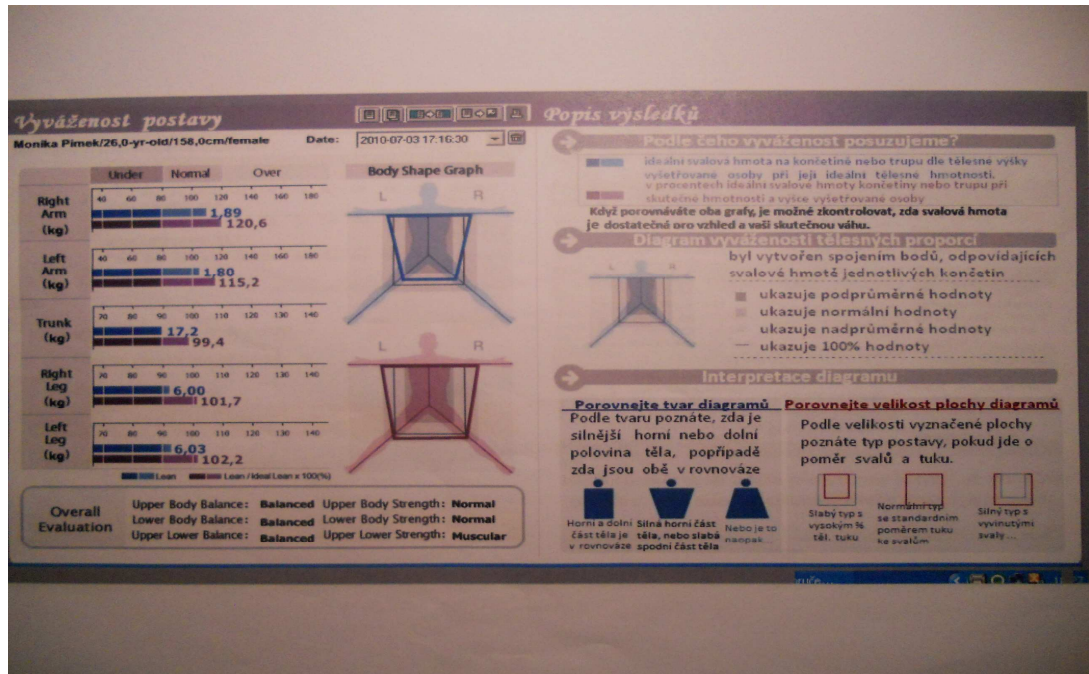
10.3 Monika Pimková

Obrázek č.7: Analýza těla M.P.



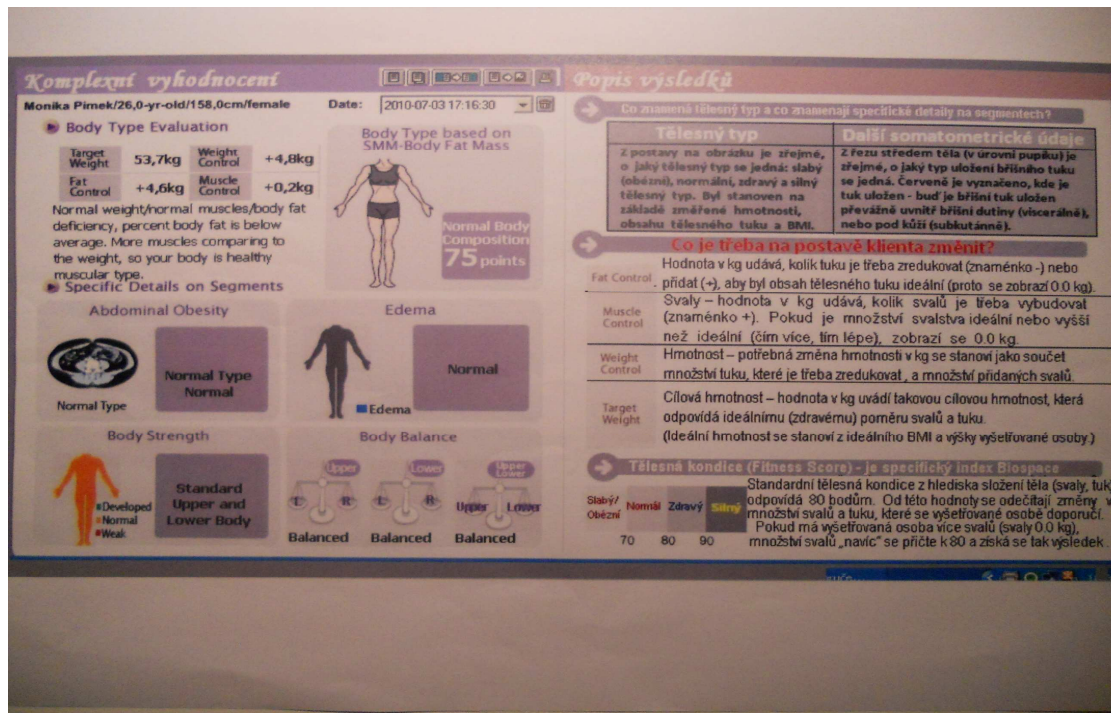
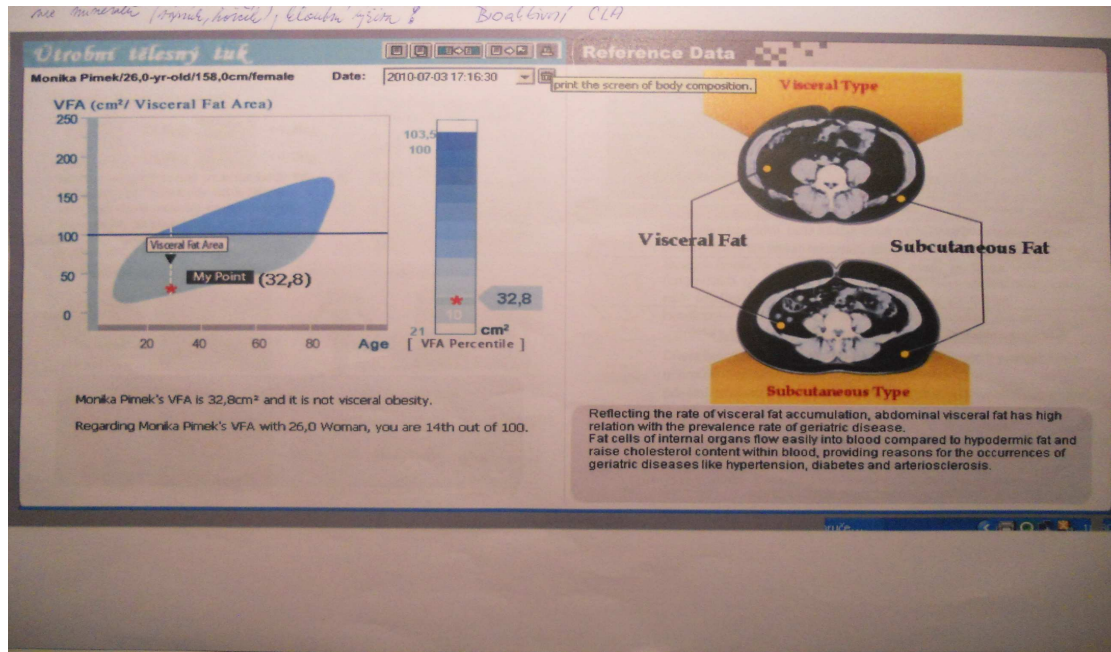
Obrázek č. 8: Analýza těla M.P.

Obrázek č. 9: Analýza těla M.P.



Obrázek č. 10: Analýza těla M.P.

Obrázek č. 11: Analýza těla M.P.



Pro zajímavost

Z čeho se skládá tělo člověka podle B.A. Howarda?

Z tolika vody, že by zaplnila 40litrový sud.

Tuku, že by se z něho vyrobilo 7 bloků mýdla.

Uhlíku , že by se z něho vyrobilo 9000 tuhových náplní do tužek.

Fosforu, že by vystačil na 2200 hlaviček zápalek.

Železa, že by se z něho vyrobil jeden středně velký hřebík.

Vápna, že by vystačilo na vybělení jednoho kurníku pro slepice.

Závěr

Zdravá strava může ovlivnit výkon tanečníka a jeho zdraví. Neexistuje dokonalý způsob stravování, protože každý jedinec je individuální a jedinečný. Lišíme se rychlostí metabolismu, ukládáním tuku, temperamentem a podobně. To vše musíme vzít v úvahu, když vytváříme svůj vlastní jídelníček. Je potřeba naslouchat svému tělu, tak jak mu nasloucháme při tréninku či odpočinku, a zjistit, co je pro tělo vyhovující a co mu škodí.

Z mých studií se potvrdilo, že tanečníci se nezajímají o svou stravu a výživu o nic víc než „normální“ nesportující člověk. Nevytváří si stravovací plány, nadměrně pijí alkohol (v České republice více než v Norsku a Portugalsku) a okolo 50% tanečníků kouří, což nepříspěvá jeho výkonu a hlavně prodlužuje regeneraci. Většina z dotazovaných nepije dostatek tekutin vůči své zátěži. Výkon profesionálního tanečníka lze srovnávat s vrcholovým sportovcem, ale jejich výživový plán se velmi liší. Doufám, že se při vyplňování dotazníku, alespoň nějaké procento dotazovaných zamyslelo nad svou životosprávou.

Použité informační zdroje :

CLARKOVÁ, N. *Sportovní výživa*. Praha : Grada, 2009. 352 s. ISBN 978-80-247-2783-7.

D'ADAMO, P.J.: *Žijte správně, 4 krevní skupiny, 4 programy*. Praha : Pragma, 2003. 264 s. ISBN 80-7205-236-5.

FISCHEROVÁ, E., KUHREROVÁ, I.: *Jak přirozenou cestou vyrovnat hladinu hormonů*. Bratislava : Noxi, 2007. 127 s. ISBN 978-80-89179-53-4 .

FOŘT, P.: *Sport a správná výživa*. Praha : Ikar, 2002. 351 s. ISBN 80-249-0124-2.

FOŘT, P.: *Výživa v otázkách a odpovědích*. Pardubice : Svět kulturistiky, 2003. 181 s. ISBN 80-86462-12-9.

FOŘT, P.: *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha : Grada, 2004. 184 s. ISBN 8024710579.

FOŘT, P.: *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice : Svět kulturistiky, 2008. 190 s. ISBN 80-86462-22-6.

HINDERBERGEROVÁ, S., HAMMOND CH.J.: *Středomořská dieta podle krevních skupin*. Praha : Ikar, 2005. 96 s. ISBN 80-249-0551-5.

KONOPKA, P.: *Sportovní výživa*. České Budějovice : KOPP nakladatelství, 2004. 125 s. ISBN 80-7232-228-1.

MACH, I.: *Doplňky stravy*. Praha : Svoboda Servis, spol. s. r. o, 2004. 157 s. ISBN 80-86320-34-0.

SKOLNIK, H., CHERNUS, A. *Výživa pro maximální sportovní výkon - Správně načasovaný jídelníček*. Praha : Grada, 2011. 240 s. ISBN 978-80-247-3847-5.

VILIKUS, Z. a kolektiv : *Výživa sportovců a sportovní výkon*. Praha : Karolinum, 2012. 178 s. ISBN 978-80-246-2064-0.

Internetové zdroje

BIOSPACE : InBody720 [online]. Brno : Lékárna-invest, 2009. Dostupný z WWW : inbody.cz

CELOSTNÍ MEDICÍNA: Glucosamin a klouby [online]. Praha : VIVANTIS a.s., 2004 [cit.2011-12-03]. Dostupný z WWW : <http://www.celostnimedicina.cz>

CELOSTNÍ MEDICÍNA: Vlákna [online]. Praha : VIVANTIS a.s., 2004 [cit.2008-06-26]. Dostupný z WWW : <http://www.celostnimedicina.cz>

DANCE NUTRITION : Good nutrition for dancers [online]. Vancouver: Safety and Health in Arts Production and Entertainment, 2006. Dostupný z WWW : <http://www.actsafe.ca/wp-content/uploads/resources/pdf/dancernutrition.pdf>

DOC. PHDR. JANA KOCOURKOVÁ : Mentální anorexie a mentální bulimie v dětství i a adolescenci [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. Dostupný z WWW : http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/Mentalni_20anorexie.pdf

FLEXTOR: Kloubní výživa [online]. Praha : ADVANCE nutraceutics s.r.o . dostupný z WWW : flexor.cz

GLYKEMICKÝ INDEX: Hodnoty glykemického indexu u jednotlivých potravin [online]. Glykemický index, 2013. Dostupný z WWW : <http://www.glykemicky--index.cz/gi/>

KALORICKÉ TABULKY.CZ : Energetický výdej aktivit v kj [online]. Hradec Králové: Kalorické tabulky.cz, 2010. Dostupný z WWW : Kaloricketabulky.cz

MTE : Výpočet bazálního metabolismu [online]. Brno, MTE, 1991. Dostupné z WWW : Mte.cz

NUTREND: Důležitost kloubní výživy pro silové sportovce [online]. Olomouc: NUTREND D.S., a.s. All Right Reserved, 2006. Dostupný z WWW : <http://www.nutrend.cz>

OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ANABELLE: Anorexie a Bulimie [online]. Brno: Občanské sdružení Anabelle, 2002. Dostupný z WWW : <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/poruchy-prijmu-potravy/12-terapie-a-leba-poruch-pijmu-potravy/143-anorexie-a-bulimie>

SMOLKA, O.: *Doplňky stravy pro sportovce a legislativa* [online]. Brno, 2008.

Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Dostupný z

WWW: http://is.muni.cz/th/102210/fsps_b/Bakalarska_prace

SVĚT ZDRAVÍ : *Dělit nebo nedělit?* [online]. Praha : SUNKINS a.s. [cit.2012-10-15]

Dostupný z WWW: <http://www.svet-zdravi.cz/clanky/strava/delit-nebo-nedelit-to-je-to-oc-tu-bezi>

THE CENTRE FOR DANCE NUTRITION : *Supplements for dancers* [online].

Atlanta : Atlanta Ballet. Dostupný z WWW : <http://www.dancernutrition.com/nutrition-for-dancers.html>

VYČUDILÍKOVÁ, P.: *Výživa sportovců* [online]. Brno, 2006. Bakalářská práce.

Masarykova univerzita, Přírodovědecká fakulta, Ústav experimentální biologie.

Dostupný z WWW : http://is.muni.cz/th/106308/prif_b/bakalarska_prace.pdf

ZDRAVÍ-AZ.CZ : *Hydratace organismu* [online]. Dostupné z WWW: Zdravi-az.cz

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1: Obsah fruktózy v některých druzích ovoce	4
Tabulka č. 2: Výkonnostní výdej	24
Tabulka č. 3: Věk. (graf)	53
Tabulka č. 4: Snídaně. (graf)	54
Tabulka č. 5: Druh snídaně. (graf)	54
Tabulka č. 6: Večeře. (graf)	54
Tabulka č. 7: Kdy večeříte? (graf)	54
Tabulka č. 8: Druh večeře. (graf)	55
Tabulka č. 9: Teplé jídlo. (graf)	55
Tabulka č. 10: Kolikrát týdně jíte maso? (graf)	55
Tabulka č. 11: Kde obědváte? (graf)	55
Tabulka č. 12: Zajímáte se o výživu? (graf)	56
Tabulka č. 13: Používáte doplňkovou výživu? (graf)	56
Tabulka č. 14: Držel/a jste redukční dietu? (graf)	56
Tabulka č. 15: Navštívil/a jste dietologa/výživového poradce? (graf)	56
Tabulka č. 16: Jakou krevní skupinu máte? (graf)	57
Tabulka č. 17: Sledujete energetické hodnoty potravin? (graf).....	57
Tabulka č. 18: Kolik vypijete tekutin denně? (graf)	57
Tabulka č. 19: Pijete kávu? (graf)	57
Tabulka č. 20: Děláte jiné sportovní aktivity? (graf)	58
Tabulka č. 21: Věk. (graf)	59
Tabulka č. 22: Snídaně. (graf)	59
Tabulka č. 23: Druh snídaně. (graf)	59
Tabulka č. 24: Večeře. (graf)	59
Tabulka č. 25: Kdy večeříte? (graf)	60
Tabulka č. 26: Druh večeře. (graf)	60
Tabulka č. 27: Teplé jídlo. (graf)	60
Tabulka č. 28: Kolikrát týdně jíte maso? (graf)	60
Tabulka č. 29: Kde obědváte? (graf)	61
Tabulka č. 30: Zajímáte se o výživu? (graf)	61
Tabulka č. 31: Používáte doplňkovou výživu? (graf)	61
Tabulka č. 32: Držel/a jste redukční dietu? (graf)	61

Tabulka č. 33: Navštívil/a jste dietologa/výživového poradce? (graf)	62
Tabulka č. 34: Jakou krevní skupinu máte? (graf)	62
Tabulka č. 35: Sledujete energetické hodnoty potravin? (graf)	62
Tabulka č. 36: Kolik vypijete tekutin denně? (graf)	62
Tabulka č. 37: Pijete kávu? (graf)	63
Tabulka č. 38: Děláte jiné sportovní aktivity? (graf)	63

Seznam ilustrací:

Obrázek č. 1: Dělená strava.	43
Obrázek č. 2: Analýza těla Z.K.	68
Obrázek č. 3: Analýza těla Z.K.	69
Obrázek č. 4: Analýza těla Z.K.	69
Obrázek č. 5: Analýza těla Z.K.	70
Obrázek č. 6: Analýza těla Z.K.	70
Obrázek č. 7: Analýza těla M.P.	71
Obrázek č. 8: Analýza těla M.P.	72
Obrázek č. 9: Analýza těla M.P.	72
Obrázek č. 10: Analýza těla M.P.	73
Obrázek č. 11: Analýza těla M.P.	73