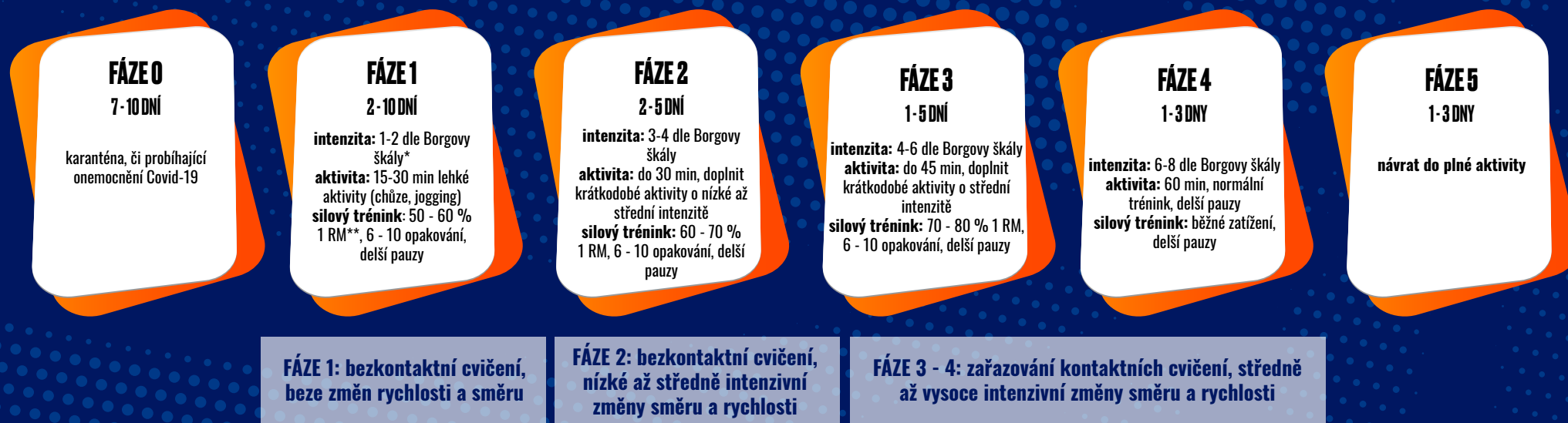


NÁVRAT DO HRÝ postup po infekci Covid-19

UVOLNĚNÍ DO TRÉNINKU:

- a/ asymptomatický sportovec** (bez příznaků) – 10 dní od pozitivního testu na Covid-19 bez nutnosti lékařské prohlídky
- b/ symptomatický sportovec** (mírné až středně závažné příznaky) – nejdříve 7 dní od posledního dne obtíží či 10 dní od počátku onemocnění, nutná lékařská prohlídka, v případě mírných obtíží lze v podobě telefonické konzultace
- c/ symptomatický sportovec** (závažné příznaky, hospitalizace) – bez komplexního lékařského vyšetření není možné se vrátit do sportovní zátěže

NÁVRAT DO HRÝ – KONDICE: postup po infekci Covid-19



* Borgova škála: 1 - velmi malá námaha, 2 - malá námaha, 3 - mírná námaha, 4 - větší, stále zvládnutelná námaha, 5 - velká námaha, 6 - vysoká námaha, 7 - velmi vysoká námaha, 8 - extrémně velká námaha,

9 - téměř maximální námaha, 10 - vyčerpání

** 1 RM – maximální jednorázová zátěž

Zdroje: 1. Adaptions from: Phelan, Dermot, Jonathan H. Kim, and Eugene H. Chung. „A game plan for the resumption of sport and exercise after coronavirus disease 2019 (COVID-19) infection.“ JAMA cardiology (2020)
2. Adaptions from: Maron BJ, Thompson PD, Puffer JC, et al. Cardiovascular pre-participation screening of competitive

NÁVRAT DO HRÝ – NUTRICE: postup po infekci Covid-19

FÁZE 0

7-10 DNÍ

pozitivní energetická bilance, zvýšený příjem sacharidů (především rýže, ovesné vločky, pohanka, jáhly, kuskus, ovoce, luštěniny)

FÁZE 1-2

4-15 DNÍ

lehce zvýšený příjem kvalitních bílkovin jako jsou vajíčka, ryby, maso včetně hovězího, silné masové vývary, fermentované mléčné výrobky ideálně kozí a ovčí, sýry

FÁZE 3-4

2-8 DNÍ

vyrovnaný energetický příjem, obvyklý příjem bílkovin

FÁZE 5

možné zařadit strategie na snížení tělesných tuků včetně tréninku s vyčerpáním glykogenových zásob

FÁZE 1 - 4: preferovat sacharidy s nízkým, popř. středním glykemickým indexem (např. rýže basmati, celozrnné obilniny, kváskový chléb, luštěniny)

FÁZE 0 - 5, nesmí docházet k nutričnímu deficitu - podhodnocenému energetickému příjmu:

- převažuje teplá strava (přibližně 70 %), základem stravování jsou doma připravované pokrmy, podstatné je vyloučení vysoce průmyslově zpracovaných potravin (polotovary, instantní a konzervované potraviny), fast-foodové stravy, komerčně vyráběných sladkostí především nejrůznějších oplatků,
- ze syrové zeleniny rozhodně nesmí chybět listová zelenina, zařadit natural, tedy nesolené ořechy (nejlépe kešu, para) a semínka (především lněná),
- klíčová je dostatečná hydratace – základem je čistá voda, ovocné čaje a hodně zředěné 100% džusy, vynechat limonády a kolové nápoje,
- SUPLEMENTACE: vitaminy: D3, C (kyselina askorbová + přirozený zdroj např. extrakt ze šípků či aceroly), řady B, včetně kyseliny listové, rybí tuk či zastudena lisovaný certifikovaný konopný olej.

Možné rizikové chování z pohledu nutriční vedoucí ke zpomalení rekonvalescence, přetrénování, dlouhodobému snížení výkonnosti a prohloubení úbytku svalové hmoty:

- drastické snížení energetického příjmu z důvodu ztráty chutě a čichu či z obavy o váhový přírůstek (sportovec má pocit, že přece nic nedělá), nebo naopak nadměrný příjem energie v podobě nezdravých, vysoce kalorických potravin/pochutin,
- úbytek tělesné hmotnosti důsledkem poklesu svalové hmoty (k určitému úbytku dochází vždy, je nutné minimalizovat ztráty),
- špatné psychické rozpoložení ve fázi rekonvalescence může vést k nadměrnému příjmu alkoholu, což zvyšuje hladinu stresových hormonů, naopak snižuje hladinu růstového hormonu a vede ještě k větším úbytkům svalové hmoty; navíc hrozí i nadbytečný příjem kalorií a dehydratace,
- psychický stres, smutek a špatná nálada vede k lhostejnosti a poklesu zájmu o zdravé stravování.

Vzor stravování ve všech fázích – tradiční středomořská kuchyně:

Nikoliv ovšem pizza a těstoviny. Motivací jsou recepty kuchyně španělské, řecké, italské, které používají čerstvé suroviny, bylinky, olivový olej a ve velké míře zeleninu, ze které připravují tepelné pokrmy a vydatné polévky. Taková strava je bohatá na ryby, maso, nicméně i luštěniny a mléčné výrobky z kozího mléka.