



FITNESS 18. 11. 2016

## Znáte proteinové doplňky a jejich účinky?

**Syrovátka je nejčastěji používanou surovinou pro výrobu proteinů. Většinou ji na první pohled poznáte podle označení "whey". Syrovátkové proteiny se...**

**Protein, proteiňák, proteinový shake. Protein je bezpochyby sportovní doplněk stravy číslo jedna. V tomto článku nebudeme rozebírat jeho důležitost ani suplementační pyramidu. Podívejme se na základní rozdělení proteinových doplňků, abyste se v nich jednoduše orientovali a nenechali se zmást reklamními názvy.**

### Syrovátkové proteiny

Syrovátka je nejčastěji používanou surovinou pro výrobu proteinů. Většinou ji na první pohled poznáte podle označení "whey". Syrovátkové proteiny se dále dělí na 3 skupiny - koncentráty, izoláty a hydrolyzáty.

**Koncentráty** obsahují 41 - 85% bílkovin. Kromě toho obsahují zbytek laktózy (mléčný cukr) a tuků. Méně koncentrované proteiny jsou díky sacharidům sladší. Koncentráty jsou nejpomaleji vstřebatelné syrovátkové proteiny. Nás by ale měly zajímat 80 a více procentní přípravky, protože nám jde hlavně o doplnění bílkovin. Koncentráty poznáme podle zkratky WPC (whey protein concentrate).

**Izoláty** jsou koncentrovanějším zdrojem bílkovin, kterých obsahují většinou 85% - 95%. Jsou rychleji vstřebatelné (a také méně sladké). Obsahují minimum laktózy, což je vhodné pro jedince trpící laktózovou intolerancí. U izolátů je menší pravděpodobnost nadýmání. Jsou nejvhodnější do diety.

Jejich vyšší kvalita a náročnější výroba znamená také vyšší cenu než u koncentrátů.

**Hydrolyzáty** představují nejrychlejší zdroj bílkovin. Vyrábí se hydrolýzou syrovátky, která má ovšem vliv na chuť. Hydrolyzáty jsou většinou nahořklé a silněji dochucené. Jsou ideální pro rychlé doplnění bílkovin po tréninku. Chuť může být lehce nahořklá.

Top kvalita jménem CFM. Cross-flow microfiltration je mercedes mezi proteiny. Jde o technologický postup výroby syrovátkového proteinu, který je nechemický a umožňuje získat panensky čistou syrovátkovou bílkovinu při současném dokonalém odfiltrování tuku a laktózy.

Pro kondiční sportovce většinou doporučujeme izolát, případně koncentrát.

## Vícesložkové proteiny

Jde o **proteinové přípravky** obsahující bílkoviny z více zdrojů. Nejčastěji se používá syrovátkový koncentrát a izolát, kasein, [vaječný protein](#) a rostlinné zdroje bílkovin. Výhodou je různá doba vstřebatelnosti jednotlivých zdrojů. Tím zásobíme tělo bílkovinami na delší dobu (i 6-8 hodin).

## Noční proteiny

Noční proteiny, jak název napovídá, užíváme na noc. Mají dlouhou dobu vstřebatelnosti, takže zásobují tělo bílkovinou na dlouhou dobu a zabraňují odbourávání svalové tkáně.

Základem pro noční proteiny je samotný **kasein** (hlavní protein v savčím mléce). Proč kasein? Protože se tráví dlouho a těžce. Mnoho kulturistů používá tvaroh jako poslední jídlo před spaním právě kvůli 80% obsahu kaseinu. Vhodnějším zdrojem kaseinu jsou ale noční proteiny, jako je kaseinát vápenatý nebo micelární kasein. Dívejte se vždy ve složení na zdroj kaseinu, který by měl být na prvním místě.

Micelární kasein je **speciálně upravený mléčný protein** se zachovanou formou micel. Obsahuje 100% kaseinu, což z něj dělá nejlepší volbu na noc.

Noční proteiny s vysokým obsahem kaseinu jsou obecně dražší. Jako levnější varianta proteinu můžeme použít vícenosložkové proteiny díky jejich delší časové dostupnosti bílkovin.

Velkou nevýhodou kaseinu je možné **snížení kvality spánku a značné zatížení trávení**.

## Rostlinné proteiny

Tuto kategorii vyhledávají nejčastěji vegetariáni, vegani nebo krevní skupiny, které hůře tráví živočišnou bílkovinu. Nejběžnější surovinou je sója, ale můžeme pořídit i protein z hrachu, rýže, slunečnicových či dýňových semínek a dokonce i konopí.

[Rostlinné proteiny](#) nemají tak široké spektrum aminokyselin jako syrovátka, takže je lepší vybírat přípravky, které obsahují bílkoviny z více rostlinných zdrojů. Např. kombinace rýžového a hrachového proteinu - [Vegan Protein od Myotec](#).

## Speciální proteiny

Poslední kategorií v našem přehledu jsou speciální proteiny. Radíme sem **proteinové tyčinky**, **proteinová jídla**, **směsi** (např. proteinové palačinky) a pochoutky typu **proteinová káva**.

## Pozor na výjimku - Gainer

Lidé často řadí mezi proteinové doplňky i gainer, což je chyba. Gainer obsahuje více sacharidů (70% a více) než bílkovin, tudíž není vhodný, pokud nám jde především o doplnění bílkovin.

Obecně se nedoporučuje doplňovat sacharidy ze suplementů, protože většinou není problém přijmout jejich dostatek z běžné stravy. Často to bývá právě nadbytek sacharidů, po kterých přibíráme tuky. V některých případech ale může přijít gainer vhod.

Své využití má především pro vytrvalostní sportovce, absolvující dlouhé tréninky, kdy potřebují rychle doplnit sacharidy. Pokud máte více tréninkových jednotek během jednoho dne, tak výhody gaineru pravděpodobně uvítáte. Může ho také použít člověk, který těžko přibírá nebo má poruchu příjmu potravy.

Gainer užíváme nejčastěji po tréninku na rychlé doplnění bílkovin a sacharidů, které jsme při sportovním výkonu spotřebovali.

## Závěr

Ať sáhnete po jakémkoliv proteinovém doplňku, mějte na paměti, že je to pořád jen doplněk. Základem úspěchu je kvalitní pevná strava. **Proteinový doplněk** je pouze zpestření a zjednodušení dietního režimu.

[Výběr kvalitních proteinů najdete na wellness4you.cz](http://wellness4you.cz)