

# HOMĚOPATIE A VÝŽIVA PRO MLADÉ SPORTOVCE

MUDr. Eva Kettmannová  
Ing. Ludmila Pszczolková



# ARNICA MONTANA BOIRON gel

## LEHKÉ ÚRAZY, SVALOVÁ ÚNAVA A MÍRNÁ BOLEST SVALŮ

Na podlitiny, pohmožděliny a naraženiny po fyzické námaze a sportu.



**Čtěte pečlivě příbalovou informaci.** Arnica montana Boiron gel je homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití používaný tradičně v homeopatii k místní léčbě lehkých úrazů, k léčbě svalové únavy a mírné bolesti svalů po fyzické námaze a sportu u dospělých, dospívajících a dětí od 1 roku. Obsahuje Arnica montana – tinctura basica ad usum homeopathicum.



Vaše zdraví si zaslouží ten největší respekt

## OBSAH:

<b>ÚVOD</b> .....	2
<b>HOMEOPATIE PRO SPORTOVCE</b> .....	6
Co je to homeopatie? .....	6
Pravidla používání .....	7
Homeopatie a sport .....	8
ARNICA MONTANA = homeopatické „ÁČKO“ pro sportovce .....	9
Homeopatická podpůrná léčba úrazů podle lokalizace .....	11
Podpora imunity .....	13
Regenerace a spánek .....	13
Syndrom neklidných nohou .....	13
Tipy pro rodiče .....	14
Tipy od hokejové mámy.....	15
Homeopatická lékárnička .....	16
Kde hledat inspiraci .....	18
<b>ZÁSADY VÝŽIVY MLADÝCH SPORTOVců</b> .....	19
Pitný režim .....	19
Bílkoviny .....	20
Tuky .....	21
Cukry .....	22
Složené cukry .....	23
<b>TIPY NA VÝŽIVNÉ RECEPTY</b> .....	24

## ÚVOD

Jmenuji se Lucie Nestrašilová, jsem šéfredaktorkou portálu Svethomeopatie.cz. Osobní příběh naší rodiny mě dovedl k založení dvou podcastů – Na vlně zdraví a Hokejová máma.

Vznik podcastu Na vlně zdraví byl inspirován příběhem mladšího syna, Váši, kterému v lednu 2021 lékaři diagnostikovali vzácné onemocnění kolenního kloubu (související s růstem) a doporučili mu okamžitou operaci s predikcí – rok bez sportu. Po konzultacích s odborníky jsme zvolili jinou cestu – kombinaci klasické a celostní medicíny. Díky péči MUDr. Pavly Koželuhové a dalších doprovodných terapií se mohl Váša po osmi měsících vrátit na led.

I následující sezóna však byla plná zranění a zklamání. Tělo, které se zastavilo, začalo rychle růst. Bránilo se námaze, bojovalo. Lékaři říkali: „Chce to čas, tělo musí dorůst.“ A tak jsme opět sáhli po homeopatii. Ta nám pomáhala zvládnout jak akutní fyzické potíže, které s náročným růstem souvisely, tak i psychické vyčerpání, kterým celá rodina procházela. Kromě homeopatie jsem hledala další podpůrné cesty, jak dát tělo dohromady. Začali jsme navštěvovat fyzioterapii, nutričního terapeuta, Váša měl mentálního kouče, následovala spolupráce s kondičním trenérem, skills coachem a řadou dalších odborníků. Homeopatie však hrála na naší cestě zcela klíčovou roli.

Příběh Váši se „zatím“ zastavil na výšce 197 cm. Na podzim roku 2023 se vrátil na led – fyzicky i mentálně silnější. Přišel první reprezentační start, úspěch na mezinárodní úrovni, nabídka z americké juniorky USHL, vítězství Clark Cupu, „laso“ do nejlepší univerzitní soutěže na světě NCAA – University of Massachusetts, draft do NHL – v prvním kole si ho v červnu 2025 jako 25. v pořadí vybral tým Chicago Blackhawks.

Váš „hokejový“ příběh byl inspirací pro vznik podcastu Hokejová máma. A to proto, že jsme po jeho návratu na led začali objevovat další cesty, kudy se mohou sportující děti (nejen hokejisté) vydat. Jsem ráda, že dnes „Hokejová máma“ pomáhá celé řadě dětí a rodičů edukovat a posouvat se dál.

Na našem příběhu chci ukázat, že světlo na konci tunelu opravdu je. Že když nezůstanete stát na místě a hledáte cesty, jednoho dne se vám to vrátí.

*Lucie Nestrašilová*



**„Aby bylo dítě šťastné, musí být nejdřív  
v rovnováze – fyzicky i psychicky.  
Až pak může být šťastný sportovec.“**

*MUDr. Ilona Ludvíková*

Rodiče mladých sportovců denně řeší tréninky, zápasy, regeneraci, zranění, stravu i emoce. Tato brožura je praktickým průvodcem pro každou sportovní rodinu, která chce svému dítěti dopřát nejen úspěch, ale hlavně zdraví a psychickou pohodu. Najdete v ní doporučení na nejčastější potíže sportujících dětí, tipy pro prevenci i praktické tabulky s tipy, jaké homeopatické léky pomohou v konkrétních situacích.



[@svethomeopatie](#)



[@svethomeopatie4396](#)



[svethomeopatiecz](#)



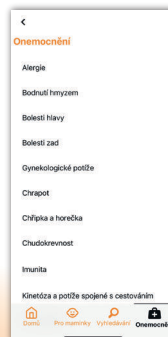
# SVĚT HOMEOPATIE

Rady lékařů - Zkušenosti pacientů



Download on the  
App Store

ANDROID APP ON  
Google play

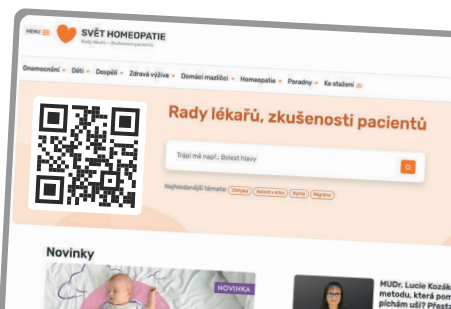


# SVĚT HOMEOPATIE

Rady lékařů - Zkušenosti pacientů

- ✓ Ověřené informace o zdraví a celostní medicíně
- ✓ Homeopatie z rukou odborníků
- ✓ Jsme s vámi již 18 let

[www.svethomeopatie.cz](http://www.svethomeopatie.cz)



## HOMEOPATIE PRO SPORTOVCE

### Co je to HOMEOPATIE?

Homeopatie je 200 let stará, účinná a šetrná léčebná metoda. Je zvláště vhodná pro sportující děti díky tomu, že homeopatické léky jsou:

- **zcela netoxické,**
- bez vedlejších účinků,
- nealergizují,
- nezpůsobují závislost,
- nesnižují pozornost,
- nepatří mezi dopingové látky a
- lze je rozpustit ve vodě a podávat i během tréninku.

„Největší přínos homeopatik ve sportu je v RYCHLOSTI jejich účinku,“ říká Jean-Marcel Ferret, známý francouzský sportovní lékař (v letech 1993-2004 byl lékařem francouzského národního fotbalového týmu, včetně toho, který vyhrál Mistrovství světa ve fotbale 1998).\*

Pro sportovce v pubertě je homeopatie šetrnou náhradou nápojů a výživových doplňků na zvýšení fyzické výkonnosti, které mají často pochybné složení a působí velice negativně na vyvíjející se imunitní a hormonální systém dítěte.

\* Jean-Marcel Ferret své zkušenosti s homeopatiky u vrcholových sportovců sděluje ve své odborné knížce „*Médecine du Sport, prévention, traitements, homéopathie et nutrition*“ (Sportovní medicína, prevence léčba, homeopatie a výživa).

## Pravidla používání

### *Dávkování:*

*1 dávka = 5 granulí*

U čerstvého úrazu podávejte homeopatické léky často – každých 15 minut cca 6x po sobě, se zlepšením stavu intervaly prodlužujte.

- homeopatické léky užívejte mezi jídly, s čistými ústy
- homeopatika rozpusťte v ústech nebo nasypejte do vody a popíjejte podle potřeby

Homeopatika lze kombinovat i s klasickými léky, zde platí odstup 15 minut od podání homeopatika.

Při sportovní aktivitě lze užívat homeopatika v „pitném režimu“.

Do 0,5 litru čisté vody dejte 5 granulí od každého léku (můžete kombinovat i 2-3 léky najednou) a postupně během sportovní aktivity odpíjejte.

## Homeopatie a sport

V této brožurce najdete homeopatickou léčbu vybraných potíží malých i dospívajících sportovců. Možnosti homeopatie u dětí jsou však mnohem širší. Lze ji velice účinně aplikovat na běžná akutní onemocnění, ale i na chronické potíže jako například zvětšené nosní mandle, alergickou rýmu, astma, sklon k častému nachlazení, dále na psychické potíže (tréma, potíže s usínáním, noční můry), poruchy učení a další. Jedinečnost této léčebné metody je v individuálním přístupu k pacientovi. Více informací k jednotlivým diagnózám včetně internetové poradny lékaře-homeopata najdete na webovém portálu [www.svethomeopatie.cz](http://www.svethomeopatie.cz)



*Upozornění: Informace o homeopatické léčbě publikované v této brožurce mají pouze informační a vzdělávací charakter. V žádném případě nenahrazují chirurgické ošetření nebo osobní konzultaci v ordinaci lékaře.*

## ARNICA MONTANA = homeopatické „ÁČKO“ pro sportovce

Můžete ji využít u těchto potíží:

### *Nadměrná fyzická námaha (zátěžový trénink), svalová horečka*

Před tréninkem 1 dávka **Arniky montana 9 C**, na trénink **nachystat roztok 5 granulí Arniky montana 9 C do 0,5 litru vody (rozpustit v PET lahvi)** a popíjet během tréninku i po něm podle potřeby. Do roztoku lze přidat 5 granulí **Natrum phosphoricum 5 C** na prevenci laktátové acidózy.

### *Krvácení z nosu*

**5 granulí Arniky montana 15 C** (u dětí se sklonem k většímu krvácení je vhodné přidat **Phosphorus 30 C**).

### *Svalové křeče*

**Arnica montana 9 C** 2x denně, u křečí lýtka nebo plosky nohou přidat **Cuprum metallicum 9 C** 3x denně. Pokud křeč uvolňuje aplikace tepla, bude vhodnější **Magnesia phosphorica 9 C** 3x denně. Opět lze přidat do výše uvedeného roztoku na trénink.

### *Úrazy*

**Arnica montana 15 C** 1 dávka každých 15 minut, 6x po sobě, poté 2x denně až do zhojení.

### *Natažení šlachy*

**Arnica montana 15 C** 2x denně + **Ruta graveolens 9 C** 4x denně.

Doporučíme postižené místo natírat **2x denně Arnica montana gelem**.

### Zlomeniny

Homeopatika urychlují tvorbu svalku, mineralizaci kosti a snižují riziko zánětu. Bezprostředně po úrazu je opět nejdůležitějším lékem **Arnica montana 15 C**, viz výše, jakmile seženete v lékárně další homeopatické léky, přidejte je:

**Arnica montana 15 C + Symphytum officinale 5 C + Calcarea phosphorica 5 C**

Všechny uvedené homeopatické léky užívejte 3× denně 2 týdny, pak stačí 1× denně. Užívejte **do úplného zhojení**. U zlomených žeber přidejte lék **Bryonia alba 9 C**, výrazně sníží bolestivost.

**U závažnějších poranění, která vyžadují operační zákrok**, můžeme Arniku také využít – podávat před operací a po ní, zejména během hojení ran na snížení krevních ztrát, urychlení hojení a snížení bolestivosti (nahradí zcela nebo aspoň částečně léky proti bolesti; díky tomu organismus dítěte nebude zatěžován nežádoucími účinky těchto chemických léků).

*Dávkování: Před operací **Arnica montana 15 C** 5 granulí a následně 2× denně až do zhojení.*

## Homeopatická podpůrná léčba úrazů podle lokalizace

Jak již bylo uvedeno, nejdůležitější homeopatický lék na jakýkoliv úraz je **Arnica montana 15 C** (případně 9 C) a podle lokalizace a mechanismu úrazu můžete přidat další z níže uvedených léků v **dávkování 2x denně 5 granulí**:

### Podle lokalizace:

Úraz hlavy: **Natrum sulfuricum 30 C + Hypericum perforatum 15 C**  
Poranění oka: **Ledum palustre 9 C + Symphytum officinale 5 C**  
Poranění víček, rtů, nosu, uší, prstů, kostrče: **Hypericum perforatum 15 C**  
Poranění zubů: **Aconitum napellus 30 C, Hypericum perforatum 15 C**  
Poranění žeber: **Bryonia alba 9 C**  
Vymknutý kotník: **Ruta graveolens 9 C, Ledum palustre 9 C**

### Podle mechanismu úrazu:

Tržná rána + všechny rány, kde hrozí hnisání: **Calendula officinalis 5 C**  
Bodná rána: **Ledum palustre 9 C**  
Řezná rána: **Staphysagria 9 C**



*Arnica montana v homeopatickém ředění podle zkušeností lékařů staví krvácení, tlumí bolest a urychluje hojení. Její účinek je velice rychlý, jak potvrzují vrcholoví sportovci. Všichni se shodnou na tom, že se vyplatí mít ji stále po ruce!*

## Podpora imunity

**Oscillococcinum** je homeopatický lék na podporu protivirové imunity.

**Preventivní dávkování** je 1 dóza týdně. Prevenci doporučujeme zahájit v říjnu.

**U akutního nachlazení** při prvních příznacích co nejdříve užít 1 dózu a následně užívat 1 dózu 3x denně po dobu 1 až 3 dnů.

V případě zvýšené nemocnosti dítěte i přes uvedenou prevenci doporučujeme konzultovat lékaře-homeopata osobně. Kontakty najdete na našem webovém portálu [www.svethomeopatie.cz](http://www.svethomeopatie.cz).

## Regenerace a spánek

Pro zdravý růst i výkon má zcela zásadní význam:

- Dostatečný spánek (8-10 hodin) – růst, regenerace svalů a nervového systému probíhají hlavně během spánku.
- Omezit modré světlo z mobilu, počítače a televize alespoň 30 minut před spaním.
- Pokud je problém s usínáním: **Gelsemium sempervirens 15 C** nebo **Coffea cruda 15 C** – 5 granulí večer.

## Syndrom neklidných nohou

Nemůže vaše dítě večer usnout, má v noci z přetížení křeče? Nemůže vypnout? **Zincum metallicum 30 C** – 2x denně 5 granulí (ráno a před spaním).

## Tipy pro rodiče

Péče o sportující dítě je náročná i pro nás – rodiče. Vstáváme brzy, vozíme je na tréninky/zápasy, řešíme jejich bolístky, zranění, jídlo, školu, trému, emoce. A někdy toho máme prostě dost. Homeopatie nám může pomoci zvládnout každodenní shon, stres, únavu a udržet si zdraví a nadhled.

### *Když už nemůžu...*

**Ignatia amara 15 C** – když máte pocit, že vás všechno dojíká, „už to nedáváte“, cítíte lítost a vnitřní tlak.

**Nux vomica 9 C** – když jste podráždění, unavení, nesnášíte hluk, máte ve všem chaos a cítíte se přetížení.

➤ *Užívejte 5 granulí 1-3x denně podle potřeby.*

### *Když nemůžu usnout nebo se v noci budím...*

**Gelsemium sempervirens 15 C** – když vás brzdí v hlavě myšlenky, úzkost, ztuhlost.

➤ *Užívejte 5 granulí 1-3x denně podle potřeby.*

### *Když všechno držím v sobě...*

**Staphysagria 15 C** – když vás něco vnitřně zraňuje, ale navenek to „ustojíte“. Neřeknete, co vás trápí, dusíte to v sobě. Pomáhá i při pocitu ponížení, nespravedlnosti, při napětí v partnerství, v práci, ale i ve sportovním klubu.

➤ *Užívejte 5 granulí 1-2x denně podle potřeby.*

## Tipy od hokejové mámy

*„Zjistila jsem, že když se já cítím dobře, všechno doma funguje líp. Mít doma pár homeopatik je moje záchrana. A víte co? Dejte občas něco i tátovi 😊“, Lucie Nestrašilová*

Problém	Pomoc	Kdy a jak
Stres, podrážděnost	<b>Nux vomica 9 C</b>	5 granulí, během dne i večer
Emoční vypětí	<b>Ignatia amara 15 C</b>	1-2x denně 5 granulí
Nespavost, úzkost	<b>Gelsemium sempervirens 15 C</b>	5 granulí večer
Vnitřní hněv, nevyřčené emoce	<b>Staphysagria 15 C</b>	1-2x denně 5 granulí
Prevence nemocí	<b>Oscillococcinum</b>	1 tuba 1x týdně – prevence 1 tuba 3x denně – při prvních příznacích nemoci

*Rozhovor s MUDr. Ilonou Ludvíkovou,  
podcast pro rodiče sportujících dětí.  
„Dítě je člověk, až pak teprve sportovec“*



## Homeopatická lékárnička

### Domácí lékárnička do každé sportovní rodiny – co mít po ruce?

Homeopatický lék	Kdy použít / na co pomáhá
<b>Arnica montana 9 C / 15 C</b>	Úrazy, pády, zhmožděny, po fyzické námaze, bolest svalů; základní lék po zranění.
<b>Arnica montana gel</b>	K vnějšímu použití – modřiny, naraženiny, pohmožděny, po sportovním výkonu.
<b>Rhus toxicodendron 9 C</b>	Svalová ztuhlost, bolesti kloubů z prochlnutí, „startovací“ bolest, která se rozchází.
<b>Aconitum napellus 9 C</b>	Náhlé začátky zánětu, šok po úrazu, vystrašení dítěte po pádu nebo po studeném větru.
<b>China rubra 9 C</b>	Vyčerpání po dlouhém tréninku nebo nemoci, ztráta tekutin a minerálů, slabost po viróze.
<b>Gelsemium sempervirens 15 C</b>	Nervozita před zápasem, tréma, únava z očekávání, nespavost ze stresu.
<b>Symphytum officinale 5 C</b>	Podpora hojení kostí po zlomeninách, naraženiny kostí, regenerace po úrazech.
<b>Ledum palustre 9 C</b>	Bodné a vpichové rány (např. po nárazu hokejkou, pukem, injekci, štípnutí hmyzem).
<b>Calcarea phosphorica 5 C</b>	Růstové bolesti, podpora vývoje kostí a zubů, regenerace po zlomeninách.

Homeopatický lék	Kdy použít / na co pomáhá
<b>Silicea 9 C</b>	Slabost pojivových tkání, pomalé hojení, posílení imunity a vitality.
<b>Ignatia amara 15 C</b>	Emoční vypětí, lítost, tlak, pocit „už to nedávám“ – stres u dětí i rodičů.
<b>Nux vomica 9 C</b>	Podrážděnost, přetížení, únava, potíže z přemíry tréninku nebo nedostatku spánku.
<b>Staphysagria 15 C</b>	Potlačené emoce, vnitřní hněv, pocit nespravedlnosti, potíže po úrazu s řeznou ranou.
<b>Bryonia alba 9 C</b>	Bolesti kloubů a svalů z pohybu, zhoršení při pohybu, úleva v klidu; také při zlomeninách žeber.
<b>Ruta graveolens 9 C</b>	Natažené šlachy, bolest zápěstí, přetížení vazů, výrony, vyvrtnutí.
<b>Natrum sulphuricum 30 C</b>	Úrazy hlavy, následky otřesu mozku, pomáhá i při pocitech těžkosti po úderu.
<b>Hypericum perforatum 15 C</b>	Poranění nervů, citlivá místa (prsty, páteř), úrazy s vystřelující bolestí.
<b>Phosphorus 30 C / 15 C</b>	Krvácení z nosu, únava po fyzické zátěži, zvýšená vnímavost na světlo a hluk.
<b>Oscillococcinum</b>	Prevence a léčba chřipkových stavů – 1 tuba týdně preventivně, 3x denně při příznacích.
<b>Zincum metallicum 30 C</b>	Syndrom neklidných nohou, nervová přetížení, neklid a tiky po fyzické nebo psychické zátěži.

## Kde hledat inspiraci



Web

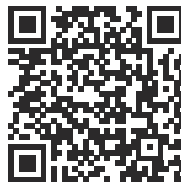


Spotify



FB

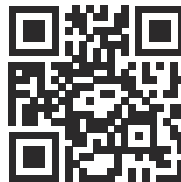
**MÁ  
MA**  
HOKEJOVÁ



Apple podcasts



Instagram



YouTube

## ZÁSADY VÝŽIVY MLADÝCH SPORTOVců

### Pitný režim

**Dávejte dětem VODU.** Nedoporučuji žádné šťávy ani jinak slazené či ochucené nápoje. Pokud dětem čistá voda nechutná, můžete ji ochutit čerstvě vymačkanou šťávou z citrónu, pomeranče, grepu, případně přidejte domácí šťávu. Iontové nápoje nejsou pro malé sportovce vhodné, protože by jejich zátěž neměla být tak velká, aby ztráceli příliš mnoho minerálů. Dávejte pozor na kupované „sportovní nápoje“ – bývají ochucené fruktózou, která je pro děti (i dospělé) nevhodná.

#### **Před zátěží:**

Děti by se měly naučit pít před zátěží (cca 2 hodiny), minimálně 7 ml na 1 kg hmotnosti.

#### **Po zátěži:**

Voda pomáhá vyplavovat metabolity vznikající při zátěži. Tělo vstřebá jen tolik tekutin, kolik potřebuje, zbytek vyloučí. Je lépe pít více než méně.



## Bílkoviny

Ideální strava dětského sportovce se nijak výrazně neliší od racionální stravy, pokud se nejedná o silové sporty. Zajistěte, aby mělo dítě **vyvážený příjem bílkovin, cukrů a tuků**.

**Děti nepotřebují stravu bohatší na bílkoviny, ale potřebují bílkoviny kvalitní.** Je-li bílkovin více, tělo je musí náročným způsobem odbourávat, což organismus zatěžuje a překyseluje. Vhodnými zdroji bílkovin jsou maso, luštěniny, celozrnné obiloviny, mléko (pozor u alergií na bílkovinu kravského mléka nebo laktózu), vejce, ořechy. Proteinové sportovní nápoje nejsou pro děti vhodné.

**Maso** dětem dávejte maximálně 2-3x týdně, z toho 1x týdně rybu. **Jednoznačně nedoporučuji kuřecí maso, pokud není z ekologického chovu (pro obsah ATB a látek podobných růstovým hormonům), vhodné je maso krůtí, hovězí, vepřové (libové).** Pokud dítě nejí ryby, nenuťte ho.

**Luštěniny jsou bohatým zdrojem kvalitních bílkovin.** Luštěniny připravujte s kořením, aby nezpůsobovaly nadýmání a kombinujte je s dušenou zeleninou.

**U obilovin** je volba jednoduchá – ovesné vločky, pšenice, jáhly, kroupy, pohanka. Velmi vhodné jsou doma připravené **obilninové kaše** (mohou být připraveny s mlékem, ale i bez mléka). Kombinovat je můžete s ovocem, zeleninou, medem či oříšky.

**Z mléčných výrobků** jsou vhodné zakysané neochucené mléčné výrobky (kyška, kefír, kefirové mléko, čistý jogurt). Přílišná konzumace mléčných výrobků a mléka není, ani v případě sportovců, nijak opodstatněná. Nemá-li dítě s těmito potravinami problém, zcela mu postačí denně ¼-½ l mléka (podle věku a růstové akcelerace) nebo malý či větší jogurt.

## Tuky

**Dávejte přednost rostlinným tukům, ale na chléb mažte máslo.**

Do salátů přidávejte olivový olej. Pro vysoký obsah omega-3 nenasycených mastných kyselin je velmi prospěšný např. konopný, bodlákový, dýňový či lněný olej (zlepšují metabolismus tuků, působí protizánětlivě, podporují činnost mozku, cévního systému, zlepšují stav kůže).

Vysoký obsah kvalitních tuků a bílkovin mají také ořechy, které jsou výbornou volbou na malou svačinu nebo řešením pocitu „mám na něco chuť“. Samozřejmě volíme ořechy neochucené a nesolené a v množství, které se dítěti vejde do dlaně.

Vhodným zdrojem kvalitních tuků (i bílkovin) jsou i chia semínka nebo quinoa.



## Cukry

**Aktivní děti by měly mít dostatečný, ale vyvážený příjem cukrů.** Mezi cukry patří med, hroznový, bílý řepný i hnědý třtinový cukr a také cukry z ovoce, zeleniny, luštěnin, obilovin a mléka.

Každý cukr je v těle rozložen na jednoduchý cukr glukózu, která je nezbytná pro správnou funkci mozku, ledvin, červených krvinek i svalů. U nás nejvíce používaný bílý řepný cukr obsahuje zejména glukózu, a dále fruktózu. Vysoké procento zastoupené glukózy dělá z řepného cukru tzv. rychlý cukr (potravina s vysokým glykemickým indexem). To znamená, že se glukóza z tohoto cukru uvolní do krve velmi rychle, hladina glukózy v krvi rychle stoupne, pak ale dochází k rychlému poklesu, často na nižší úroveň, než tomu bylo před jídlem. Hladina glukózy začíná kolísat, což zatěžuje slinivku břišní a výhledově může vést k jejímu onemocnění (cukrovkou), způsobuje ale také další chuť na sladké a tím buduje u dětí nejen závislost na sladkostech, ale i sklon k nadváze. **Kolísání hladiny krevního cukru se může projevat podrážděním, únavou, neklidem nebo nespavostí. Existují studie, které poukazují na souvislost mezi zvýšeným příjmem sladkostí a hyperaktivitou dětí.**

Je také velmi důležité si uvědomit, že ani fruktóza (resp. fruktózový sirup) nepatří do zdravého jídelníčku malých sportovců. Jedná se sice o cukr, který nestimuluje produkci inzulínu (protože se metabolizuje jinak než glukóza), ale vede k poruchám metabolismu tuků – poslední studie dávají do souvislosti konzumaci fruktózy a problémy s vysokou hladinou cholesterolu. Nebezpečí je v tom, že fruktóza je velmi oblíbeným sladidlem (vzhledem k tomu, že se jedná o odpad při zpracování kukuřice), je velmi levná a má větší sladivost než bílý cukr, tudíž jí je třeba méně – najdeme ji v nápojích, sušenkách, čokoládách, sladkém pečivu a celé řadě dalších potravin.

## Složené cukry

Složené cukry, zejména škroby, mají naopak glykemický index nízký, tzn., že při jejich příjmu nedochází k prudkému zvýšení krevního cukru a k následnému propadu – glukóza se z nich uvolňuje postupně a tělo ji postupně zpracovává.

**Z hlediska zdraví je nejprospěšnější udržovat co nejstálější hladinu krevního cukru, což umožňují složené cukry obsažené v zelenině, ovoci, luštěninách a celozrnných obilovinách. Jejich denní příjem by měl dosáhnout až 80 % celkového denního příjmu cukrů.**

**Omezíme-li příjem sladkostí, bílé mouky a slazených nápojů, nebude dítě přijímat „prázdné kalorie“, ale přijme daleko více prospěšných látek a bude tak zdravější.**

Složené cukry ve formě škrobů obsažené v potravinách rostlinného původu obsahují navíc i prospěšné minerály, vitamíny a vlákninu, která čistí střevní stěnu a rovněž zpomaluje vstřebávání některých nežádoucích látek z potravy, např. cholesterolu.

Svačinky nabízené dětem v bistrech a rychlých občerstveních obsahují z velké části bílou mouku, řepný cukr a trestuhodný obsah konzervantů, barviv a ochucovadel. Tato kombinace je zcela nevhodná a ve zdravém jídelníčku nemá místo. **Nesrovnatelně prospěšnější je podávat dětem například ovesné placičky, domácí perník či částecně z celozrnné mouky, celozrnný rohlík, ořechy s rozumnou porcí sušeného ovoce nebo semínek či ovoce s čistým zakysaným mléčným výrobkem.**

## TIPY NA VÝŽIVNÉ RECEPTY



[www.svethomeopatie.cz/cs/77-recepty](http://www.svethomeopatie.cz/cs/77-recepty)



100% přírodní tekuté  
**ŽELEZO**  
 pro tělo v pohybu

 **ferrotone\_cz**  
**www.ferrotone.cz**



# HOMEOPATIE A VÝŽIVA PRO MLADÉ SPORTOVCE

MUDr. Eva Kettmannová  
Ing. Ludmila Pszczolková



odborná společnost

*Vydala:*  
Homeopatická lékařská asociace, z.s.  
Národní 11, 110 00 Praha 1  
[www.hla-homeopatie.cz](http://www.hla-homeopatie.cz)  
[info@hla-homeopatie.cz](mailto:info@hla-homeopatie.cz)

prosinec 2025