



TEXT: ALEŠ MÁSLA

JAK JÍST před sportem

Není nic horšího, než se těšit na trénink a vinou nevhodné výživy se jím protrápit. Připravovat se na závod a všechen svůj předchozí trénink „zahodit“ nevhodně zvoleným nebo načasovaným jídlem před startem. Ať se vám to líbí nebo ne, výživa hraje klíčovou roli v tom, jak se budete při sportu cítit i jaký bude váš výkon.

Vliv výživy přijímané před sportovním výkonem je snadno vysvětlitelný, řekněme-li si pár fyziologických faktů. Třeba ten, že bílkoviny nebo vláknina se tráví dlouho a zatěžují náš organismus, který s nimi má práci. V souvislosti se sportem nic příjemného, že? Podobné je to u tuků, po kterých nám bývá těžko, a energii z nich rychle také nedostaneme. Naproti tomu sacharidy poskytují rychlou energii a jejich zpracování tělo tolik nezatěžuje. Že bychom měli vyhráno?

Vše může zhatit sacharidová potravina s vysokým glykemickým indexem, typicky nějaká sladkost.

Sacharidy ano, na sladkosti ale velký pozor!

Na cestě k optimální předstartovní výživě stojí ještě jedna zásadní překážka. Vše totiž může zhatit sacharidová potravina s vysokým glykemickým indexem, typicky nějaká sladkost. Po jejím sněžení „vystřelí“ hladina cukru v krvi a do akce se dostává slinivka, která vyloučí velké množství inzulínu (protože je v krvi velké množství cukru). Tím pádem přicházejí pro sportovce dva zásadní problémy:

1) Následuje rychlý a výrazný pokles glykémie. Na klesající hladinu krevního cukru reaguje organismus podrážděně například pocitem slabosti, studeného potu, únavy a mnohdy i pocitem podobnými „hladáku“. Když v těchto nepříjemných pocitech zazní startovní výstřel, není se čemu divit, že tělu se nechce a výkon není stoprocentní.

2) Fyziologicky je naše tělo nastavené tak, že vysoká hladina inzulínu zamezí využití tuku jako zdroje energie. Jak pak asi vypadá výkon vytrvalce, který běžně používá během výkonu energii ze svalového glykogenu a z tuků, když mu přísun energie

z tuků (velmi důležitý energetický zdroj) zneможníte? Je poloviční, možná i horší. Spojeno s pocitem uvedenými v prvním bodě, celkový výkon následně nestojí za nic.

Na co jede vytrvalec

V této chvíli je vhodné zmínit, kde vlastně bere vytrvalostní sportovec energii pro svůj výkon. Už jsme řekli, že rychlou energii představují sacharidy. Jenže těch máme v těle velmi málo, a to v podobě svalového a jaterního glykogenu, který

Důležitá je samozřejmě i skladba jídelníčku několik posledních hodin před tréninkem i závodem včetně předchozího dne. Právě těmito jídly jsme schopni naplnit naše těžce budované glykogenové zásoby na maximum. Proto přinášíme tip na ideální předzávodní jídelníček:

Večeře den před závodem

- Večeře bývá často posledním jídlem, které je sportovec schopen pozřít (snídání nám často zhatí nechuť spojená s nervozitou před startem). Proto by měla být jednak vydatná (abychom druhý den netrpěli vyhladověním), současně ale lehce vstřebatelná (nic těžkého, ani nekombinujte moc různých jídel) a především by měla být složená z komplexních sacharidů, které se postupně uvolňují do krve a z ní doplňují naše glykogenové zásoby tolik potřebné pro nadcházející sportovní výkon.
- Mezi vhodná jídla patří třeba nerozvařená rýže se zeleninou a masem, rizoto, případně můžete rýži nahradit quinoou nebo pohankou. Vhodné jsou například i celozrnné těstoviny.
- Nebojte se zařadit i druhou večeři, která by měla být vydatná, ale lehce stravitelná – například těstoviny, ovesné vločky, nesladký rýžový náky s ovocem a podobně. Trpíte-li na ranní nervozitu zapříčiňující nechuť cokoli ráno sníst, pak je druhá večeře vaší záchranou.

Snídaně

- Dopřejte si vámi oblíbenou snídani před sportem (někdo má rád vločky, někdo pečivo se sýrem či šunkou, někdo dokonce i vajíčka)
- Podmínkou je, aby mezi snídání a sportem byly minimálně tři hodiny bez dalšího klasického jídla

1-2 hodiny před sportem

- Sníst sacharidovou potravinu s nízkým glykemickým indexem (například Enervit PRE Sport)
- Zamezíte možným pocitům hladu, vyhnete se trávicím problémům a nastavíte optimální energetický metabolismus

Poslední hodina před sportem

- Nejist nic sladkého ani tučného
- Nepít nic sladkého, ani slazené nápoje či perlivé vody
- Je vhodné pít čistou vodu, případně s citronem, nebo minerální směs pro odkyselení organismu (pro eliminaci zakyselení spojeného se sportovním výkonem)



představuje naše jediné zásoby. U netrénovaného jedince se jeho obsah pohybuje kolem 350 g, u sportovce pak může jít o hodnoty až 800 g.

Tato energie stačí zhruba na 30 až 90 minut výkonu dle intenzity. Proto je důležité si tréninkem a správnou výživou vybudovat co největší zásoby tohoto substrátu a zefektivnit jeho čerpání. Vhodnými potravinami je potřeba tyto zásoby maximálně doplnit, během výkonu šetřit a přijímat sacharidy z externích zdrojů. Díky snadné vstřebatelnosti a minimu nežádoucích složek je to ideální prostřednictvím sportovní výživy.

Nejen na sacharidy ale jede vytrvalostní sportovec. Dalším zásadním zdrojem energie je zásoba tuku, kterého máme v těle oproti glykogenu dostatek. Glykogen je dominantním zdrojem energie v případě intenzivních výkonů, protože je z něho energie uvolňována o poznání rychleji než z tuků a efektivněji než z bílkovin. Je-li však výkon aerobní, tzn. stíháme-li bez potíží dýchat,

pak dominanci svalového glykogenu začínají po 30 minutách přebírat tukové zásoby.

Co tedy (ne)jíst těsně před sportem?

Klíčová fyziologická fakta už známe a je z nich zřejmé, že ke kvalitnímu výkonu potřebujeme co možná největší zásoby sacharidů, s čímž souvisí efektivní čerpání glykogenu, a také co nejlépe dostupné zdroje tuku. Zároveň už víme, že je třeba zavrhout sladkosti před startem. Přidejme na seznam nevhodných živin před sportem ještě tuky a bílkoviny, které se v porovnání se sacharidy dlouho tráví a zbytečně zatěžují organismus. Ani vláknina není v této době optimální, protože trávicí trakt na její zpracování vynaloží spoustu energie, ale žádnou nepřinese.

Podle typu a délky výkonu je vhodné sníst do 1,5 hodiny před výkonem. Co ale jíst v kratším časovém úseku před startem, když máte pocit, že byste ještě něco snědli. Ideální

je potrava s nízkým glykemickým indexem, která nezatěžuje organismus, dodá postupně se uvolňující energii potřebnou pro výkon a především umožní využití tuku jako zdroje energie. Takové vlastnosti mají některé speciálně vyvinuté produkty sportovní výživy, nebo pokud má být výkon dlouhý, je možné doplnit energii například ovocem (výborné jsou fíky). ◀

Aleš Máslo

Zakladatel projektu

Sportuj lépe pro efektivní sportování:

www.sportujlepe.cz



SPORTUJ LÉPE

VÝŽIVA PO VYTRVALCE

ENERVIT PRE SPORT

- Buďte vždy perfektně připraveni na sport
- lehce stravitelné žele, které vás připraví na sport
- zabezpečuje dlouhodobé uvolňování energie
- doporučujeme 1 až 2 žele PŘED sportem

ENERVITENE SPORT GEL

- Energie pro vaše cíle
- energetický gel pro doplňování energie BĚHEM sportu
- doporučujeme brát pravidelně jeden gel každých 45 až 60 minut

ENERVIT

Výživa pro vytrvalce

ENERVIT R2 SPORT

- Regenerace, kterou skutečně cítíte
- regenerační nápoj, který vás PO každém výkonu postaví na nohy
- pro správnou regeneraci je důležité vypít jeden nápoj do 30 minut PO sportu

WWW.ENERVIT.CZ