

---

# Co si dát před vytrvalostním výkonem?

---


## Co si dát před vytrvalostním výkonem?

### Jídlo v období před výkonem.

Základem úspěchu každého vytrvalostního výkonu je začínat s plně obnovenými zásobami glykogenů ve svalech. Několikrát se již v minulosti prokázalo, že jedinci, kteří nastoupí na závod s vyčerpanými zásobami glykogenů, nejsou schopni udržet vysokou intenzitu činnosti po odpovídající dobu trvání vytrvalostní aktivity.

Pokračování ve cvičení s nízkými zásobami glykogenů ve svalech se projeví narušením psychomotorických schopností a zhoršenou koordinací, v důsledku čehož se zvyšuje i riziko zranění. Pozor, ani případné doplňování energie jednoduchými sacharidy během závodu nemůže v tomto případě nahradit to, co bylo zanedbáno v období před závodem. Glukóza z krve pouze minimální měrou přispívá ke krytí energetické spotřeby činných svalů. Její úloha spočívá spíše v zajištění stabilního zásobení nervové tkáně. Fyziologicky lze tento fenomén vysvětlit tím, že katecholaminy (adrenalin, noradrenalin) potlačují sekreci inzulínu, který je nutný pro přestup glukózy do svalových buněk. Z uvedeného plyne, že **základním palivem svalů** během déletrvající zátěže je tedy svalový glykogen, intramuskulární tuk a tuk uvolňovaný z tukové tkáně.

**Pro většinu vytrvalostně sportující populace znamená příjem mezi 5 – 10 g sacharidů na 1 kg tělesné hmotnosti na den dostatečné množství, které zajistí kompletní obnovu glykogenových zásob.** Avšak optimální množství závisí na charakteru, intenzitě a době trvání zátěže, ale také na tréninkové frekvenci. Uvádí se, že obecně **by před samotným výkonem mělo být přijato množství zhruba 1 g sacharidů na 1 kg tělesné hmotnosti a doba příjmu před výkonem by měla činit přibližně 60 minut** (zde však záleží na glykemickém indexu konzumovaných sacharidů viz příští článek). U normálního muže s hmotností 75 kg to představuje množství 75 g sacharidů. Několik návrhů, jak by toto jídlo mohlo vypadat, nabízí následující tabulka.

Potraviny	Glykemický index	75 g sacharidů
Tmavý chléb, celozrnný chléb 	46	4 – 5 plátky (150g)
Sušené meruňky 	31	1 velká hrst (160g)
Ovocný salát	50	2 střední mísy (750g)

		
<p>Sportovní tyčinka</p> 	<p>30 - 35</p>	<p>2 tyčinky (60g)</p>
<p>Müsli</p> 	<p>56</p>	<p>1 velká mísa (110g)</p>
<p>Těstoviny</p> 	<p>37</p>	<p>1 velká mísa (300g važené hmotnosti)</p>
<p>Nízkotučný jogurt</p> 	<p>33</p>	<p>3 kelímky (3 x 150g)</p>

*PhDr. Miroslav Petr, Ph.D., specializace: sportovní výživa, Katedra fyziologie a biochemie, FTVS UK*