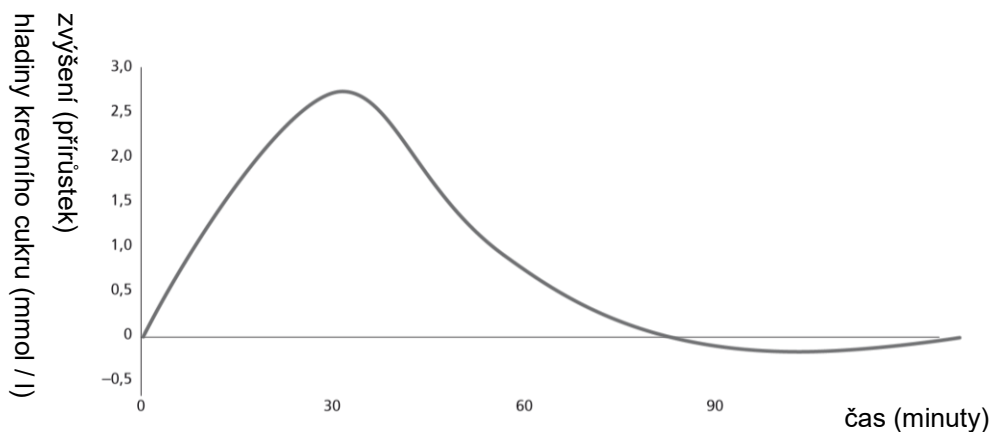


JAK SNÍDAT A JÍST PŘED ZÁVODEM

Toto doporučení čerpá ze seriálu „10 nejčastějších výživových hříchů vytrvalců“, k jehož bezplatnému odběru se můžete přihlásit [zde](#).

Mnoho sportovců se správně snaží řešit svoji výkonnost nejen tréninkem, ale i výživou. Od odborníků se pak dozvídají, že nejdůležitější živinou vytrvalců jsou „cukry“. A tak se snaží toto doporučení naplňovat, a to především v posledních hodinách před sportem. Jelikož synonymem doporučovaného „cukru“ jsou sladkosti, sušenky, čokoláda a sladké nápoje, snaží se tyto potraviny vždy zahrnout do finálních příprav. Co se ale ve skutečnosti děje s jejich organizmem?

V prvních minutách po sněžení jakékoliv sladké potraviny nebo vypití nápoje s obsahem jednoduchých cukrů (které se velmi rychle vstřebají do krevního řečiště) dojde k výraznému zvýšení hladiny krevního cukru (tzv. glykémie). Což je signál pro slinivku břišní, která za tímto účelem vyloučí odpovídající (tedy vysoké) množství inzulínu (hormon, který snižuje hladinu krevního cukru na přirozenou úroveň). Jelikož množství inzulínu odpovídá rychlosti růstu glykémie, dojde k rychlému a výraznému poklesu glykémie, a to až pod výchozí úroveň (viz graf).



Tento stav má dva neblahé důsledky:

- **První:** na klesající hladinu krevního cukru reaguje organizmus vždy podrážděně, například pocity slabosti, studeného potu, únavy a mnohdy i pocity podobnými žaketu (hladáku). Když v těchto nepříjemných pocitech zazní startovní výstřel, není se čemu divit, že tělu se nechce a výkon není stoprocentní.
- **Druhý, mnohem důležitější:** vysoká hladina inzulínu (což je reakce na vysokou hladinu glykémie) 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 energii z tuků (což je pro vytrvalostní výkon velmi důležitý energetický zdroj) „típnete“? Je poloviční, možná i horší. Spojeno s pocity uvedenými v prvním bodě, celkový výkon pak nestojí za nic.

Ironií je, že onen odborník, kterého jsme citovali výše, doporučoval vytrvalcům nikoliv konzumaci sladkostí („cukrů“), ale sacharidů, kterým se v odborných kruzích bohužel říká „cukry“ (dle starého názvosloví) a kterých by (rozuměj sacharidů) měl vytrvalec skutečně konzumovat velké množství (cca 70% celkového energetického příjmu).

Co tedy jíst před výkonem?

Řekněme si nejdříve, co nejíst, a to v čase od dvou hodin výše směrem k zahájení sportu:

- Neměli bychom konzumovat ani pít nic sladkého (obsahujícího rychlé sacharidy).
- Neměli bychom jíst tuky ani bílkoviny (tyto živiny se velmi dlouho tráví v porovnání se sacharidy a zbytečně tak zatěžují organismus).
- Ani vláknina v této době není optimální, protože si s ní trávicí trakt musí poradit a na to vynaloží spoustu energie, ale vláknina mu energii zpět nepřinese.

Z výčtu nám tedy zbyla jediná možná kombinace – sacharidová potravina s nízkým glykemickým indexem, která nezatěžuje organismus, dodá postupně se uvolňující energii potřebnou pro výkon a především umožní využití tuku jako zdroje energie. Do hledání takové potraviny jsme zapojili i výživové poradce z Aliance výživových poradců ČR, abychom si byli jisti, že jedinou takovou potravinou na trhu je [Enervit PRE Sport](#), sacharidové želé (pevná konzistence) s nízkým glykemickým indexem.

Doporučené časování výživy před výkonem

Snídaně:

- vámi oblíbená snídaně před sportem (někdo má rád vložky, někdo pečivo se sýrem či šunkou, někdo dokonce i vajíčka)
- podmínkou ale je, aby mezi snídaní a startem závodu (nebo intenzivnější fází rozcvičování) byly minimálně tři hodiny bez dalšího jídla (kromě [Enervit PRE Sport](#))

Poznámka: máte-li před závodem stažený žaludek a na snídání už ani pomyslení, je vhodné myslet na to a zařadit den před závodem vydatnější (ale lehce stravitelnou) druhou večeři (těstoviny, ovesné vložky, nesladký rýžový náky s ovocem).

V poslední hodině před zahájením rozcvičování:

- již žádné jídlo
- nepít nic sladkého, ani slazené nápoje či perlivé vody
- **určitě ano:** sníst jedno nebo dvě želé [Enervit PRE Sport](#) (například triatlonista Filip Ospalý dává jedno želé dvě hodiny před a druhé 45 minut před výkonem)
 - o zamezíte tak možným pocitům hladu
 - o vyhnete se trávicím problémům, neboť želé je dobře vstřebatelné
 - o nastartujete optimální energetický metabolismus

Během rozcvičování (trvajících cca 30–45 minut):

- je-li rozcvičování jen formou strečinku, popíjet průběžně vodu
- je-li rozcvičování i formou aktivního pohybu, popíjet iontový nápoj [Enervit G Sport](#) (hypotonicky naředěný)
- sníst další želé [Enervit PRE Sport](#), a to především jsou-li příznaky hladu

Toto doporučení čerpá ze seriálu „10 nejčastějších výživových hříchů vytrvalců“, k jehož bezplatnému odběru se můžete přihlásit [zde](#).