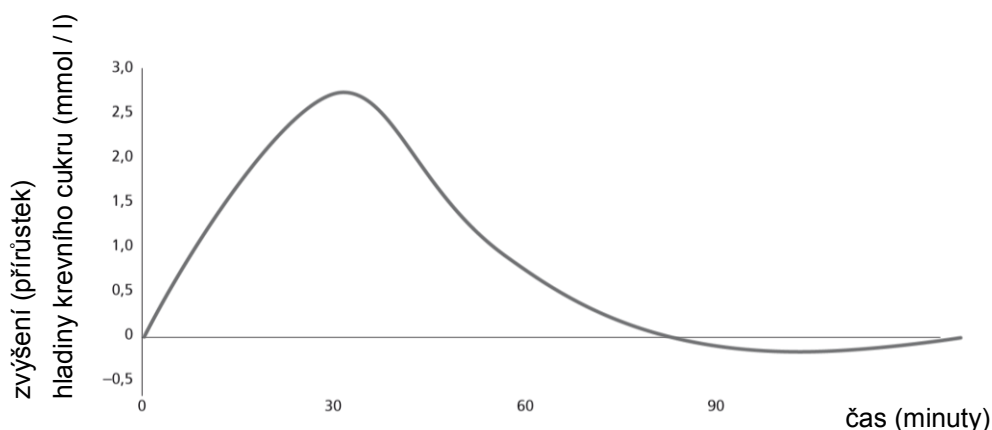


Jak snídat a jíst před závodem

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 doporučeného „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 organismus vždy podrážděně například pocity slabosti, studeného potu, únavy a mnohdy i pocity podobnými žaketu (hladáku). A v těchto nepříjemných pocitech když zazní startovní výstřel, není se čemu divit, že tělu se nechce a výkon není stoprocentní.
- **druhý, o mnoho 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 vlákninu 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 snídaní už ani pomyslení, je vhodné myslet na to a zařadit den před závodem vydatnější (ale lehce stravitelnou) druhou večeři (těstoviny, ovesné vločky, nesladký rýžový nákyp 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



*Stanislav Řezáč:
„Díky pre sportu už mám
vyřešené snídaně.“*

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

Doporučené časování výživy během závodu a po něm:

během závodu:

- [využijte připravené balíčky](#)

Výživový plán na J50

Doporučuji / Recommend:

Balíček obsahuje / Contains:
 2x Enervit PRE Sport
 1x Enervit G sport 15 g sáček
 2x Enervitane Sport gel
 1x Enervit Power Sport competition
 1x Enervitane Sport koncentrát
 1x Enervit Sport Competition
 1x Enervit R2 sport 50 g sáček

Ličetíte 186 Kč
Zvýhodněná cena: 450 Kč / 17 EUR

Hodnota balíčku je 618 Kč

UNIVERSAL 4 hodiny hours

Jizerská 50

PŘED / BEFORE
 60-120' před startem: Enervit PRE sport

BĚHEM / DURING
 Kristiánov: Enervitane Sport gel
 Na Knašpě: energetická tyčinka
 Jizerka: Enervitane Sport gel
 před Smědovou: Enervitane Sport koncentrát
 Krásná Máje: Enervit Sport Competition

PO / AFTER
 ihned po cíli: R2 sport

Mapa závodu: START (0 km) - 5 km - 10 km - 15 km - 20 km - 25 km - 30 km - 35 km - 40 km - 45 km - cíl. Výškový profil: 800 m - 900 m - 1000 m.

Ve vytrvalostních disciplínách se výkon zhoršuje především v důsledku vyčerpání svalového glykogenu. Proto tento výživový plán vhodnou skladbou produktů:

- pomáhá šetřit svalový glykogen
- maximálně zapojuje tuky přítomné ve svalích jako nezbytný energetický zdroj
- optimálně odvlhčuje sacharidy příjemné během výkonu

www.enervit.cz

po závodu:

- jako regenerační nápoj vypijte 1-2 dávky [Enervit R2 sport](#) ihned po skončení závodu
- během dvou hodin po závodu je důležité průběžně a neustále pít, například iontový nápoj [Enervit G sport](#) (doplňte tekutiny, energii ze sacharidů i vypocené minerální látky)
- do 60 minut po skončení závodu by mělo následovat lehké převážně sacharidové jídlo plus vypít bílkovinový koktejl (v tomto čase je optimální [syrovátkový izolát](#))
 - o kdyby to nebylo možné, pak vypijte druhou dávku regeneračního nápoje Enervit R2 sport plus bílkovinový koktejl a energetickou tyčinku [Enervit Power sport](#) (kromě sacharidů obsahuje i bílkoviny a tuky, čímž zabezpečuje komplexní příjem živin)