

Výživový špecialista radí športovcom: Pozor na jednozložkové raňajky, ak neskorá večera, tak tekutá

Siedma časť seriálu Polmaratón je o stravovaní. Rozprávali sme sa s výživovým špecialistom Martinom Čupkom.

Martin Čupka pôsobí na Fakulte telesnej výchovy a športu UK v Bratislave a zaoberá sa vplyvom výživy na zdravie a športový výkon. Medzi jeho klientov patria vrcholoví, ale aj rekreační športovci. Ako poradca pre výživu spolupracuje napríklad s Alexandrom Slafkovským, Matúšom Sukeľom a ďalšími. V rozhovore sa dočítate:

- o konkrétnych príkladoch zdravých raňajok;
- o výživových doplnkoch a význame iónových nápojov;
- čo jesť pred tréningom a po ňom, čomu sa vyhnúť;
- o extrémnom hlade aj nechuti do jedla po tréningu;
- o rizikách vegánstva pre bežcov aj o anabolickom okne.

Odporúčate ranný beh nalačno?

Otázka, na ktorú neexistuje univerzálna odpoveď. Hneď na začiatok preto poviem, že s behaním nalačno je to individuálne. Vysvetlím však základné východiská, pre koho je ktorá forma optimálna.

V princípe platí, že ak je intenzita aktivity (v tomto prípade behu) povedzme do 70 percent maximálnej pulzovej frekvencie, teda nízka, beh nalačno nemusí byť zlý nápad. To isté platí, ak má človek tráviace problémy a nemôže behať po žiadnom jedle. Beh nalačno zvládajú aj vrcholoví športovci, ktorí sú na takúto formu tréningu adaptovaní. Postupne si naň zvykli tréningom v podmienkach tréningu nalačno. Toto poskytuje viaceré výhody.

Na druhej strane, ak rekreačný bežec vyskúša beh nalačno a cíti sa pri ňom hladný, unavený a bez energie, zrejme to preňho nebude správna cesta. V takom prípade to netreba siliť, prípadne si na takýto tréning zvykať postupne.

Ranný beh nalačno neodporúčam ani pri intenzívnej aktivite. Ak nás čaká náročný tréning, či už dĺžkou, alebo úsilím, je dobré sa pred ním aspoň trochu naraňajkovať.

Čo by mali takéto raňajky obsahovať?

Keďže zvyčajne medzi raňajkami a tréningom nemáme veľa času, je dobré dať si niečo ľahko stráviteľné. Odporúčam potraviny, ktoré neobsahujú veľa tuku. Napríklad ovocie. Ide však o

individuálnu záležitosť a netreba sa preto báť skúšať. Práve tak najpresnejšie spoznáme, ktoré jedlo nám pred tréningom vyhovuje a ktoré nie.

V tomto smere môžem dať za príklad veľa starších športovcov, u ktorých vidím, že si podrobne a poctivo vyplňajú tréningový denník. Vďaka tomu presne vedia, čo im vyhovuje a čo nie. U mladých mi to dnes trochu chýba.

Akému jedlu sa pred behom určite vyhnúť?

Hlavne potravinám, ktoré obsahujú tuk, keďže vieme, že je pre telo najťažšie stráviteľný a najviac spomaľuje vyprázdňovanie žalúdka.

Problémom môže byť i vláknina, ktorá má síce veľa pozitív, ale pred športovaním treba byť opatrný, keďže ju telo spracováva pomerne dlho. Taktiež veľa zeleniny – hlavne strukoviny či kapusta – môže spôsobiť nafukovanie. To isté platí o cibuli a cesnaku, ktoré môžu spôsobovať ťažkosti pre obsah síry.

A takisto umelé sladidlá. Tie môžu mať laxatívny účinok, čo znamená, že dráždia žalúdok a nútia nás beh prerušiť.

Aký by mal byť časový odstup medzi jedením a tréningom?

Treba sa držať pravidla, že jedlo by malo byť v čase tréningu dostatočne strávené, ideálne je, ak opustí žalúdok. Ak konzumujeme jedlo štyri hodiny pred tréningom, problém s trávením vôbec nemusíme riešiť, keďže potrava sa za ten čas určite dostatočne spracuje v žalúdku.

V skratke platí, že čím máme menej času do tréningu, tým viac by sme mali preferovať bielkovinové sacharidové jedlá.

Bez ohľadu na tréning či šport, naozaj platí, že raňajky sú základ dňa?

Áno, raňajky sú pre nás dôležité, treba si však dať pozor, aby neboli jednozložkové. Napríklad zjem len rožok, alebo iba jogurt, alebo výlučne ovocie. Raňajky by mali spĺňať presne to, o čom sme sa rozprávali pri pestrej a vyváženej strave. Mali by obsahovať všetky makroživiny – sacharidy, tuky aj bielkoviny.

Môžete uviesť konkrétny príklad?

Povedzme trochu ovsených vločiek s orechmi a cottage syrom. Alebo vajíčka so zeleninou a s celozrnným pečivom. Plus odporúčam ovocie, ktoré obsahuje vitamíny a minerály. Prípadne raňajky v tekutej forme – banán, arašidové maslo a mlieko mixované v mixéri.

Akú úlohu majú vo výžive bežca sacharidy, bielkoviny a tuky?

Sacharidy sú hlavný zdroj energie pre telo a mozog. Ich nenahraditeľnosť je aj v tom, že si vďaka nim dokážeme vytvoriť zásobu energie na anaeróbnu aktivitu. To je taká, pri ktorej telo pracuje s nedostatkom kyslíka. Výskumy napríklad ukázali, že ketodiéta (pri ktorej

obmedzujeme príjem sacharidov) sa na šprintéroch prejavila výraznou stratou rýchlosti. Ak chcete byť pomalší, nejedzte sacharidy.

Bielkoviny si mylne spájame len so svalmi, s kulturistikou či so silou. Dôležité sú však aj pre vytrvalcov, veď aj u nich dochádza k poškodeniu svalových vlákien. Deje sa tak po každom bežeckom tréningu, ktorý je pre svaly podnetom, aby sa na záťaž adaptovali. Keď sa tak stane, bežec sa zlepšuje. Bez bielkovín je však adaptácia takmer nemožná.

Bielkoviny sú i dôležitou súčasťou enzýmov hormónov či protilátok, čo znamená, že vynechanie by mohlo mať za následok oslabenie imunity. Aj hemoglobín je bielkovinového pôvodu, to je pre športovcov mimoriadne dôležité, keďže práve hemoglobín zabezpečuje transport kyslíka do svalov.

Tuky vedia poskytnúť energiu pre nízko intenzívne aktivity. Pomáhajú pri vstrebávaní vitamínov A, D, E, K, tvoria bunkové membrány a obaly nervových vlákien a podieľajú sa na tvorbe hormónov (estrogén, testosterón). Z praktického hľadiska zabezpečia dlhší pocit sýtosti a pomalšie trávenie jedla.

Po behu sa bežec môže stretnúť s dvomi extrémami. Buď je taký hladný, že by zjedol všetko, alebo nemá chuť na nič. Prečo je to tak?

To, že atlét nemá po behu chuť na nič, sa zvyčajne stane po ťažkom tréningu. Súvisí to s hormónom, ktorý sa volá grelín – prezývaný je aj hormón hladu. Tvorí sa v žalúdku a je zodpovedný za pocit hladu. Pri intenzívnom tréningu, respektíve pri množstve vyprodukovaného laktátu, jeho hladina klesá. Vzniká teda nepriama úmera. Čím je tréning intenzívnejší, tým máme v žalúdku menej grelínu a klesá aj chuť do jedla.

Napriek tejto skutočnosti treba najmä v prípade obmedzeného času medzi dvoma tréningmi prijať energiu, keďže telo ju potrebuje na regeneráciu. Opačným problémom je silný hlad. Ak príde, zrejme sme niečo vo výžive neurobili správne. Pocitom intenzívneho hladu dokážeme predísť správnym načasovaním jedla pred tréningom.

Ako je to s jedením počas dlhého behu?

Ak beh netrvá viac ako dve hodiny, dá sa zvládnuť aj bez toho, aby sme počas neho prijímali potravu. Je však dobré sa na tréning predzásobiť a začínať ho s čo najviac obnovenými zásobami energie.

Tým sa dostávame ku skutočnosti, ktorú mnohí prehliadajú. Platí totiž – obzvlášť pre vrcholových športovcov –, že príprava na tréning sa začína už bezprostredne po predchádzajúcom tréningu. Ak som stravu po predchádzajúcom tréningu zanedbal, neexistuje žiadne superjedlo, ktoré situáciu pred nasledujúcim tréningom zachráni. Veľa ľudí si to neuvedomuje a snaží sa kvalitu tréningu ovplyvniť pár minút pred jeho začiatkom.

Čo teda jesť bezprostredne po tréningu, aby som sa dobre pripravil na ten ďalší?

Po záťaži sa odporúčajú makroživiny, ktoré telo spracuje čo najrýchlejšie – teda sacharidy a bielkoviny. Aby telo čo najskôr obnovilo vyčerpané zásoby glykogénu a aby čo najlepšie regenerovalo.

Je to dôležité aj z toho pohľadu, ako naše telo pracuje pri záťaži s krvou. Tá sa totiž presúva tam, kde ju najviac potrebujeme. Po tréningu je koncentrovaná hlavne vo svaloch a tráviaci trakt je prekrvený menej ako obyčajne. Nie je preto schopný fungovať s takou efektivitou, na akú je navyknutý, a mali by sme mu prácu čo najviac zjednodušiť. To sa nám podarí, ak mu dodáme sacharidy a bielkoviny. Naopak, vyhnime sa tukom a vláknine, ktoré tento proces brzdia.

Čo je anabolické okno?

Pojem, ktorý nie je úplne vedecky podložený, nazývame ho aj metabolické okno. Vzniklo v spojení s fitness alebo s kulturistikou a jeho definícia tvrdila, že je nevyhnutné prijať sacharidy a bielkoviny 30 minút po výkone.

Takže anabolické okno neexistuje?

Zdá sa, že existuje, no v inej podobe, ako bolo dlho prezentované. Ukazuje sa, že netrvá 30 minút, ale minimálne dve hodiny a v menšej intenzite pokračuje v priebehu celých 24 hodín. Znamená to, že napríklad v prípade bielkovín vôbec nemusíme tlačiť na to, aby sme ich prijali do pol hodiny po tréningu. Kľúčový je totiž celkový príjem bielkovín počas celého dňa. Ideálne je mať ho rozdelený do rovnomerných dávok, napríklad každých 3 až 5 hodín prijať 30 gramov bielkovín. Je to oveľa rozumnejšie ako neprijímať celý deň bielkoviny a večer si dať 300-gramový steak.

Kedysi sa mylne tvrdilo aj to, že vytrvalostní bežci až tak bielkoviny nepotrebujú. Dnes vieme, že by mali denne prijať aspoň 1,6 gramu bielkovín na kilogram svojej váhy.

Analýza jedálneho lístka elitných afrických vytrvalcov ukázala, že denne konzumujú približne 2 gramy bielkovín na kilogram svojej váhy. Teda ešte podstatne viac, ako je odporúčaná dávka.

Ešte poznámka k anabolickému oknu. Rozhodne by nemalo byť zdrojom stresu. Zažil som športovcov, ktorí po aktivite zabudli na proteín a potom boli nešťastní z toho, že anabolické okno sa „zavrelo“ a tréning, ktorý absolvovali, stratil zmysel. Takto čierno-bielo to však nefunguje.

Aj po intenzívnom tréningu platí, že nemusíme hneď dopĺňať energetické zásoby?

Intenzívny tréning a beh nalačno sú výnimkou. Vtedy sa odporúča najesť sa a prijať bielkoviny čo najskôr. Po intenzívnom tréningu si potrebujeme doplniť i glykogén a mali by sme kvôli tomu do 60 minút prijať sacharidy. Práve v tomto časovom rozpätí má naše telo najväčší potenciál obnoviť stratené zásoby energie.

Aj tu však platí, že treba rozlišovať, či ide o vrcholového alebo o rekreačného športovca. Ak ide o rekreačného bežca, ktorý trénuje trikrát do týždňa, anabolické okno prakticky nemusí riešiť, keďže medzi tréningmi má dostatočný čas na regeneráciu a doplnenie všetkých potrebných živín. Vrcholový športovec musí byť pozornejší. Ak by dopĺňanie energie po tréningu dlhodobo zanedbával, môže prísť k únave či pretrénovaniu.

Hovorí sa, že večer by sme mali jesť menej s ohľadom na kvalitu spánku. Ako to potom kombinovať s neskorým tréningom?

Aj tu záleží na tom, kto sa pýta. Rekreačnému športovcovi úplne stačí, ak si dá ľahké jedlo, napríklad polievku, alebo sa nič nestane, ak nebude jesť vôbec. Pomôže to kvalitnejšiemu spánku a v priebehu ďalšieho dňa energetické zásoby doplní.

Vrcholový športovec, ktorý má ráno opäť tréning, by mal určite niečo prijať. Ideálne jedlo, ktoré mu dodá energiu a zároveň nezhorší kvalitu spánku. Zvolil by som napríklad proteín v podobe koncentrátu – napríklad srvátku, a zmixoval ju s banánom. Alebo krémovú brokolicovú polievku s nastrúhaným syrom.

Skrátka aby strava obsahovala sacharidy a bielkoviny a bola ľahko stráviteľná.

Naozaj môže vrcholový športovec po ťažkom tréningu zjesť aj niečo nezdravé, keďže je prvoradé, aby prijal energiu?

Sčasti je to pravda, keďže po náročnom tréningu naozaj platia v našom tele trochu iné pravidlá ako počas bežného dňa. Treba dodať, že nie je nezdravé jedlo ako nezdravé jedlo. Napríklad biely rožok či piškóty môžu byť fajn na obnovu sacharidov, ak ich však kombinujem s fastfoodom alebo s iným jedlom, ktoré obsahuje veľa nezdravého tuku, nepomôžem si. Tuk totiž spomaľuje vstrebávanie sacharidov, čím spomaľujeme proces regenerácie.

Poznáme aj športovcov ako napríklad Alexandr Ovečkin, ktorý spolupracuje s rôznymi fastfoodmi, a hovorí sa o ňom, že vôbec nerieši to, čo po zápase zje. Má síce vynikajúcu športovú výkonnosť a vidíme ho strieľať góly, pri pohľade na jeho jedálny lístok však zostáva otáznne, či jeho potenciál nie je ešte väčší.

Môže zlá strava viesť k zraneniam?

Určite áno, nie síce priamo, ale sú tam úzke súvislosti. Dlhodobé eliminovanie určitých zložiek v potrave môže viesť k nutričnej podvýžive. To môže vyústiť do psychických problémov, u žien môže dochádzať k poruchám v menštruačnom cykle, následkom dokonca môže byť aj únavová zlomenina.

Vplyv nevhodnej stravy na športovcov skúmame aj na FTVŠ. Ukazuje sa napríklad, že športovci, ktorí zanedbávajú stravu po tréningu, sú náchylnejší na pretrénovanie. Tým, že sa u nich zhoršuje obnovenie energetických zdrojov, zhoršujú sa aj psychomotorické funkcie, napríklad koordinácia či sústredenosť. Vzniká i nerovnováha v hladine hormónov, čo môže

viest k imunitným problémom a následne k rôznym ochoreniam. Výsledkom je tréningový výpadok a ďalší pokles výkonnosti.

Dá sa beh kombinovať s vegánstvom?

Má to viaceré riziká. A platí to aj napriek tomu, že poznáme niekoľkých elitných vegánskych športovcov. Ak je totiž niekto vrcholový vegánsky športovec, zákonite to neznamená, že prijíma všetkého dostatok. Časté sú prípady, keď športovec nadobudol svoju výkonnosť ešte v čase, keď nebol vegánom, a stal sa ním až následne. To, že prechod na vegánstvo zvládol, neznamená, že ho zvládne každý, a už vôbec nie to, že sa každý vegán stane majstrom sveta či olympijským víťazom.

V čom môže byť problém?

Ak sa bavíme o vytrvalostnom behu a vegánstve, častým problémom je príjem dostatočného množstva kalórií, keďže vegánska strava nemá takú kalorickú denzitu (hustotu – pozn. red.). Na veľký objem jedla často pripadá len malé množstvo energie. Väčšina vegánskych jedál obsahuje aj veľké množstvo vlákniny, ktorá komplikuje spracovanie jedla a tým aj prijímanie dostatočného množstva kalórií.

Ďalší konkrétny problém je s mikroživinami. Napríklad vitamín B12 je oveľa lepšie dostupný v živočíšnych zdrojoch. Takisto omega-3 mastné kyseliny. Tie síce dokážeme získať aj z prírodných zdrojov, napríklad z ľanových semienok, ich objem je však približne desaťkrát menší ako vo vybranej živočíšnej strave. Problémom môžu byť aj ďalšie dôležité makroživiny.

Ak by sa niekto rozhodol ísť týmto smerom, je to zvládnuteľné, ale je to omnoho náročnejšia cesta. Hlavne v pokrývaní spomínaných deficitov. Vegán by mal dokonale poznať biochémiu svojej krvi a podľa výsledkov dopĺňať to, čo mu chýba.

Mali by rekreační bežci užívať výživové doplnky?

Nie, ak majú klasickú pestrú stravu, výživové doplnky nepotrebujú. Azda s výnimkou vitamínu D pri ľuďoch, ktorí pracujú v kancelárii. Netvrdím, že nie je dobré urobiť si rozbor krvi a mať prehľad, či mi nejaká zložka v tele nechýba. Ale suplovať napríklad karnitín či glutamín pokladám u hobby bežca za zbytočné. Kondícia rekreačného bežca totiž nie je na takej úrovni, aby dokázal za jeden tréning vynaložiť úsilie, ktoré nedokáže pokryť bežným jedlom.

To je zároveň odpoveď na otázku, prečo vrcholoví športovci doplnky potrebujú?

Áno, u nich je vynaložená námaha výrazne vyššia. Je to zaujímavé, že aj tu sa stretám s dvoma extrémami. Prvým sú rekreační športovci, ktorí preceňujú výživové doplnky, a druhým sú vrcholoví atléti, ktorí výživové doplnky vôbec neriešia. A mali by.

Ako je to s pitím pri behu?

Opäť sa nedá odpovedať všeobecne. Sú tu viaceré premenné, napríklad intenzita cvičenia či teplota prostredia. Môžeme však povedať, že ak beh netrvá viac ako hodinu, nie je potrebné piť iónové nápoje. Stačí čistá voda, zvyčajne to zvládneme aj bez nej.

Kedy by ste iónové nápoje odporúčali a čo by mali obsahovať?

Odporúčal by som ich pri dlhšej aktivite. Ich výhodou je, že obsahujú aj určité množstvo sacharidov a umožňujú nám počas behu doplniť energiu. Sacharidov by nemalo byť v nápoji priveľa ani primálo. Optimálna je 6- až 8-percentná koncentrácia.

Druhou významnou funkciou je to, že obsahujú elektrolyty – sodík, draslík, chlorid, prípadne fosfor. Ide o to, že pri potení nestrácame len vodu, ale aj dôležité látky, hlavne vymenované elektrolyty. Vďaka iónovým nápojom ich dokážeme doplniť.

Obzvlášť to platí pre tých, ktorí sa veľa potia. Môže totiž dôjsť k situácii, že bežci majú kriticky nízku koncentráciu sodíka. Tento jav nazývame hyponatremia a môže viesť k strate koncentrácie, k dezorientácii či dokonca kolapsu.