

Cyklistika

Správná strava je pro cyklistu velice důležitá. Vedle genetických dispozic, úrovně trénovanosti a kvality regenerace je dieta dalším faktorem zásadně ovlivňujícím sportovní výkon. Při souhře všech těchto činitelů lze dosáhnout nejlepších výsledků.

Silniční a terénní cyklistika jsou energeticky velmi náročné činnosti. Intenzivní práce svalů dolních končetin a srdečního svalu vyžaduje adekvátní přísun energie.

Před plánovanou fyzickou aktivitou je důležité doplnit jaterní a svalové glykogenové zásoby. Glykogen je zásobní cukr, a pokud je ho dostatečné množství, umožňuje dlouho jízdu s vysokou intenzitou. Je tedy potřeba konzumovat potraviny bohaté na sacharidy, ale důležité je zvolit jejich správné zdroje. Mezi vhodné zdroje sacharidů patří vařená zelenina (např. mrkev), brambory, vařená rýže, batáty, ovoce, obilí (hlavně pšenice), ovesné vločky, domácí müsli směsi (např. s oříšky, sušeným ovocem a kvalitní hořkou čokoládou) a raw tyčinky.

Pozor na těžko stravitelné potraviny. Konzumace smažených, tučných, na bílkoviny bohatých potravin v krátkém čase před tréninkem může způsobit nepříjemné trávicí potíže. Střevní či žaludeční diskomfort způsobuje také příjem velkého množství hůře stravitelných druhů zeleniny (paprika, zelí, česnek, květák, brokolice, cibule a další).

Při delší jízdě na kole se po uplynutí zhruba dvou hodin svalový glykogen vyčerpá. Pro další výdrž je pak vhodné doplnit jednoduché, snadno vstřebatelné cukry, jako je glukóza, fruktóza, sacharóza a maltodextriny. Je dobré, když energetická tyčinka či gel obsahuje směs těchto jednoduchých cukrů – kvůli plynulejší rychlosti vstřebání a účinku. Vedle samotných sacharidů je také dobré doplnit malé množství větvených aminokyselin (BCAA) a mastných kyselin se střední délkou uhlíkatého řetězce (tzv. MCT tuky) – obě složky pomáhají šetřit glykogenové zásoby i kosterní svalovinu před nadměrným katabolismem.

Nevhodné jídlo po tréninku je asi nejrozšířenější dietní chyba cyklistů, resp. sportovců vůbec. Správná strava, užitá ve správný okamžik po skončení fyzické aktivity, může velmi výrazně přispět k nárůstu výkonnosti. Po ukončení zátěže je třeba využít efektu sacharidové superkompenzace, kdy vyčerpané svalové buňky dokáží ukládat mnohem větší množství glykogenu než je běžné za normálních podmínek. Je to přesně to, co může sportovce posunout dále. Schopnost navýšit pohotovostní energetické rezervy umožňuje v příštím tréninku či závodě udržet vysoké tempo po delší čas.

Přísun tekutin

Má-li proběhnout kvalitní sportovní výkon, je k němu vedle energie třeba i dostatečné množství vody. Již 2% ztráta tělesných tekutin negativně ovlivňuje fyzickou výkonnost. Veškeré živiny, minerální látky, vitamíny, stopové prvky, enzymy, kyslík, oxid uhličitý a ostatní zplodiny látkové výměny se do či z buněk dostanou za pomoci tělních tekutin. Při dlouhých vytrvalostních výkonech nestačí doplňovat jen čistou vodu. Potem se z těla ztrácí i velké množství minerálů – sodíku, chloridů, hořčíku a dalších iontů. Pokud by se při jízdě trvajících déle než 1,5 hodiny konzumovala pouze voda, bez dodávky minerálních látek, dojde k hypotonii a výkon bude narušen. Při nadměrném příjmu iontů by mohla nastat opačná situace - hypertonie.

Proto je třeba připravovat iontové nápoje dle návodu výrobce a nepřehánět to s koncentrací. Obdobná situace nastává v otázce cukrů. Příliš vysoká koncentrace sacharidů v nápoji (nad 8%) způsobí podstatně delší setrvávání roztoku v žaludku. To znamená, že požadované cukry a voda, se do střev a krevního oběhu dostanou mnohem později. Navíc roztok s vyšší osmolalitou na sebe váže vodu (tahá ji z buněk) a ve finále působí spíše dehydratačně. Při samotném výkonu tedy příliš silný iontový nápoj nepomůže energeticky ani hydratačně. Nápoj konzumovaný v průběhu jízdy by měl být tedy hypotonický.

Vyvarujte se po fyzické aktivitě konzumaci alkoholických nápojů! Alkohol zatíží již tak unavený organismus, nabraňuje regeneraci, zabrání doplňování glykogenu a ztracených tekutin.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce