



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 19. 7. 2019 | Mgr. Martina Karasová

# Umíte si správně doplňovat energii při vytrvalostním sportování?

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Umite-si-spravne-doplnovat-energii-pri-vytrvalostnim-sportovani\\_\\_s10011x19292.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Umite-si-spravne-doplnovat-energii-pri-vytrvalostnim-sportovani__s10011x19292.html)

Počasí už nám dovolí být venku celý den, a to je ideální příležitost ke sportování. Pokud se chystáte na delší výlet na kole nebo třeba trénujete na běžecký závod, bude vás asi také zajímat jak doplnit energii, aby vám nechyběla a neutrpěl tak váš výkon. Jak předejít únavě?



## Jak čerpat energii z tuků?

Při delších sportovních aktivitách a vytrvalostním sportu naše tělo využívá energii především ze sacharidů a tuků. Při intenzivním výkonu potřebujeme **rychlou dodávku energie ze sacharidů, při střední a nižší intenzitě zátěže čerpáme více z tukových zásob**. Cílem většiny vytrvalců je využívat v tréninku co nejvíce metabolismus tuků jako zdroje energie a šetřit tak sacharidy. Zásobní glykogen v játrech a svalech se totiž při intenzivním tréninku vyčerpá po cca 60 minutách a snížení glykogenových zásob jde ruku v ruce se **snížením výkonu a nástupem únavy**.

Pokud se budete dlouhodobě věnovat vytrvalostnímu tréninku, vaše tělo začne

postupně jako zdroj energie primárně čerpat z tukových zásob. Trénovaný sportovec oproti méně trénovanému využívá při stejné rychlosti více tuky jako zdroje energie a šetří zásoby sacharidů.

- Pravidelný vytrvalostní trénink zvyšuje schopnost kosterního svalstva využívat **tuky jako zdroje energie** pro svalovou činnost.
- Přijímejte sacharidy v jejich komplexní podobě, ta vám zajistí rovnoměrnou hladinu krevního cukru bez kolísání.
- Využívejte sacharidy ve formě **rýže, těstovin, brambor a pečiva**.

Tyto komplexní zdroje sacharidů vám umožní obnovu svalového glykogenu během celého času jeho obnovy. Jednoduché sacharidy (cukry) si najdete ve vašem jídelníčku místo taktéž, a to i přes to, že nejsou velmi často doporučovány. Tyto rychle využitelné zdroje energie **poslouží převážně v době po tréninku**, kdy vedou k rychlému obnovení hladiny krevní glukózy a urychlení obnovy svalového glykogenu.

## **Před zátěží**



Nezapomeňte snídani, která by měla být **bohatá na sacharidy** s nižším glykemickým indexem (jablko, sušené ovoce, vločky, cereálie), ale obsahovat i **malé množství**

**bílkovin** (jogurt, kefír, sýr). Pokud se na tuhou stravu po ránu necítíte, dejte se jídlo v tekuté nebo kašovitě formě.

**Přibližně 2 hodiny před tréninkem nebo závodem** snězte jídlo bohaté na komplexní sacharidy (rýže, těstoviny, brambory) se střední dávkou bílkovin a nízkým podílem tuků. Těsně před výkonem můžete zařadit **energetický gel nebo tyčinku**. Výhodou energetických gelů a nápojů je jejich rychlé strávení a rychlost využití.

- **Nikdy** před soutěží nekonzumujte jídlo, které jste předtím nevyzkoušeli.

## V průběhu zátěže

Pokud trvá aktivita více jako hodinu, je nutno doplňovat i **sacharidy s vyšším glykemickým indexem**. Sacharidy, sněžené při výkonu, oddálí vyčerpání

zásobních sacharidů a umožní déle udržet výkon. Při aktivitě delší než dvě hodiny se doporučuje doplňovat energii **každou půl hodinu**.

## Po ukončení zátěže

[Strava po tréninku](#) pomáhá doplnit vyčerpané zásoby glykogenu a zkrátit čas potřebný k regeneraci, proto potřebujeme **zejména sacharidy**. Optimální čas konzumace je do hodiny po zátěži, kdy dochází k jejich rychlému vstřebávání. Důležitou úlohu v regeneraci sehrávají **bílkoviny**, které slouží k zajištění aminokyselin pro obnovu svalové tkáně. Nutný je **poměr sacharidů a bílkovin 4:1**, pak probíhá obnova glykogenu účinněji.

## Pitný režim

Tekutiny ovlivňují výkonnost víc, než si myslíte. Nečekejte proto na pocit žízně, to už je bohužel **známka dehydratace**. Doplňujte 1,5 dcl každou čtvrt hodinu a nezapomeňte s vodou dodávat taky sportovní nápoje.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)