



# ZVÝŠTE SI ENERGIU

## Najdôležitejšie sú sacharidy


*Tak ako automobily, aj naše telá si vyžadujú energiu, aby boli schopné podávať výkony. Sacharidy sú pre telo najlepším zdrojom výživy, pretože telo ich dokáže rýchlo rozložiť a dať sa využiť aj ako zdroj energie.*


Bohužiaľ, telo nemá k dispozícii dostatočnú zásobárňu sacharidov, ktorá by zabezpečovala výživu počas dlhých období. Aby si vaše telo zachovalo požadovanú energetickú úroveň, mali by ste prijímať sacharidy vo forme tekutín, tuhej stravy alebo gélov.


Počas pretekov sa snažte konzumovať jednoduché sacharidy, ktoré sú ľahko stráviteľné, ako napr. športové nápoje. V priebehu pretekov je obvykle najlepšie vyhnúť sa konzumácii veľkých dávok vlákniny, proteínov a tukov, aby ste predišli žalúdočnej nevoľnosti a podráždeniu. Neplatí to vždy v prípade menej namáhavých športov. Načúvajte teda svojmu telu, aby ste zistili, ktoré zdroje energie sú pre vás najvhodnejšie. Športové nápoje zvyčajne obsahujú koncentráciu

sacharidov na úrovni 6 až 8 percent, ktorá je optimálna na dosiahnutie pohodlného vstrebávania. Táto hodnota je oveľa nižšia ako v prípade ovocnej šťavy, ktorá má koncentráciu sacharidov na úrovni zhruba 12 percent, čo môže spôsobovať žalúdočnú nevoľnosť počas pretekov.

### SPOZNAJTE SVOJE SACHARIDY:

 20 oz = 30 g  
20 oz - 591 ml športového nápoja obsahuje približne 30 gramov sacharidov plus sodík a ostatné elektrolyty

 8 oz = 20+ g  
8 oz - 237 ml ovocnej šťavy obsahuje 20 a viac gramov sacharidov

 8,4 oz = 30 g  
8,4 oz - 250 ml energetického nápoja obsahuje približne 30 gramov sacharidov

### ODPORUČANÉ DÁVKOVANIE SACHARIDOV

Pri cvičení, ktoré trvá 1,5 až 2,5 hodiny, alebo pri namáhavých športoch ako basketbal, prijmite 30 až 60 gramov za hodinu (napríklad veľký kus ovocia alebo 600 ml športový nápoj alebo 250 ml energetický nápoj).

Pri cvičení, ktoré trvá viac ako 2,5 hodiny, ako je triatlon, prijmite až 90 gramov za hodinu (napríklad 600 ml športový nápoj a dva energetické gély).

Správna výživa a hydratácia sú nevyhnutné pre dosahovanie optimálnych športových výkonov. Pre ľudí, ktorí intenzívne športujú, môžu byť dobré stravovacie návyky kľúčom k využitiu celého potenciálu tela. Prijem energie, úroveň hydratácie a stratégie regenerácie, všetky tieto faktory

zohrávajú veľmi dôležitú úlohu pri dosahovaní tých najlepších výkonov.

V rámci série pretekov IRONMAN® sa ako výživa na trati bude podávať izotonický nápoj, gél, tyčinka a Red Bull. Najlepšia príprava na samotné preteky je

tréning s tým, čo sa bude podávať na trati. Od svojho otvorenia v roku 2007 zhromaždil ústav športového lekárstva Memorial Hermann IRONMAN® Sports Medicine Institute so sídlom v Houstone, Texas, odborné znalosti z oblasti športového lekárstva v rámci mnohých

špeciálnych medicínskych odborov. Ústav je súčasťou zdravotníckeho systému Memorial Hermann v Houstone pozostávajúceho z 12 nemocníc. Ak sa chcete o ústave dozvedieť viac, navštívte [ironman.memorialhermann.org](http://ironman.memorialhermann.org).

## VYŽIVTE VÁŠHO SÚŤAŽNÉHO DUCHA

### PRÍRUČKA VÝŽIVY A HYDRATÁCIE PRE INTENZÍVNE ŠPORTOVANIE

#### ZLEPŠITE SI HYDRATÁCIU

Náležitá hydratácia je nesmierne dôležitá, ak ste fyzicky aktívny. Inak vám hrozí dehydratácia, neschopnosť doplniť stratené tekutiny nevyhnutné pre normálne fungovanie tela. Dehydratácia nielenže zhoršuje športový výkon, a to najmä v prostredí s vysokými teplotami, ale môže byť životu nebezpečná. Príznaky dehydratácie: zhoršená schopnosť sústrediť sa, únava, závrat, nevoľnosť, kŕče

#### AKO ZOSTAŤ HYDRATOVANÝ

Elektrolyty dôležité pre správnu hydratáciu ako sodík, draslík a chlór sa strácajú pri potení. Sol/sodík je elektrolyt, ktorý sa stráca v najväčšej miere v rozmedzí od 200 do 1500 miligramov na každých 32 oz (približne 2 libry) vypotených tekutín.

kuťín a zároveň nahrádza sodík, ktorý sa stratil pri potení. Športové nápoje sú nepomocné aj tým, že môžu podporovať príjem ďalších tekutín práve zásluhou sodíka, ktorý je v nich obsiahnutý, a ich chutového profilu.

Sledovanie príjmu a výdaja tekutín je tiež dôležité, pretože pitie priveľkého množstva tekutín môže teoreticky vyvolať nebezpečný stav, ktorý sa nazýva hyponatrémia. Príznaky tohto stavu sú podobné ako pri dehydratácii: zmätok, únava, nevoľnosť a zvracanie. Zásadný rozdiel spočíva v tom, že hyponatrémia má väčšinou za následok prírastok hmotnosti a nie úbytok. Ak u seba pozorujete niektorý z týchto príznakov spojený s prírastkom hmotnosti, mali by ste znížiť príjem tekutín.

#### VÝŽIVA PRE REGENERÁCIU

Ak máte stravovací a hydratačný plán, ktorého cieľom je zlepšiť tréning a výkony, nezabúdajte na výživu potrebnú pre regeneráciu. Správna regeneračná výživa vám pomôže maximalizovať tréningové úsilie tým, že vďaka nej získate náskok už pri najbližšom tréningu.

Do 30 až 60 minút po tréningu by mali športovci prijať približne 0,5 gramu sacharidov na 450 g telesnej hmotnosti (1-1,2 g/kg) spolu s 15 až 25 gramami proteínov na obnovu svalov. Regeneračný športový nápoj, nízkotučné čokoládové mlieko alebo obyčajná zemiarka s džemom zvyčajne pokrývajú nároky na sacharidy a proteíny pre dosiahnutie optimálnej regenerácie u väčšiny športovcov. Športovci by tiež mali vypíť cca 590 až 710 ml tekutín na necelých 500 g hmotnosti vody stratené počas pretekov.

#### ALTERNATÍVNE ZDROJE ENERGIE

##### ENERGETICKÉ NÁPOJE

Energetické nápoje môžu zabezpečiť prísun sacharidov pre dlhšie súťažie, alebo poznáme aj také, ktoré neobsahujú

kalórie a sú určené pre kratšie súťažie, kedy nezáleží na spotrebe glykogénu. Okrem toho obsahujú množstvo prísad vrátane kofeínu a vitamínov, ktoré taktiež zvyšujú energiu a výkon. Hoci kofeín môže zvýšiť pozornosť a znížiť vnímanie námahy v mozgu, u každého jednotlivca sa jeho účinky prejavujú inak.

U mnohých športovcov je po konzumácii kofeínu možné pozorovať pozitívne účinky kofeínu. U iných sú jeho účinky nepatrné, či dokonca negatívne v prípade nadmernej konzumácie. Na výkony mnohých ľudí má pozitívny vplyv už 75 až 100 miligramov kofeínu. Takéto množstvo sa nachádza v mnohých približne 237 až 355 ml energetických nápojoch.

Kofeín sa vstrebáva do 30 až 45 minút od prijatia a vrcholovú koncentráciu v krvi dosahuje do 1 až 2 hodín. Navyše energetické nápoje obsahujú množstvo vitamínov, ktoré prispievajú normálnemu, energeticky účinnému metabolizmu, mozgovej činnosti a znižovaniu únavy. Keďže však energetické nápoje neboli vyvinuté na to, aby zabezpečili rehydratáciu, počas namáhavého cvičenia pite aj vodu, alebo priamo energetické nápoje riedené vodou.

Skôr ako začnete s fyzickou aktivitou, výživovým programom alebo zmenou stravovania, poraďte sa s vaším lekárom, aby ste sa uistili, že neexistujú žiadne zdravotné prekážky, ktoré by vám bránili zúčastniť sa na určitých fyzických aktivitách alebo výživovom programe. Za všetky zranenia alebo riziká vyplývajúce z účasti na aktivitách alebo programoch zodpovedáte vy. World Triathlon Corporation a Memorial Hermann nenesú zodpovednosť za spomínané zranenia alebo riziká.