

Sportujeme s ENERVITEM

1. Stravování u vytrvalostních výkonů

Během jakéhokoliv vytrvalostního výkonu čerpají svaly energii především ze tří zdrojů:

- glykogen (především **svalový glykogen**),
- endogenní (vnitřní) **tuky přítomné ve svalech**
- **sacharidy přijímané potravou během výkonu.**

Zvláště ve středně a dlouhodobých sportovních disciplínách se výkon zhoršuje v důsledku vyčerpání svalového glykogenu (což je specifická sacharidová zásoba energie uložená právě ve svalech a v menším množství i v játrech). Proto bychom měli:

- dbát na to, aby byl na začátku každého výkonu nahromaděn a ve svalech zpětně doplněn dostatek glykogenu (to se týká i správné regenerace)
- jíst v dlouhodobém horizontu před výkonem tak, abychom maximalizovali zásoby glykogenu ve svalech, a v krátkodobém horizontu, abychom umožnili maximální využití tuků uložených v těle
- a současně přijímat během výkonu lehce vstřebatelné sacharidy, abychom co nejvíce šetřili uložený svalový glykogen na závěrečné fáze výkonu

2. Jak jíst před sportovním výkonem

- nejpozději v poslední hodině před výkonem je třeba se vyvarovat všem sladkostem, sušenkám, zákuskům, denaturovaným potravinám (jako je bíle pečivo) apod., aby zvýšená hladina inzulínu neutlumila štěpení tuků na energii a nedošlo ke zpomalení uvolňování krevního cukru (glukózy) do krevního řečiště (inzulín je hormon vylučovaný slinivkou břišní, který má za úkol udržovat optimální hladinu krevního cukru)
- naopak je před výkonem třeba preferovat konzumaci nízkoglykemických sacharidových potravin, díky nimž tak budete mít paradoxně více energie pro celý výkon, neboť tyto potraviny vyvolají využití „bezpečné“ energie z tuků a budou tím pádem šetřit svalový glykogen pro vysoce intenzivní fáze výkonu
- kromě všeho sladkého se v případě předvýkonového jídla vyhněte rovněž těžko stravitelným bílkovinám a tukům, ale i vláknině (tu musí organismus zpracovat, ale žádnou energii tělu nepřinese)
- řešením může být čistě sacharidová potravina s nízkým glykemickým indexem (bez bílkovin, bez tuků a bez vlákniny) jakou je **Enervit Pre Sport** (žádnou jinou potravinu tohoto specifického složení bohužel nenajdete)

Nápoje a pitný režim před sportem

- přijměte minimálně 500-600 ml. tekutin 2-3 hodiny před cvičením a 200-300 ml. nápoje 10-20 minut před zahájením výkonu
- pozor na složení předvýkonového nápoje: pouhých 300 ml. nápoje s obsahem 6 % sacharidů s vysokým glykemickým indexem (například 18 g. glukózy, maltodextriny, sacharóza) může mít negativní dopad na schopnost oxidovat tuky během cvičení
- proto u nápojů pitých 15-120 minut před výkonem dbejte na to, aby nebyly sladké (vyhněte se tedy všem limonádám, džusům nebo jinak slazeným nápojům)

3. Výživa a suplementace během výkonu A

- příjem sacharidů v průběhu výkonu nezvyšuje hladinu inzulínu v krvi, proto nemá požití rychlých sacharidových zdrojů energie během výkonu žádný nepříznivý dopad na využití tuku jako dalšího energetického zdroje
- proto (za účelem šetření svalového glykogenu) doporučujeme přijímat rychlou energii ve formě:
 - o energetických gelů (**Enervitene sport gel**),
 - o energetických koncentrátů (**Enervitene sport koncentrát** a **Enervitene sport competition**),
 - o energetických tablet (**Enervit GT sport**),
 - o iontového nápoje (**Enervit G sport** a **Enervit G sport competition**)
 - o energetických tyčinek (**Enervit Power sport**)

3. Výživa a suplementace během výkonu B

Dávkování během výkonu

- výběr produktů do jisté míry závisí na Vašich preferencích, přesto nelze sníst jakékoliv množství těchto energetických doplňků - existuje fyziologické omezení týkající se maximální možné rychlosti využití přijímaných sacharidů během výkonu, které souvisí s jejich absorpcí ve střevě, a z něho vyplývá **maximální možná dávka sacharidů na každou hodinu tréninku nebo závodu**:
 - 60 gramů sacharidů, je-li to pouze sacharid glukóza
 - nebo 102 gramů sacharidů, přičemž 60 gramů připadá na glukózu a 42 gramů na fruktózu
 - ani takto vysoký příjem sacharidů (což je fyziologické maximum) však nepokryje celkovou energii vydanou při sportu (i z tohoto důvodu je velmi důležitá následná regenerace po tréninku a vyžádá si tím více času, čím méně bylo dbáno na doplňování energie během výkonu)

Omezení příjmu energie během výkonu a výživové plány

- skutečný příjem energie během výkonu (v podobě gelů, iontového nápoje, koncentrátů, energetických tablet apod.) vychází z:
 - možností a zkušeností sportovce (obvyklé/vyzkoušené dávkování, jeho naučené zvyky a zkušenosti)
 - optimálních časových možností během výkonu (ne vždy je možné brát energetický gel každých 15 minut)
 - maximální možné dávky sacharidů během výkonu (viz výše)
- z těchto omezení vyplývají obecná doporučení pro příjem energie během výkonu, které má Enervit zpracované do různých výživových plánů dle druhů sportu

4. Zotavení a regenerace po výkonu A

Cíl povýkonové regenerace	Čím to urychlit
doplnění tekutin a minerálních látek	nápoje obsahující minerální látky
obnova glykogenových zásob	sacharidy s vysokým glykemickým indexem + bílkoviny nebo aminokyseliny (zejména glutamin)
oprava poškozené tkáně a syntéza bílkovin	bílkoviny + aminokyseliny BCAA (z nich zejména leucin)

Kdy začít s regenerací

- nejdůležitější je, aby fáze regenerace začala během prvních 30 minut po skončení závodu nebo intenzivní části tréninku
- za účelem rychlého doplnění zásob svalového glykogenu doporučujeme vypít speciální regenerační nápoj s obsahem sacharidů, aminokyselin, vitaminů a minerálních látek:
 - o při současném příjmu sacharidů s vysokým glykemickým indexem (např. glukóza, maltodextriny) a aminokyselin se zvyšuje regenerace glykogenových zásob a zároveň je podporována i syntéza (tvorba) bílkovin
 - o aminokyseliny s rozvětveným řetězcem (BCAA), a z nich zejména leucin, podporují opravy svalové tkáně po cvičení a stimulují syntézu nových svalových bílkovin
 - o aminokyselina glutamin podporuje syntézu glykogenu a snižuje riziko infekce a přetrénování
 - o vhodným nápojem je **Enervit R2 sport** po delších výkonech a **Enervit R1 sport** po kratších výkonech

4. Zotavení a regenerace po výkonu B

První jídlo po sportu

- po dalších 30-60 minutách by mělo následovat klasické jídlo s převažujícími sacharidy a částečným podílem bílkovin (vhodné je například rizoto, těstoviny s vajíčkem) – není-li to možné, přijměte druhou dávku Enervit R2 sport
- nakonec přichází péče o svalová vlákna a především oprava jejich poškození - proto je vhodné na sacharidové jídlo navázat nejlépe (z pohledu stravitelnosti) bílkovinným nápojem přijatým zhruba 1,5 až 2 hodiny po sacharidovém jídle
 - o vhodný je proteinový nápoj z více zdrojů bílkovin, jako například **Enervit GymLine TimeRelease4** složený ze čtyř různých zdrojů bílkovin (syrovátkový izolát, syrovátkový koncentrát, vaječný albumin a micelární kasein), z nichž se aminokyseliny uvolňují postupně delší dobu a zásobují tak svalová vlákna dlouhodobě (díky albuminu a především kaseinu až 7 hodin), ale i výživově vysoce kvalitně (díky vysoké biologické hodnotě syrovátky)

Upozornění

- je třeba si uvědomit, že běžný jídelníček nevede k doplnění glykogenu dříve než za 48 hodin a v případě povýkonového jídelníčku s nízkým obsahem sacharidů může doba na doplnění glykogenu trvat i více než čtyři dny
- nejdůležitější předpoklad dlouhodobého zlepšování výkonů je rychlejší regenerace mezi jednotlivými tréninky nebo po závodě

regenerace po tréninku se zdá být rozhodujícím faktorem rozvoje výkonnosti a zlepšování kondice (viz. superkomezace)