

Výživa v silových sportech

kulturistika

Obecné zásady

- Posilovací trénink sám o sobě je katabolický, jelikož při něm dochází k porušení svalové tkáně
- Kulturisté se snaží pomocí kombinace silového tréninku a vhodné stravy udržet organismus v co největší míře ve stavu anabolismu a zabránit katabolismu.
- Určitá nedůslednost ve výživě je možná tolerovatelná v počátcích tréninku, kdy přirozená potřeba „jíst více“ stačí k nárůstu svalové síly i tělesné váhy. V pozdějším období, a u vyspělých kulturistů však neznalost nebo nedodržování zásad správné sportovní výživy povede ke stagnaci v tréninku a zbytečnému nedosažení svého vlastního potenciálu

Bílkoviny

- Zde se udává doporučený denní příjem od 1,5 do 2,5 g na kg tělesné váhy a někdy i více. Jednorázový příjem bílkovin nemá obsahovat více než 40 g, protože více organismus stejně není schopen strávit. Nejvhodnější je tuto dávku přijmout každé 2 - 3 hodiny. Organismus si bílkoviny neukládá do zásoby, proto je vhodné přijmout jen takové množství, které bude ihned využito.

Sacharidy

- Množství sacharidů ve výživě sportovce je nejvíce variabilní ze všech základních živin. Jejich přijímané množství se pohybuje od zhruba **100 gramů** za den při rýsovacích a redukčních dietách, až po **zhruba 800 gramů** při objemových dietách vrcholových sportovců. Skutečná potřeba závisí především na intenzitě a délce tréninku, pracovní aktivitě, rychlosti metabolismu sportovce a na tom, co je cílem sportovce.

- Aby organismus přijal sacharidy po tréninku co nejrychleji, je vhodné podávat je v tekuté formě prostřednictvím **tzv. gainerů**
- **V potréningové superkompenzaci je organismus schopen zpracovat přibližně od 1 do 1,5 gramů sacharidů na 1 kg tělesné váhy**
- Příliš vysoký příjem sacharidů po tréninku není vhodný pro sportovce, kteří se snaží zhubnout. Důležité je si uvědomit, že jestliže nedodáme organismu stravou dostatek kvalitních sacharidů, ten nebude mít dostatek energie pro náročný trénink, zhorší se tím regenerace a v konečném důsledku to povede ke ztrátám svalové hmoty. Naopak nadměrné množství sacharidů organismus snadno přemění na tuk, což samozřejmě také není žádoucí

Tuky

- Cílem sportovních kulturistů by mělo být dosáhnout denního příjmu tuků **kolem 0,8 až 1 gram na 1 kg tělesné váhy**. Alespoň dvě třetiny z toho by měly tvořit tuky rostlinné a rybí, a maximálně jednu třetinu tuky živočišné.

Nejčastější chyby ve stravování kulturistů

- **Vysoký příjem energie**
- **Nízký příjem energie**
- **Nekvalitní bílkoviny** - Problém je v tom, že většina potravin, které obsahují vysoké procento bílkovin, obsahuje také značné množství tuků. Mezi takovéto zdroje bílkovin patří výsekové maso, drůbež, ryby a mléčné výrobky. Je vhodné začít přijímat max.2 gramy bílkovin (1,6 g) na 1 kg tělesné hmotnosti denně rozdělených do 4 - 8 přibližně stejně velkých porcí přijímaných v průběhu celého dne ve stejných časových intervalech.

- **Chyby při kuchyňské úpravě**
- **Nadbytečný příjem tuku a cukru**
- **Nedostatek čerstvých potravin**
- **Příliš velké porce**
- **Nevyvážená strava**
- **Nedostatečná suplementace**

Objemová fáze

- Objemová fáze je první fází v přípravě kulturisty na soutěž. Jejím **cílem je nabrat co největší množství svalové hmoty**. Na jejím konci by měl závodník dosáhnout nejvyšší tělesné hmotnosti v průběhu přípravy.
- Jestliže kulturista nepřibere v objemové fázi tak značné množství podkožního tuku, nemusí poté držet předsoutěžní dietu tak dlouho, příprava není pro organismus tak traumatizující a může se mnohem lépe soustředit na to, aby dotáhl soutěžní formu do nejmenších detailů.

- Strava kulturistů v tomto období obvykle vypadá tak, že se snaží držet příjem **bílkovin na minimálně 2 g/kg** a vyhýbají se obzvláště tučným jídlům a viditelným tukům. Nijak zvláště nízkotučnou dietu ovšem nedežijí. Příjem sacharidů si obvykle nijak přesně nehlídají ovšem většinou platí čím více, tím lépe.

- Obvykle trvá **minimálně 3 měsíce** a víc, podle toho kolik chce závodník přibrat. Ideální je **nepřibírat víc než 0,5 kg** za týden, aby se jednalo o co nejkvalitnější svalovou hmotu, ovšem to většina kulturistů mnohonásobně překračuje.

Objemově tvarovací fáze

- Objemově tvarovací fáze tvoří přechod mezi fází objemovou a rýsovací a jejím **cílem je zkvalitnit získanou svalovou hmotu**. To znamená pozvolna začít odstraňovat tukové zásoby, zvýraznit požadované tvary postavy a hlavně připravit organismus na změnu z přibírání svalové hmoty na odstraňování tělesného tuku. Tato fáze obvykle trvá jeden až dva měsíce a v jejím průběhu dochází ke snížení energetického příjmu, hlavně ve formě sacharidů a tuků. Hmotnost v této fázi buď jen mírně poklesne, nebo zůstane stejná, ale sníží se procento tělesného tuku a zvýší se svalová hmota.

Rýsovací fáze

- Rýsovací fáze je **závěrečnou fází** před soutěží a jejím cílem je **zbavit tělo veškerého viditelného podkožního tuku a přitom zachovat maximální množství svalové hmoty, a v posledním týdnu také přesunout vodu z podkoží do svalů**. Ty pak budou působit objemněji a tvrději a zároveň se zvýrazní žilnatost. Stejně jako v objemové fázi nelze přibrat jen čistou svalovou hmotu bez tuku, tak také nyní musí sportovec počítat s tím, že s podkožním tukem ztratí také část svalové hmoty.

- Příjem tuku a sacharidů se samozřejmě snižuje postupně směrem k datu soutěže. Délka této fáze záleží především na tom, kolik tělesného tuku má závodník před ní a jak rychle je jeho tělo schopno tuk odbourávat. Obvykle se doba rýsovací fáze pohybuje od **8 do 16 týdnů**. Samozřejmě je opět výhodnější váhu snižovat pomalu, max. 0,5 kg/týden, ovšem praxe mnohdy vypadá úplně jinak.

- Stravování závodníků v této závěrečné fázi je ještě víc individuální než v ostatních fázích přípravy a mnohdy je to v kombinaci s užíváním výživových suplementů úplná alchymie, kterou si mnoho závodníků nechává jako své tajemství úspěchu. Většinou závodníci přijímají malé množství sacharidů, takže při tomto nedostatku energie je zvládnutí tvrdého, mnohdy dvoufázového tréninku opravdu náročné. Způsoby stravování jsou různé. Všichni v tomto období přijímají vysoké množství bílkovin (kolem 2,5 až 3 g/kg) a téměř žádný tuk, ovšem někteří snižují množství sacharidů postupně, jiní upřednostňují jejich cyklování. To znamená, že jejich množství snižují postupně v průběhu několika dnů, a poté množství opět zvýší a tak to opakují

- Nejnáročnější v celé přípravě je poslední týden před soutěží. To už by neměl být v těle žádný viditelný tuk a cílem je manipulace s vodou, která se musí dostat z podkoží do svalu. Když se to povede, dosáhne se tzv. papírové pokožky, pod kterou je vidět téměř každé svalové vlákno zvlášť.

Proteiny

- sportovní kulturista potřebuje tolik bílkovin, že kdyby je měl všechny přijmout pouze stravou, nebylo by jeho tělo schopno takové množství potravy strávit. Proto je nanejvýš vhodné použití proteinových doplňků. Ty mohou být **syrovátkového, kaseinového, sójového či vaječného původu**. Nejlepší z nich jsou syrovátkové bílkoviny, které jsou nejvstřebatelnějším zdrojem svalových aminokyselin

- **Syrovátkový protein** je derivován z mléčného séra a je rozpustnou částí mléčného proteinu. Je poněkud odlišný od kaseinové frakce mléka, nejenom co se týče kompozice aminokyselin, ale také celkové rozpustnosti

- Syrovátkové proteiny mohou být trojího druhu: hydrolyzáty, izoláty a koncentráty. Hydrolyzát je tou nejdražší formou syrovátky, následuje izolát a poslední v řadě je koncentrát. Zatímco koncentráty jsou nejméně technologicky zpracované (rafinované), hydrolyzáty jsou nejrafinovanější. Rozdíl: obsah bílkovin, tuků a sacharidů a stupněm tzv. hydrolýzy.
- Syrovátkový **koncentrát** má běžně 30 - 80% obsah bílkovin a obsahuje zbytky laktózy, tuků a ml.
- **Izolát** běžně obsahuje 90 - 96% bílkovin a méně laktózy, tuků i ml než koncentrát.
- **Hydrolyzát** je dalším stupněm zpracování izolátu, kdy se chemicky nebo enzymaticky rozštěpí dlouhé řetězce proteinů na kratší úseky. Čím je stupeň hydrolýzy vyšší, tím více je izolát naštěpen. Důvodem, proč se izoláty štěpí, je, že naštěpené bílkoviny se snáze a rychleji vstřebávají z hydrolyzátu než z izolátu. Hydrolýza však poškozují chuťové vlastnosti izolátu. Čím je protein více hydrolyzován, tím horší bude jeho chuť, ale cena přípravku vzroste, protože bude lépe vstřebatelný

- Kasein se přidává k syrovátce hlavně proto, protože zpomaluje vstřebávání bílkovin. Proto se také kasein doplňuje do náhražek jídel a do výrobků, které se užívají před spaním. Avšak pro doplnění bílkovin po tréninku je nejlepší vysoce kvalitní, bioaktivní syrovátkový bílkovinný izolát. Kdo chce získat opravdu ten nejkvalitnější syrovátkový protein, měl by se zaměřit na vysoce kvalitní izolát vyrobený tou nejjemnější filtrační metodou z plnotučného mléka. Takový výrobek je chudý na tuk a laktózu a obsahuje 90-96% bílkovin, ovšem cena bude stoupat úměrně s kvalitou. I syrovátkový koncentrát může být užitečný, jestliže sportovci nevdají poněkud vyšší obsah tuků a sacharidů

- Proteinové doplňky se obvykle užívají večer před spaním, nebo v průběhu dne mezi jídly v dávce podle hmotnosti sportovce, ovšem ne vyšší než 30 - 50 g bílkovin v jedné dávce

Aminokyseliny

- BCAA (aminokyseliny s rozvětveným řetězcem) - I když větvené aminokyseliny známé jako BCAA patří v kulturistice k těm nejstarším suplementům, jejich význam pro svalový růst zůstává stále zásadní. To vyplývá i z faktu, že celou jednu třetinu všech aminokyselin ve svalu tvoří právě BCAA. Jsou nepostradatelné pro všechny chemické reakce, vedoucí jak ke svalovému růstu v kulturistice, tak ke zvýšení výkonu vytrvalostních sportovců.

- Lidské tělo je využívá následovně: Po jídle obsahujícím hodně bílkovin se BCAA rychle absorbují, zpracovávají v játrech a dostávají do krevního oběhu. Odtud jsou pak přímo využity a metabolizovány ve svalích, na rozdíl od ostatních aminokyselin, které jsou metabolizovány v játrech. BCAA spolupracují vzájemně s inzulínem v rámci transportu dalších aminokyselin do svalů, kde jsou pak využity k růstu a regeneraci. BCAA by se proto měly užívat s jídlem a nikdy ne na lačno

- Aby větvené aminokyseliny příznivě ovlivňovaly svalový růst, redukci tuku, duševní kondici nebo jenom celkové zdraví, je vhodné je používat v množství 5 - 20 g/den rozděleném do 2 - 3 menších dávek. Nejlépe před snídaní, před tréninkem a bezprostředně po tréninku. Důležité je nepřekračovat denní dávku 20 g, která by mohla způsobit trávicí potíže.