obrana před energetickou krizí

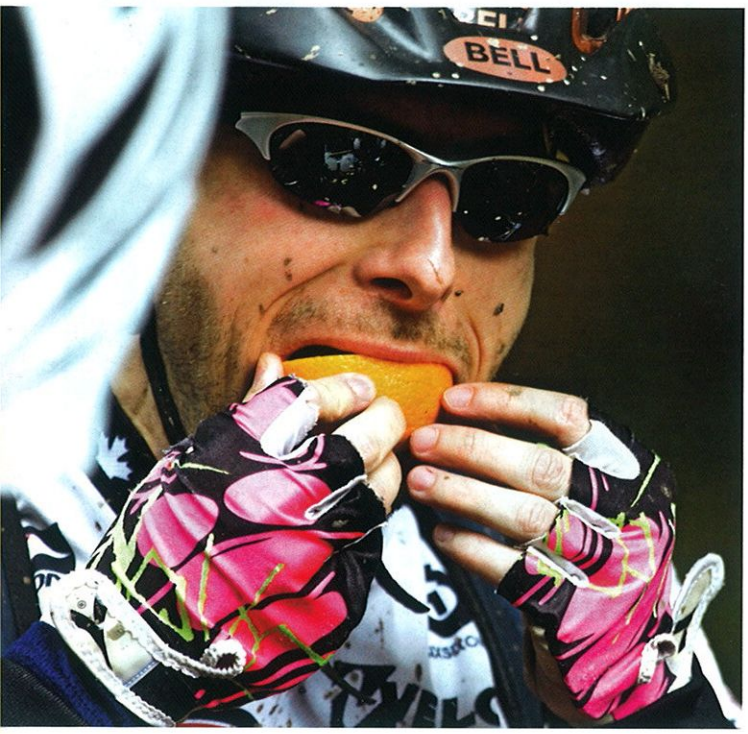
Jak nedostat hladák

Hladák či žaket je obávaným nepřítelem cyklistů všech věkových i výkonnostních kategorií. Postihne závodníka stejně jako hobby cyklistu při rekreační vyjížďce o víkendu. A je aktuální v létě jako v zimě – v zimě možná ještě více, neboť chuť k jídlu a pití je nižší, spotřeba energie přitom minimálně stejná jako v létě.

Typickými příznaky hladáku, energetické krize, je velmi rychlý úbytek sil, vyčerpanost, „vlčí" hlad, studený lepkavý pot, poruchy vidění, motorických a kognitivních funkcí, ztráta bystrého uvažování... Co stojí za tímto nepříjemným stavem? Proč vzniká? Jak jej řešit a jak mu předcházet?

Tak zvaný hladák je vyvolán výrazným poklesem hladiny krevního cukru. Práce kosterní svaloviny spotřebovává značné množství energie. Hlavním palivovým zdrojem je glukóza nacházející se přímo v krvi a glukóza uložená v zásobní formě – jaterního a svalového glykogenu. Čím intenzivnější výkon je, tím větší podíl z celkové energetické spotřeby sacharidy hradí. Glukóza je hlavním energetickým zdrojem zvláště v úvodu fyzické činnosti. S postupujícím časem pozvolna narůstá úloha tuků – jako dalšího dodavatele energie pro pracující kosterní svalovinu.

Velkým přínosem pro ekonomický chod energetického metabolizmu je trénovanost organizmu. Tělo trénovanějších jedinců dokáže v mnohem vyšší míře spalovat tuky a šetřit sacharidy – což je do jisté míry prevence před vznikem hladáku. Dalším přínosem trénovanosti je, že pravidelně zatěžovaný organizmus dokáže vytvářet vyšší zásoby glykogenu. Více glykogenu poskytuje glukózu po delší čas – nebezpečí žaketu se oddálí.



Co udělat pro to, abyste minimalizovali riziko vzniku náhlé energetické krize? Je dobré využít následujících prostředků.

točte, točte, točte

Snažte se usedat na kolo často a pravidelně. Čím víc máte najeto, tím účinnější je váš tukový metabolizmus. Doslova naučíte tělo spalovat tuky. V takovém případě dokážete využívat tukových energetických zdrojů v průběhu činnosti dříve a v mnohem vyšším zastoupení. Tím si ušetříte drahocenné zásoby jaterního a svalového glykogenu. Tělo netrénovaného člověka neví, že má s glukózou šetřit, brzy ji „vyplácá" – hladák stojí za dveřmi. Dokázat udržet dostatečné množství glukózy v krevním oběhu je také zásadním předpokladem pro dokonalé spálení tuků. Zjednodušeně můžeme říci, že „tuky hoří v plameni cukrů". Můžete mít sebevětší tukové zásoby, ale pokud nemáte v těle dostatek sacharidů, jsou vám všechny tuky k ničemu.

cukrujte před

Chcete-li udržet vysoké tempo po co možná nejdelší dobu, musíte vstupovat do tréninku, závodu či delší vyjížďky s co možná nejplnějšími sacharidovým zásobami. Nespoléhejte se pouze na poslední jídlo před výkonem. Pokud byla předcházející strava (sacharidově) nedostatečná, moc toho již nedoženete. Zásadou je, aby každé jídlo – od rána, do večera – vždy obsahovalo dostatek koncentrovaných zdrojů sacharidů (rýže, těstoviny, brambory, pečivo, luštěniny, müsli, vločky, obilné kaše, tyčinky, sušenky, oplatky, vše v ne příliš tučných variantách). Abyste mohli snísť sacharidových potravin co nejvíce, nesmíte to příliš přehánět s bílkovinami. Na oběd si raději dejte méně masa, ale o to více přílohy. Zeleninu ano, ale spíše jen symbolicky. Svým objemem a malou energetickou denzitou zabere v žaludku příliš mnoho prostoru a na hlavní sacharidové potraviny již nezbude mnoho místa.

cukrujte při

Vydáte-li se na úsek trvající déle než jeden a půl hodiny, sebeplnější glykogenové zásoby vám stejně dlouho nevydrží. Aby glukóza neklesla pod kritickou hranici, musíte zavčas začít s jejím doplňováním. Zdrojů sacharidů máte k dispozici hned několik. Cukry obsažené v energetickém nápoji, „tuhé" sacharidy v ovoci, gelech, tyčinkách, sušenkách. V každé hodině souvislé jízdy na kole je dobré přijmout 40–60 g čistých sacharidů. Neustále je třeba udržovat „sacharidový plamen" podporující hoření tuků.

cukrujte po

V krátkém období po ukončení výkonu existují nejlepší podmínky pro doplnění vyprázdněných sacharidových zásob. Vyčerpané svalové buňky doslova lační po glukóze. Čím dříve zahájíte restauraci glykogenu, tím efektivněji jej doplníte. Po dostatečném vyprázdnění svalového glykogenu dokážou svalové buňky přijmout a uskladnit ještě vyšší množství glukózy, než v nich bylo před výkonem. Pomocí sacharidové superkompenzace si tělo vytváří cukerné rezervy pro další zatížení.

cukrujte tak akorát

Pokud bude přísun sacharidů vyšší, než kolik dokážete spotřebovat, nadbytečný příjem se snadno uloží do tukových rezerv. Cukrujte, ale opatrně, s mírou a v pravý čas.

Mgr. Vlastimil Chadim

Foto: Markéta Navrátilová