

Český svaz Taekwon-Do ITF

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ A UDRŽENÍ VÁHOVÝCH KATEGORIÍ U SPORTOVCŮ

2017

Hana Šiveňová

Pro udržení zdraví a optimálního tělesného rozvoje při zvýšených nárocích během tréninku taekwon-do je kvalita životního stylu, podmíněného zejména odpovídající stravou, dostatečným pitným režimem a kvalitním odpočinkem, neoddiskutovatelnou podmínkou. Dlouhodobě nevyhovující nebo nevhodná strava je podle lékařů příčinou bezmála poloviny případů onemocnění tak zvanými civilizačními chorobami. Důsledkem nízké kvality výživy je, tedy při nejmenším může být, přímé poškození zdraví. Vyléčení, nebo alespoň stabilizace zdravotního stavu, pokud jednatel zásadním způsobem nezmění způsob stravování, je prakticky nemožné. O to větší pozornost by měl svým stravovacím návykům věnovat člověk, u kterého se v souvislosti s náročným tréninkem bojových umění či jejich sportovních odnoží předpokládá zvýšená zátěž. K výše uvedenému musí bezpodmínečně přihlídnout každý trenér, učitel taekwon-do, který pracuje zejména s dětmi a dospívající mládeží a zasahuje tedy velkou měrou do vývoje člověka ve formativním období, kdy se utváří nejen po stránce fyzické, ale zejména mentální. Tak zvané hubnutí do váhových kategorií, v praxi periodicky se opakující pokusy o maximální snížení váhy v krátké době, je velkou bolestí, přesněji řečeno, nebezpečím úpolových sportů. Čím speciálnější nároky má zvolený životní styl, tím senzitivněji reaguje člověk na změnu složení a intervalu příjmu potravy. S ohledem na individuální potřeby, intenzitu a délku trvání tělesné zátěže je nutné věnovat nemenší pozornost i pitnému režimu.

Je zde řada faktorů, které ztěžují přijetí racionální volby ve výživě. V první řadě mám na mysli všudepřítomnou reklamu, které právě dospívající mládež podléhá se zarážející naivitou. Dále pochybná doporučení „autorit“ v lifestyleových časopisech, módní trendy a sociálními sítěmi se šířící výzvy k jednomu nebo druhému stylu stravování, eventuelně preference jednotlivých potravin a potravinových doplňků. Takové informace bývají nepravdivé a velice často i zdraví ohrožující. Všechny změny životního stylu jsou spojeny se strastmi aktivního hledání nových cest. Ne všechno, co bývá i skutečnými autoritami doporučováno, vyhovuje každému a je proto nutné hledat individuální způsob a styl výživy, který odpovídá širším vědeckým poznatkům, ale hlavně je v souladu s dispozicemi každého

jedince. Lidské tělo je citlivé a na případné změny stravování reaguje. Změny musejí být pomalé a tělo musí mít dostatek času se jim přizpůsobit. Každá odchylka od normálu, pozitivní i negativní, by se měla zaznamenat a vyhodnotit. Náhlé křeče ve svalech, pocit malátnosti po výkonu nebo letargie, problém s usínáním, ale třeba i vyrážka, mohou naznačit nevyváženost nastavené změny. Úhelným kamenem by ovšem měla být dlouhodobá udržitelnost takové změny, jednoduše řečeno, s kritickým a vnímavým přístupem by se tak měl člověk vydržet stravovat až do konce života. Zde chci zdůraznit zásadní nevhodnost různých diet a časových omezení v příjmu potravy (pokud není nařízeno lékařem z jiné příčiny), které akorát rozkolísají křehkou rovnováhu, uvedou organismus do zbytečné krize, po jejímž konci a rychlému návratu k původním stravovacím zvyklostem se problém ještě prohloubí.

V této souvislosti se setkáváme s pojmem racionální výživa. Termín se opírá o poznatky a zkušenosti z oblasti zdravé, rozumové (=racionální) výživy a umožňuje bližší seznámení s obsahem stravy a jejím působením na lidský organismus. Její součástí je pohled na člověka, který byl vždy všežravcem a typ jeho stravy byl tak vždy smíšený. Neexistuje totiž žádná potravina ani jídlo, které by v sobě obsahovalo všechny pro člověka nutné látky. Přes velmi odlišné pohledy a aspekty výživy jednotlivců můžeme zobecnit požadavky na racionální výživu podle několika možných ukazatelů.

Energetický pohled na výživu, kde je hlavním smyslem zajistit dostatek energie pro různou celodenní činnost, se nazývá energetická bilance a soustřeďuje se na posouzení poměru hlavních složek stravy, bílkovin, tuků a cukrů ve výživě. Je typické, že různé výživové a dietické styly přistupují k tomuto bodu individuálně. Některé se snaží omezit podíl bílkovin ve stravě, jiné jej naopak akcentují a snaží se prioritně řešit jejich kombinaci s dalšími látkami. V souvislosti s prohlubováním poznatků o fungování lidského těla a vlivu na zdraví se stále zvyšuje význam bilance stopových látek, tedy vitamínů a minerálních látek ve stravě a výživových doplňcích.

Mezi základní pravidla výživy při vyšší fyzické zátěži patří, že regulace příjmu energie by se měla provádět podle objemu a intenzity svalové práce.

Pro intenzivně cvičící jedince neplatí obecná pravidla o poměru výšky a váhy, která zpravidla v pouhém mechanickém součtu nabízejí různé „chytré“ hodinky, váhy a aplikace v mobilních telefonech nebo jsou dostupné přes internet. Tyto výpočty jsou zavádějící, nemohou být přesné. Na druhou stranu mohou pro zájemce poskytnout základní informace o kalorických hodnotách jednotlivých potravin nebo přibližnou energetickou náročnost konkrétních sportovních aktivit a stát se tak poradním hlasem k dalším rozhodnutím (alespoň jeden příklad: www.kaloricketabulky.cz). Relevantní informace o svém stavu lze získat dlouhodobým sledováním váhy a porovnáváním aktuální výkonnosti.

Pokud chceme snížit hmotnost, musí se tak stát bez ztráty svalové hmoty. Jak jsem poukázala v předchozím textu, spíše než na výpočty je lepší se spoléhat na jednoduché zásady a poslouchat reakce svého těla: tučné maso nahradit libovým, žádnému druhu masa se ale nevyhýbat a ani žádný slepě nepreferovat. Snížit, nejlépe postupně eliminovat úplně konzumaci jednoduchých cukrů. V první řadě slazených nápojů a limonád a „zážerků“, tedy naprosto neuchopitelných jídel typu slaných bramborových lupínků. Bylo zjištěno, že právě kombinace sacharidů, tuků a soli (=smažené osolené brambory) vyvolává v mozku stejnou, jen o něco slabší reakci, jako konzumace kokainu a to včetně postupně pěstovaného návyku. Odtud patrná nervozita lidí na dietě. K aktuálním doporučením patří omezit příjem potravin obsahujících v sobě lepek, tedy pečiva a těstovin. Při skutečnosti, že různou měrou intolerance k lepku trpí asi čtvrtina populace, se to jeví být celkem logické.

Pro zvýšení hmotnosti, které samozřejmě není vhodné na bázi tuků, se doporučuje zvýšit příjem živočišných i rostlinných bílkovin včetně kvalitních doplňků. Zvyšuje se rovněž příjem polysacharidů, tedy pečiva, těstovin. Zde víc než jinde platí, že příjem by měl být v rovnováze s výdejem a jakákoli komplikace, nejčastěji křeče, plynatost, kožní problémy by měla vést k revizi v jídelníčku.

Doporučenými potravinovými zdroji pro běžný jídelníček tedy jsou libové maso, netučné zakysané mléčné výrobky, vejce, celozrnné pečivo (nikoli cereální, vícezrnné, sedmizrnné, sypané, pouze karamellem přebarvené

pšeničné tmavé, ale výslovně celozrnné, kvůli vysokému podílu vlákniny), luštěniny, ovoce se zeleninou zhruba v poměru jedna ku třem, ořechy všeho druhu. Takto složená strava zajišťuje dostatek vitamínů, minerálních látek a vhodných živin včetně enzymů. Je vhodné konzumovat stravu minimálně upravovanou. Syrová strava je vhodná i pro bojové sporty, jistou nevýhodou je však její velký objem v poměru k získané energii. Pro vysoký obsah tuků, solí, dusičnanů atd. je vhodné omezit příjem uzenin.

Rovněž kvalita vody a tekutin ovlivňuje stav sportovce, už jen z toho důvodu, že lidské tělo je přibližně z poloviny tvořeno tekutinami. Nejnižší hranicí příjmu tekutin jsou 1,5 až 2 litry denně, nepočítajíc tekutiny z ovoce, zeleniny, polévek a třeba také kávy a černého čaje. Sportující člověk by měl konzumaci zvýšit, v literatuře se doporučuje asi osm sklenic čisté vody denně. Ztráty tekutin z těla se dějí pocením, vylučováním, také však dechem, a současně s tekutinami odchází i minerální látky. Množství takto vyloučeného potu během vytrvalostního tréninku se může vyšplhat i na několik litrů a je poměrně individuální. Trénování jedinci se potí více. Pocit žízně již značí částečnou dehydrataci. Při ztrátě 2 % tělesné hmotnosti pocením dochází k omezení výkonnosti, při 4 % k jejímu výraznému poklesu. Při 5 % ztrátě se dostávají křeče, potíže s polykáním, bolesti hlavy i kolaps. Běžnou spotřebou vody rozumějme asi dva až tři litry podle individuálního nastavení, čas od času doporučované dosahování až čtyř litrů je nereálné, naopak nebezpečně zatěžuje ledviny a snižuje koncentraci některých iontů v tělních tekutinách, hrozí závratě, nevolnost.

I ve volbě nápojů platí pravidlo přiměřenosti. Minerální vody mají nevyvážený poměr minerálů a je proto třeba střídat druhy. Zcela vynechat doporučuji minerálky ochucované, tedy s přidavkem různých sladidel, konzervantů a jiných nevhodných látek. Při déle trvající zátěži jsou vhodné nápuje iontové (s obsahem sodíku, draslíku, hořčíku, mořské soli, vitamínů, také ale bohužel sladidel a stabilizátorů, optimálně tedy z prášku). Ovocné šťávy a džusy jen po velkém zředění pro vysoký obsah cukrů nebo sladidel, konzervantů a často vysoký obsah draslíku. Voda z kohoutku se doporučuje odstát, po odpaření chloru, který ji sice dezinfikuje, ale lidskému tělu je škodlivý. Objevují se i energetické nápoje, které kromě minerálů obsahují

látky jako L-karnitin, který pomáhá v metabolismu tuků, aminokyseliny, taurin a kofein, jež stimulují nervový systém, levnější značky zpravidla větší množství jednoduchých cukrů. Takové nápoje jsou snad pochopitelné k překlenutí krátkodobé energetické krize, neměly by však být stálou součástí pitného režimu.

Tekutiny se musejí, jistě že v souvislosti s klimatickými podmínkami, přijímat postupně během dne nebo výkonu. Jednorázové velké doplnění se projeví pouze zvýšeným vylučováním a zatíží ledviny. Měli bychom tedy pít malými doušky, 2 až 3 ml najednou, ne více. Při krátkodobé zátěži, která netrvá déle než půl hodiny, není třeba tekutiny doplňovat vůbec. Tělo má dostatečné zásoby, v případě nutnosti lze doporučit sklenici vody 15 minut před zátěží. Trénink nepřesahující hodinu a vysokou intenzitu zátěže zvládne tělo bez doplnění minerálů a energetických složek, dodat lze asi 0,5 l během zátěže. S delším tréninkem by se měly iontové nápoje dodávat podle intenzity tréninku od 0,5 do 1,5 l za hodinu. Po skončení tréninku je nutné tekutiny dále doplnit.

Organismus musí mít po jídle dostatek času na trávení, a proto je třeba denní režim stravy a přísunu tekutin sportovním a pohybovým činností přizpůsobit. Před zátěží i v dostatečném odstupu jistě volíme jídla lehčí, snadno a rychleji stravitelná. Existují potravinové doplňky, vhodné pro zkvalitnění metabolismu zejména v jeho katabolické fázi, při které dohází k regeneraci, k adaptaci na zátěž. Jedná se o skupiny vitamínů, enzymů, stopových látek a také bílkovinných koncentrátů. Jsme svědky stálých sporů mezi trenéry, lékaři, vědci o dostatečném přísunu proteinů, bílkovin, ve stravě k zajištění regenerace nebo budování svalové hmoty a dalších tkání, které vykonávají pravidelnou sportovní či pohybovou činnost. Doporučuje se příjem 1,2 až 1,4 gramy čisté bílkoviny na 1 kilogram hmotnosti denně, setkáváme se však i s doporučeními, která se blíží ke dvou gramům na 1 kg váhy. Problémem nevhodně vysoké konzumace bílkovin je zátěž kyselými produkty metabolismu a ztráta velkého množství vápníku, který je zapotřebí k metabolismu bílkovinných aminokyselin.

V tomto momentu lze připomenout, že zakladatel taekwon-do generál Choi Hong-hi jako jeden ze zdravotních bonusů cvičení TKD uváděl snížení

hmotnosti a utváření nikoli velkých svalových objemů, ale naopak tvorbu svalů pružných, houževnatých a dobře prokrvených. Takové svaly nezatěžují vyživováním nadbytečné hmoty plíce ani oběhový aparát nebo vahou klouby a šlachy a umožňují dlouhý vytrvalostní výkon. Trénink taekwon-do řadil podle energetické spotřeby, uvedl 600 kcal/hod., k nejnáročnějším, ale konkrétní stravovací doporučení nenabídl.

Jestliže považujeme aktivní, cílenou tělesnou přípravu a racionální příjem potravy za nutné předpoklady pro úspěšnou adaptaci na vysoké nároky sportovního tréninku, poslední třetinou – nikoli významem – je regenerace a relaxace. Věnovat dostatek času relaxaci a regeneraci tělesné i duševní, kde nejvýznamější roli hraje spánek, je podmínkou rozvoje ve všech ukazatelích.

Relaxace znamená hluboké uvolnění, vědomé odstranění fyzického i duševního napětí. Když se tělo uvolňuje, mění se i impulzy přicházející ze svalů do mozku a cítíme se subjektivně výrazně lépe, lehčeji. Svalová relaxace má zásadní vliv na celý nervový systém. Dochází k vyrovnání a vnitřnímu klidu. Absence relaxace oslabuje kardiovaskulární systém, snižuje imunitu a riziko únavových úrazů stoupá v řádu desítek procent. Techniky tělesné relaxace lze dělit na aktivní a pasivní. Při aktivních v podobě nejrůznějších pohybových nebo pracovních činností je důležitá forma. Zjednodušeně řečeno, musíme být schopni tuto činnost provádět dlouhodobě bez známek tělesné únavy. Může mít také podobu různých relaxačních procedur, terapií, masáží, zábalů, nahřívání. Nelze opomenout příznivé působení přírodních faktorů, například přiměřeného slunečního záření.

Regenerace je procesem, při kterém se nahrazují vyčerpané energetické zásoby a obnovují odumřelé či opotřebované tkáňové buňky. Cílem je obnovení homeostázy, tedy rovnováženého stavu v těle. Spánek je základní fyziologickou potřebou stejně nezbytnou jako potrava a tekutiny a jeho význam tkví zejména v regeneraci centrálního nervového systému. Je obdobím motorického klidu, kdy ustává volní a redukuje se i mimovolní pohyb. Během spánku mozkové buňky doplňují energii a zbavují se hlavně volných radikálů a dalších zplodin metabolismu, které mohou poškozovat

životně důležité molekuly včetně informací uložených v DNA. Možným motivačním činitelem také je, že dospělí lidé, kteří spí alespoň sedm hodin denně, jsou o 60 % méně ohroženi obezitou než ti, kteří spí pouze pět hodin. Charakteristickým znakem dobrého spánku je schopnost usnout okamžitě po ulehnutí, spát hluboce a bez přerušování. Po probuzení bychom se měli cítit svěží a připravení k činnosti. Z hlediska fyzické výkonnosti nedostatečný spánek zapříčiňuje menší soustředěnost, zvýšenou únavnost, zhoršení reakční doby a schopnost provádět koordinčně náročné pohyby.

Je úlohou odpovědného učitele, instruktora nebo trenéra taekwon-do vzdělávat sám sebe a působit na své žáky a svěřence i v tomto směru, nikoli snad poručníkováním a hrozbami, ale osvědčeným příkladem. Že se jedná o věc důležitou se mi snad podařilo na předcházejících stránkách dokázat. Udržovat tělesné konstituci neodpovídající váhové kategorie pro zvýšení šance zisku medailí za cenu zničeného zdraví je pak v přímém rozporu s důvody cvičení tohoto bojového umění.