

STRAVA VYTRVALCŮ

Matt Fitzgerald



Objevte **5 HLAVNÍCH NÁVYKŮ**
nejlepších světových sportovců,
díky nimž budete lépe vypadat,
cítit se dobře a zlepšíte výkonnost

STRAVA VYTRVALCŮ

Grada publishing



STRAVA VYTRVALCŮ

Objevte **5 HLAVNÍCH NÁVYKŮ**
nejlepších světových sportovců,
díky nimž budete lépe vypadat,
cítit se dobře a zlepšíte výkonnost

Matt Fitzgerald

Matt Fitzgerald

STRAVA VYTRVALCŮ

Kniha byla přeložena z anglického originálu **THE ENDURANCE DIET: Discover The 5 Core Habits Of The World's Greatest Athletes To Look, Feel, And Perform Better**, vydaného nakladatelstvím Da Capo Press, v USA v roce 2016.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 10 695. publikaci

Překlad René Souček
Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Návrh obálky a sazba Karolína Bendová
Fotografie na obálce: © Matt Fitzgerald
Počet stran 284
První vydání, Praha 2026
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Copyright © 2016 by Matt Fitzgerald

Czech translation © 2026 Grada Publishing, a. s.
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
an imprint of Hachette Book Group, Inc., New York, NY, USA.
All rights reserved

ISBN 978–80–271–8671–6 (ePub)
ISBN 978–80–271–8670–9 (pdf)
ISBN 978–80–271–6086–0 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
1 Strava nejlepších vytrvalců na světě	10
2 Proč byste se měli stravovat jako elitní sportovci	27
3 Návyk č. 1: Jezte všechno	43
4 Návyk č. 2: Jezte kvalitně	65
5 Návyk č. 3: Jezte hodně sacharidů	99
6 Návyk č. 4: Jezte dostatečně	118
7 Návyk č. 5: Jezte podle sebe	139
8 Budování stravovacích návyků elitních sportovců	161
9 Jemné doladění stravy vytrvalců	178
10 Superpotraviny pro vytrvalce	201
11 Recepty pro vytrvalce	219
12 Synergie stravy a tréninku	245
 <i>Příloha A – vzorová tabulka dokonalého dne</i>	 264
<i>Poděkování</i>	265
<i>Odkazy</i>	266
<i>O autorovi</i>	283

PŘEDMLUVA

Většina sportovců by souhlasila s tím, že pro jejich výkonnost je důležitá výživa. Pro vytrvalostního sportovce však může být natolik důležitá, že rozhodne o tom, zda v nějakém závodě zvítězí, nebo ho třeba vůbec nedokončí. Když Haile Gebrselassie, jenž vyhrál spoustu závodů na tratích na 1500 až 10 000 metrů a během toho vytvořil několik světových rekordů, přešel na maratonskou vzdálenost, ocitl se na startu Londýnského maratonu s legendou jménem Paul Tergat. Haile byl v perfektní formě a připravený postavit se celému světu... kdo by ho mohl porazit? Jenže ho zradila špatná výživa. Když mu do cíle zbývalo dvanáct kilometrů, začala mu docházet energie, jeho žaludek se bouřil a on musel závod vzdát. Proto se rozhodl věnovat výživě náležitou pozornost a nic takového se mu pak už nikdy nestalo. Podobné chyby dělají při svém každodenním stravování mnozí sportovci.

Přestože většina sportovců si důležitost stravy uvědomuje a někteří jsou jí skoro až posedlí, jen málo z nich k ní přistupuje optimálním způsobem. Při závodech a tréninku mívají někteří přebytek energie, jiní zase její nedostatek, někteří jsou zavodnění přehnaně, jiní zase nedostatečně. Mnozí sportovci trpí žaludečními a střevními potížemi, kterým lze zcela předejít. Existuje mnoho důvodů, proč má řada sportovců se správnou výživou problémy, a patří mezi ně například to, že (1) nemají žádný stravovací plán, (2) řídí se špatnými radami, (3) dostatečně nenaslouchají svému tělu, (4) drží se nějakého plánu za každou cenu nebo (5) ke svému stávajícímu stravovacímu plánu nepřistupují dostatečně pružně. Lidé se obvykle domnívají, že optimální výživa je moc složitá, náročná a vyžaduje značné odborné znalosti. Ze všech stran se na nás valí kvanta informací a často protichůdných rad. Obecným trendem dnes je vyřazovat ze stravy určité potraviny a zaměřovat se na konzumaci menšího počtu tzv. zdravých potravin (aktuálně můžeme jako příklad uvést třeba bezmasou dietu, dietu s nízkým obsahem sacharidů, paleo dietu a mnoho dalších dietních variant). Vyřazení potravin s nízkou

výživovou hodnotou z jídelníčku a jejich nahrazení výživnějšími potravinami může být dobrý nápad. Pokud to však vede k méně pestré stravě, nemusí se dostavit výsledky jen veskrze pozitivní. Navíc jde často v první řadě o různé komerční zájmy nebo honbu za senzací, kdy se každý tvůrce nějakého blogu o výživě pasuje do role odborníka. Nelze se tedy divit, že mnozí sportovci si s touto informační smrští nevědí rady.

Já jsem byl coby vědec a expert na sportovní výživu v čele výzkumu v tomto oboru a mnohé ze studií, které provádíme v našich laboratořích na Birminghamské univerzitě ve Velké Británii, přinášejí nejnovější vědecky ověřená doporučení pro sportovní výživu. Celý svůj život se snažím převádět složité vědecké poznatky do praktických strategií. Nejrozličnější studie se často provádějí v laboratořích, kde lze mít všechny jejich proměnné pod kontrolou, což je podmínkou správného odborného přístupu. Žádná laboratoř však nedokáže vytvořit naprosto stejné podmínky jako při tréninku nebo závodění. V laboratoři si můžeme namíchat nějaký nápoj z velmi čistých ingrediencí, mimo ni však konzumujeme a mícháme dohromady nejrozličnější nápoje, potraviny a výrobky.

Každé rozumné výživové doporučení se musí zakládat na důkazech. V tom je však rovněž problém, protože na to, co je důkaz, mají lidé různé názory. Pro někoho je to kamarád, který úspěšně dokončil nějaký závod a tvrdí, že za to vděčí konkrétnímu sportovnímu nápoji. Jiný zase za důkaz považuje hezky zabalený výrobek, který si koupí na nějakém odborném veletrhu pár dní před závodem, protože na jeho obalu se píše, že jeho účinnost je „vědecky prokázána“. Pro mě není důkazem nic z výše zmíněného. Spolehlivé důkazy vyžadují pro zjištění skutečných příčin dobrého výkonu dodržení celé řady zásad. A právě to je doména Matta Fitzgeralda! Rozlišení dobré a špatné vědy a dobrého a špatného sdělování výsledků vědeckých studií vyžaduje specifické vzdělání a specifické dovednosti a jsou na to potřeba lidi, kteří takové vzdělání a dovednosti využívají ke zprostředkování důkazů a výsledků vědeckých studií širšímu publiku.

Matt umí číst a vykládat vědecké poznatky velmi jednoduchým způsobem, který je každému sportovci srozumitelný, a dokáže oddělovat

fakta od fantazie. Jeho doporučení nám mohou občas připadat jako obyčejný zdravý selský rozum, ale právě ten někdy sportovcům v přístupu k jejich výživě chybí.

Matt zkoumal jídelníček mnoha elitních sportovců a strávil nespočet hodin rozhovory na toto téma s mnoha z nich. Odhalil přitom řadu věcí, které jsou společné stravě všech elitních vytrvalců na celém světě. Přestože mnozí z nich s žádným odborníkem na výživu nikdy nemluvili a o sportovní výživě si nikdy nic nepřečetli, vykazují jejich stravovací návyky pozoruhodnou podobnost.

Strava vytrvalců nabízí pět klíčových návyků v oblasti výživy, které Matt u těchto sportovců odhalil. Všechny pět návyků má oporu v existující odborné literatuře a důkazech získaných převážně z laboratorních studií. Zkoumal sice sportovce elitní, kteří jsou mnohem rychlejší než průměrní vytrvalci, ale věřte mi nebo ne, i elitní sportovci jsou jen lidé. Přestože nepochybně existují určité individuální rozdíly, základní principy fyziologie a biochemie lidského těla jsou pro každého člověka v zásadě stejné.

V knize, kterou držíte v rukou, se výživa vrací k tomu nejzákladnějšímu. Je zbavená nejrůznějších příkras i výstřelků mnoha módních diet a na první místo staví zdravý rozum. Často se sám sebe ptám, proč mají sportovci sklon budovat svou výživovou pyramidu z opačného konce: nejdřív se mě obvykle ptají na doplňky stravy, pak následují dotazy na sportovní nápoje, gely a podobně. Vyvážená zdravá strava je obvykle zajímavá mnohem méně. Tato kniha vám pomůže nejprve vybudovat základ, tedy vyváženou zdravou výživu, a následně vám poradí, jak ji přizpůsobit vašemu sportu a cílům.

Hezké je na ní to, že Mattova strava vytrvalců není extrémní, ale velmi dobře zvládnutelná, udržitelná a nepochybně vede k žádoucím výsledkům v podobě lepší výkonnosti i zdraví. Podle mě je to nesmírně užitečná kniha a věřím, že stejný názor budete mít i vy.

Asker Jeukendrup
profesor cvičebního metabolismu
na univerzitě v Loughborough
ředitel mysportscience.com

1 | Strava nejlepších vytrvalců na světě

Co mají společného profesionální běžci v USA, reprezentační veslaři v Rakousku, elitní plavci v Argentině a přeborníci v triatlonu v Jihoafrické republice?

Stravu. A to mi věřte. Elitní vytrvalci v každém sportu se všude na světě stravují stejně. Přestože na první pohled se může zdát výběr potravin pro jídelníček těchto sportovců rozdílný, ti nejlepší vytrvalci světa mají společný soubor stravovacích návyků, který já nazývám *stravou vytrvalců*. Na rozdíl od známých diet zaměřených na hubnutí nebo na zdraví obecně, které většinou vymyslel jeden člověk nebo skupina lidí, se strava vytrvalců vyvíjela po mnoho generací v prostředí soutěžení na mezinárodní úrovni. Během tohoto procesu sportovci postupně opouštěli stravovací návyky snižující jejich výkonnost a podrželi si jen ty, které ji maximálně podporují.

Přestože takto vyvinutá strava vytrvalců není výsledkem vědeckých studií, ale pokusů a omylů v reálném světě, nejnovější vědecké poznatky dokazují, že pět jejich návyků přínos kardiovaskulárního cvičení skutečně maximalizuje. Dobrý kardio trénink odbourává tělesný tuk, posiluje srdce, zlepšuje krevní oběh, zdokonaluje schopnost organismu zvládat stres a přizpůsobovat se mu, zvyšuje účinnost metabolismu, zbystrčuje fungování nervového systému a posiluje odolnost svalů vůči únavě. Tyto a další fyziologické adaptace na kardio trénink podporují *vytrvalostní kondici*, což je specifický typ kondice, který elitní vytrvalci potřebují pro úspěch ve velkých závodech. Studie prokazují, že návyky stravy vytrvalců umožňují sportovcům docílit stejným tréninkem lepší vytrvalostní kondice a vyšší efektivity tréninku.

Vytrvalostní kondice je důležitá nejen pro elitní vytrvalce, kteří chtějí vyhrávat mezinárodní soutěže, ale pro každého, kdo se věnuje kardio tréninku. Je klíčem ke zhubnutí, zlepšení zdravotního stavu, atraktivnějšímu vzhledu, delšímu životu, lepšímu pocitu a fungování v každodenním životě i k dosažení jakéhokoli sportovního cíle, ať už je

to zvládnutí půlmaratonu, nebo kvalifikace na mistrovství světa Ironmana. A strava vytrvalců je zase klíčem k maximalizaci vytrvalostní kondice nejen pro elitní, ale i pro běžné sportovce, jako jsme my.

Hlavní problém však spočívá v tom, že ačkoli všichni elitní sportovci se drží stravy vytrvalců, z ostatních sportovců se o ni zajímá jen málokdo. Cílem této knihy je uvedený stav napravit. Ať už se věnujete jakékoli formě kardio tréninku a máte jakýkoli cíl, strava vytrvalců vaše výsledky zlepší a pomůže vám dosáhnout vašich cílů s vyšší pravděpodobností než jakýkoli jiný způsob stravování. Pro dosažení optimální kondice se stačí stravovat stejně jako ti nejlepší sportovci na světě. Je to jednodušší, než si myslíte.

Objevení stravy vytrvalců

My všichni jsme stejně jako většina vytrvalostních sportovců zahlceni mnoha protichůdnými informacemi o tom, jak by měl optimální způsob stravování pro maximální vytrvalostní kondici vypadat. Asi jste už někde slyšeli nebo četli, že pro vytrvalce je nejlepší bezmasá dieta nebo dieta s nízkým obsahem sacharidů nebo paleo dieta nebo nějaká úplně jiná dieta. Ale nejspíš jste nikde *neslyšeli* ani *nečetli*, že ideální je strava, kterou konzumují prakticky všichni nejúspěšnější vytrvalci. Skutečnost, že elitní vytrvalci na celém světě mají stejné stravovací návyky, byla totiž odhalena teprve nedávno.

Cesta k tomuto objevu začala v roce 2009, kdy jsem pracoval na předchozí knize o stravě vytrvalostních sportovců. Ta obsahovala kapitolu nazvanou „Jak se stravují profíci“, kde jsem publikoval jednodenní stravovací deníky osmnácti nejlepších světových běžkařů, cyklistů, MTB jezdců, veslařů, běžců, plavců a triatlonistů. Tyto deníky jsem tam tehdy zařadil, neboť jsem přesvědčený, že vytrvalostní sportovci nemohou uspět na nejvyšší úrovni bez stravy, která jejich vytrvalostní kondici v maximální míře podporuje.

Můj předchozí výzkum jídelníčků elitních vytrvalců, kterým jsem se začal zabývat už v roce 1995, kdy jsem napsal článek o způsobu stravování triatlonového šampiona Mikea Pigga, totiž odhalil pozoruhodné

společné rysy. Skoro každý elitní sportovec, se kterým jsem zašel na oběd či večeři nebo se ho zeptal na jeho jídelníček, se stravoval velmi vyváženě a komplexně a jedl přírodní potraviny. A osmnáct stravovacích dní-ků, které jsem pro svou knihu sesbíral, mi pomohlo pochopit, že elitní sportovci z celého světa se stravují velmi podobně. V jejich jídelníčku se objevovaly určité stále stejné položky, například ovesná kaše.

Když jsem o těchto věcech přemýšlel, vzpomněl jsem si na práci amerického fyziologa Stephena Seilera, který působí na univerzitě v Agderu v Norsku. Ten koncem 90. let zahájil dlouhodobý projekt spočívající v důsledné kvantifikaci tréninkových metod elitních vytrvalců z různých disciplín. Seiler zjistil, že elitní sportovci ze všech vytrvalostních sportů trénují stejnou metodou, kdy 80 % celkového tréninkového času tráví v nízké intenzitě a zbylých 20 % ve střední až vysoké intenzitě. Prozkoumal rovněž historické údaje a přišel na to, že elitní vytrvalci se „pravidlem 80/20“ neřídili odjakživa a že experimentovali s nejrůznějšími metodami, ale v průběhu mnoha desetiletí docházelo k jejich postupnému sblížování.

Seiler přesvědčivě prokazuje, že všichni elitní vytrvalci v současnosti trénují stejně, protože metoda 80/20 funguje lépe než kterákoli jiná. Vrcholné soutěže totiž nemilosrdně odhalí, co funguje, a co ne. Sportovci s lepšími tréninkovými metodami vyhrávají, zato sportovci s těmi horšími prohrávají, a následně proto nahrazují svůj původní přístup k tréninku přístupem vítězů. Jde o jakýsi evoluční proces, díky kterému se tréninkové metody postupně posouvají k optimální účinnosti.

Když jsem si uvědomil, že elitní vytrvalci z celého světa v podstatě dodržují stejný způsob stravování, napadlo mě, jestli nejde o podobnou záležitost, jako je trénink podle pravidla 80/20. Zdálo se mi velmi pravděpodobné, že stravovací návyky elitních sportovců jsou výsledkem stejného evolučního procesu, který vedl ke sjednocení tréninkových metod, a že představují optimální způsob stravování pro vytrvalostní kondici. Přál jsem si, aby nějaký ambiciózní vědec udělal se stravou totéž, co Seiler s tréninkem: pečlivě prozkoumal stravovací návyky elitních vytrvalců z celého světa a odhalil specifické postupy univerzálně používané v této zvláštní skupině. A pak jsem se rozhodl, že to udělám sám.

Výzkumný projekt, do něhož jsem se pustil, mi zabral dva roky. Mým cílem nebylo jeho publikování v nějakém vědeckém časopise, kde by ho třeba obdivovalo pár desítek odborníků, ale definování konkrétního souboru osvědčených postupů pro všechny sportovce, kteří se na své vytrvalostní kondici snaží pracovat. Už před zahájením tohoto projektu jsem však věděl, že najdu společné prvky jídelníčků u většiny těchto vytrvalců, protože jsem měl možnost poznat je předtím. Chtěl jsem z nich však nejasně definované podobnosti, které jsem tušil z dřívějška, vydestilovat do přesného a opakovatelného přístupu ke stravování, jako to předtím provedl Seiler s přístupem k tréninku.

Proto jsem strávil spoustu času společným stolováním a rozhovory s nejlepšími vytrvalci na pěti kontinentech. Stravoval jsem se s brazilskými triatlonisty, španělskými cyklisty, kanadskými běžkaři a s keňskými a japonskými běžci. Kromě toho jsem vytvořil typizovaný stravovací dotazník, který jsem rozeslal elitním sportovcům v mnoha dalších zemích. Vyplnili ho pro mě a zaslali zpět sportovci z celkem třiceti dvou různých národů a jedenácti sportovních disciplín. Dokončení tohoto výzkumu pro mne neznamenal nic menšího než objevení stravy vytrvalců, což je optimální způsob stravování pro vytrvalostní kondici.

Pět klíčových návyků

Strava vytrvalců zahrnuje pět stravovacích návyků z jídelníčků skoro 100 % sportovců, se kterými jsem během svého výzkumu přímo či nepřímo komunikoval. Tyto návyky lze shrnout do následujících zásad:

1. Jezte všechno
2. Jezte kvalitně
3. Jezte hodně sacharidů
4. Jezte dostatečně
5. Jezte podle sebe

Těchto pět návyků je konečným výsledkem mnohageneračního vývoje přístupu ke stravování testovaného elitními vytrvalci z celého světa, během kterého byly méně účinné způsoby vyřazovány a účinnější

způsoby zachovávány tak dlouho, dokud se nenašla nějaká další možnost jejich vylepšení. Představují nutné a postačující podmínky stravování pro dosažení nejvyšší možné úrovně vytrvalostní kondice. Jde o zásady, které dnešní profesionální vytrvalci *musí* dodržovat, pokud chtějí vyhrávat. Podívejme se teď blíže na to, co jednotlivé návyky obnášejí a jaký přínos pro elitní sportovce mají.

Návyk č. 1: Jezte všechno

Existuje šest základních kategorií přírodních nezpracovaných potravin: zelenina (včetně luštěnin); ovoce; ořechy, semínka a zdravé oleje; nezpracované maso a mořské plody; celozrnné obiloviny; mléčné výrobky. Drtivá většina elitních vytrvalců pravidelně konzumuje všech šest těchto druhů kvalitních potravin, protože k tomu, aby tělo dostalo vše, co z hlediska výživy potřebuje, je nutná vyvážená, pestrá a komplexní strava. Díky tomu pak dokáže zvládat náročný trénink a mít z něho maximální užitek.

Kromě výše zmíněných šesti druhů kvalitních potravin existují čtyři druhy nekvalitních potravin: rafinované obiloviny, sladkosti, zpracované maso a smažená jídla. Většina elitních vytrvalců konzumuje malé množství každého z těchto druhů potravin. Když si tu a tam nějaký ten pamlsek dopřejí, ničemu to nevádí. Dokonce je to dobře v tom smyslu, že jejich celkový jídelníček je pro ně díky tomu příjemnější a dlouhodobě udržitelnější. (Jednotlivé druhy potravin si podrobněji rozebereme ve 3. a 4. kapitole).

Návyk č. 2: Jezte kvalitně

Většina elitních vytrvalců sice jí všechno, ale ne ve stejném objemu. Do svého jídelníčku zařazují převážně kvalitní potraviny a ty nekvalitní konzumují jen s mírou. Kvalitní potraviny jsou obvykle výživově bohatší (tzn. obsahují víc vitamínů, minerálů a antioxidantů) a méně energetické (tzn. méně kalorické) než potraviny nekvalitní. Strava založená na kvalitních potravinách jim umožňuje získat víc celkové výživy z menšího počtu kalorií, čímž maximalizují svou kondici při zachování optimální soutěžní hmotnosti.

Návyk č. 3: Jezte hodně sacharidů

Elitní vytrvalci volí jako hlavní složku většiny svých jídel a svačin kvalitní potraviny bohaté na sacharidy, například celozrnné obiloviny a ovoce. Je logické, že konkrétní potraviny, jež v zájmu uspokojení své potřeby příjmu sacharidů konzumují profesionální sportovci z různých kultur, se značně liší. Etiopští běžci konzumují mnohem víc afrických druhů obilovin než MTB jezdci z Chile, kteří konzumují mnohem víc brambor než čínští plavci, kteří zase konzumují mnohem víc rýže než dánští běžkaři. Všechny zmíněné potraviny jsou však bohaté na sacharidy, a všichni tito sportovci se tak řídí návykem č. 3.

Sacharidy ve stravě elitních vytrvalců typicky tvoří celkově 60 až 80 % všech přijímaných kalorií, protože jim jako primární zdroj energie pro intenzivní cvičení umožňují zvládat tréninkovou zátěž s menším fyziologickým stresem.

Návyk č. 4: Jezte dostatečně

Elitní vytrvalci nijak vědomě neomezují objem konzumované potravy nepružným dodržováním pevně stanovených počtů kalorií nebo velikosti porcí. Nejedí tedy méně, než potřebují k uspokojení svého hladu, na rozdíl od mnoha rekreačních sportovců a příznivců nejrůznějších diet. Zároveň se však ani bezmyšlenkovitě nepřejídají, na rozdíl od většiny lidí žijících v dnešních bohatých společnostech. Sledují spíš signály hladu a sytosti vysílané svým tělem, podle nichž se rozhodují, kdy a kolik toho snědí. Jde o jediný spolehlivý způsob, jak jíst dostatečně, ale ne přehnaně. Tedy přijímat potravu tak, abyste vyhověli energetickým nárokům tréninku na tělo, aniž byste kvůli tomu nabírali nebo si udržovali nadbytečné zásoby tělesného tuku.

Návyk č. 5: Jezte podle sebe

Elitní sportovci reagují nejen na svou chuť k jídlu, ale i na své stravovací potřeby obecně. Každý sportovec je jedinečný člověk v jedinečné životní situaci. Strava, která funguje optimálně u jednoho sportovce, nemusí ve všech aspektech fungovat optimálně u sportovce jiného. Přestože například všichni vytrvalci podávají nejlepší výkony při stravě s vysokým

obsahem sacharidů, některým z nich víc vyhovuje, když nepřijímají většinu sacharidů z obilovin. Elitní sportovci dokáží velmi dobře naslouchat svému tělu. Všímají si, jak na ně různé potraviny a stravovací vzorce působí, a podle toho svůj jídelníček následně upravují. Každý profesionální sportovec si proto vytváří svou vlastní variantu stravy vytrvalců.

Mezi desítkami elitních vytrvalců, jejichž způsob stravování jsem ve svém výzkumu analyzoval, byla i Jasmine Alkhaldiová, olympijská plavkyně s filipínskou matkou a saúdským otcem, která v době mé komunikace s ní závodila za Havajskou univerzitu. Její stravovací vzorce jsou dobrým příkladem stravy vytrvalců v praxi. Následující tabulka představuje její typický den z hlediska příjmu potravy.

Jednodenní stravovací deník plavkyně filipínsko-saúdského původu Jasmine Alkhaldiové

Snídaně: Míchaná vejce se sýrem a krutím masem, ovesné vločky, banán, kokosová voda

Svačina: Granolová tyčinka (celozrnné obiloviny, ořechy, semínka), proteinový koktejl

Oběd: Grilovaná ryba, quinoa, míchaný zeleninový salát, ovocný džus

Večeře: Hovězí steak, grilovaná zeleninová směs, ovocný džus

V tomto ukázkovém dni se jasně ukazuje všech pět návyků stravy vytrvalců. Denní jídelníček Jasmine Alkhaldiové obsahuje každý ze šesti druhů kvalitních potravin a jen jeden ze čtyř druhů potravin ne-kvalitních (proteinový koktejl se počítá jako sladkost). Hlavní část tvoří jídla a svačiny s vysokým obsahem sacharidů (ovesné vločky, quinoa). Frekvence a velikost porcí se řídí podle její chuti k jídlu, nikoli počtem

kalorií nebo instinktem „vyluxovat“ úplně všechno, co má na talíři. „Snažím se toho sníst dost, protože vím, že všechny kalorie spálím,“ řekla mi k tomu. „Chci si být jistá, že mám energii kde brát a že moje tělo bude mít z čeho regenerovat.“

Jasmine kromě toho uplatňuje individuální přístup ke stravování (jí podle sebe) a jídelníček si upravuje v závislosti na vnímání jedinečných potřeb svého těla. Zatímco někteří elitní vytrvalci se například červenému masu spíš vyhýbají, ona ho na talíři má skoro denně, což okomentovala takto: „Pro mě osobně je červené maso před každou soutěží naprostou nutností, protože díky němu mám víc energie a ve vodě mi dodává pocit větší síly.“

Zásadní zlom ve stravování

Jako za certifikovaným odborníkem na sportovní výživu za mnou často na konzultaci přicházejí běžní vytrvalostní sportovci, kteří se chtějí poradit o svém jídelníčku. Zajímavé je, že jen velmi málo z nich se před návštěvou u mě stravuje jako profesionálové.

Většina těchto rekreačních hledačů vytrvalostní kondice se totiž drží populárních stravovacích strategií, jako je třeba paleo dieta, nebo jídelníčku typického pro průměrného nesportovce. Zde v USA to bohužel znamená, že konzumují takzvanou standardní americkou stravu, kdy 11 % všech kalorií pochází z rychlého občerstvení a 13 % z přidaných cukrů.

Sportovce, kteří se na mě obracejí s žádostí o radu, vždy motivuje nějaký konkrétní problém, s nímž se potýkají, přičemž skoro ve všech případech jde o přímý důsledek nesprávné výživy. Nejčastějším problémem sportovců konzumujících standardní americkou stravu jsou potíže s hubnutím. Populární diety, třebaže na první pohled vypadají jako zdravější, totiž často mívají negativní důsledky. Jakmile se například stala módní paleo dieta, začali se na mě houfně obracet sportovci stěžující si na chronickou únavu a špatnou výkonnost při tréninku.

Proč však skoro každý elitní vytrvalec, jako je třeba Jasmine Alkhaldiová, dodržuje všech pět výše zmíněných návyků, zatímco většina vytrvalců rekreačních se stravuje jinak? Problém je v tom,

kde členové obou skupin hledají rady ohledně správného způsobu stravování. Elitní vytrvalci si berou příklad z jídelníčku jiných profesionálních sportovců, a to převážně těch nejúspěšnějších. Rekreační vytrvalci však příslušné informace získávají převážně ze zdrojů v masmédiích a populární kultuře.

Ani ti nejlepší sportovci se samozřejmě nestravují jinak než my ostatní hned od malička a v dětství stejně jako my všichni jedí to, co jim dávají rodiče. A protože mají talent, jsou ve svém sportu úspěšní, přestože složení jejich jídelníčku má do ideálu hodně daleko. Jakmile však tito nadaní mladí sportovci dokončí školu a začnou soutěžit s nejlepšími sportovci na profesionální úrovni, stanou se dvě věci: (1) začnou (možná poprvé v životě) prohrávat a (2) všimnou si, že sportovci, kteří v závodech vítězí, se stravují jinak.

Jejich přirozená reakce na tuto situaci je správná. Prohrávající mladší sportovci prostě začnou napodobovat stravovací návyky vítězů. Protože drtivá většina úspěšných vytrvalostních sportovců se drží výše zmíněných návyků, osvojí si takový nováček prostě ty z pěti klíčových návyků, které dosud nepraktikuje. A tímto způsobem se návyky stravy vytrvalců předávají dál a dál. Mnoho desetiletí vývoje uvedeného způsobu stravování dovedlo tyto návyky k dokonalosti a zkušení elitní sportovci je předávají těm méně zkušeným.

Vezměte si třeba takovou Molly Huddleovou, jednu z nejlepších amerických vytrvalostních běžkyň. Huddleová vyrůstala v Elmiře ve státě New York a jedla podle svých slov „typickou americkou stravu“, tedy cereálie k snídani, sendvič k obědu a maso s bramborami k večeři. S tímto jídelníčkem to dotáhla až na čtvrté místo na středoškolském mistrovství v přespolním běhu a k národnímu středoškolskému rekordu v běhu na dvě míle (10:01). Na univerzitě se pak stravovala jako typická vysokoškolská sportovkyně: jedla studené cereálie s mlékem a bagely s arašídovým máslem. Věděla, že musí jíst rovněž zeleninu, a tak si „občas“ dala salát. Během čtyř let na univerzitě Notre Dame se s tímto způsobem stravování devětkrát probojovala do výběru All-America a v roce 2006 na mistrovství NCAA v běhu na 5000 metrů získala druhé místo.

Po skončení školy se přestěhovala do Providence na Rhode Islandu, kde měla trénovat se skupinou elitních běžkyň pod vedením Raye Treacyho. Její profesionální kariéra začala nejistě. Zpočátku se s běžkyněmi, se kterými trénovala a soutěžila na elitní úrovni, snažila jen držet krok. Pokud nad nimi chtěla vítězit, nemohla už se spoléhat pouze na svůj talent a tréninkovou morálku. Proto se rozhodla svůj jídelníček změnit, ale přitom se moudře nesnažila o jeho proměnu zásadní. Provedla jen několik rozumných změn: začala například jíst víc salátů a nesnídala už pořád jen cereálie. Můžeme říct, že si osvojila jeden z návyků stravy vytrvalců a začala „jíst kvalitně“. Nejdůležitější rozdíl však pro ni nebyl v tom, co jedla, ale *kolik* toho snědla. Byla přirozeně zvyklá stravovat se spíš lehce, ale když viděla, že její kolegyně a soupeřky toho sní mnohem víc, začala se řídit návykem „jíst dostatečně“ i ona.

„Pomohlo mi, když jsem viděla, že ostatní běžkyně jedly velká jídla plná sacharidů a na závodech mi pak dávaly na frak,“ svěřila se mi, „a proto jsem si řekla, že to budu dělat taky tak!“ Její dedukce byla správná. Běh a další vytrvalostní sporty na elitní úrovni jsou v současnosti tak konkurenční, že bez ohledu na talent a pracovitost nemůže nikdo vítězit, pokud nedělá to, co je potřeba. Žádný sportovec nemůže trénovat horšími metodami, používat zastaralé vybavení nebo si dovolit špatné stravovací návyky, které mají dopad na jeho výkonnost a adaptaci na tréninkovou zátěž. Rozhodnutí Molly Huddleové napodobit stravovací návyky nejlepších běžkyň v jejím okolí bylo logické a přineslo žádoucí ovoce v letech, kdy po úpravě svého jídelníčku získala třiadvaacet národních titulů a vytvořila čtyři americké rekordy.

Tento vývoj je mezi elitními vytrvalci běžný. V jednotlivých případech se liší vlastně jen konkrétní změna jídelníčku, kterou daný sportovec v okamžiku přechodu na profesionální úroveň provede v zájmu toho, aby jeho stravovací návyky odpovídaly osvědčeným postupům těch nejúspěšnějších sportovců.

Paweł Ochal je elitní polský běžec s osobní rekordem v maratonu 2:12:20. Pochází z chudé rodiny a jako dítě jedl nevyváženou stravu, která obsahovala jen málo čerstvého ovoce a zeleniny a žádné ryby. Jakmile

však pro své sportovní aktivity získal finanční podporu, pestrost jeho jídelníčku se výrazně zvýšila. Dnes si ke každému jídlu a svačině dává alespoň jeden druh ovoce nebo zeleniny a tři měsíce z každého roku tráví tréninkem v Portugalsku, kde konzumuje každý den ryby, a to někdy i dvakrát. Jeho tělo je díky tomu v podstatně lepší kondici a dokáže se lépe adaptovat na tréninkovou zátěž. Proto může Ochal soutěžit na profesionální úrovni a dosahovat úspěchů, mezi které patří například vítězství ve Varšavském maratonu.

Stone Tsang je čínský sportovec žijící v Hongkongu, který se věnuje adventure racingu. Když začal tento sport dělat profesionálně, snažil se zlepšit kvalitu stravování, což v jeho případě znamenalo omezit konzumaci chipsů a smažených jídel a zvýšit příjem zeleniny, ovoce a ořechů. „Zjistil jsem, že se zdravějším jídelníčkem se cítím lépe a silnější,“ řekl mi.

Ruský triatlonista Dmitrij Poljanskij, který byl v roce 2014 sedmý ve světovém žebříčku, vyrostl na typické ruské stravě. Když však vstoupil do národního triatlonového týmu své země a začal se na soustředěních stravovat společně s ostatními elitními sportovci, jeho jídelníček se výrazně posunul směrem k potravinám bohatým na sacharidy, například k těstovinám. Poljanskij zjistil, že díky tomuto způsobu stravování má při tréninku i na závodech mnohem víc energie.

Jihoafrická veslařka Naydene Smithová, která se v roce 2014 umístila na mistrovství světa ve veslování ve dvojce žen na šesté pozici, vyrostla na domácí kuchyni své matky, kde k oblíbeným rodinným pokrmům patřilo pečené kuře. Jakmile však začala profesionálně závodit, musela svůj jídelníček upravit tak, aby vyhovoval jejím individuálním potřebám. Protože měla nízkou hladinu železa, začala víc jíst červené maso a užívat doplňky. Navíc trpěla občasnou nediabetickou hyperglykemií, takže musela přísně omezit příjem rafinovaných cukrů.

Mohl bych uvést mnoho dalších příkladů, ale pár výše zmíněných podle mě mluví za vše: Paweł Ochal zavedl do svého jídelníčku vyváženost a pestrost (návyk č. 1). Stone Tsang zlepšil celkovou kvalitu konzumovaných potravin (návyk č. 2). Dmitrij Poljanskij ve svém jídelníčku zvýšil podíl sacharidů (návyk č. 3). Molly Huddleová začala dbát na to,

aby jedla dostatečně (návyk č. 4). Naydene Smithová svůj jídelníček upravila tak, aby lépe vyhovoval jejím individuálním potřebám (návyk č. 5). Těchto pět věcí představuje úplný seznam změn, které elitní sportovci ve svém jídelníčku běžně provádějí v zájmu dosažení co nejlepších výsledků v nejvyšších soutěžích. Ve všech výše uvedených případech začínající profesionální sportovec nikdy úplně neopouští běžnou stravu svého kulturního prostředí, na které vyrostl, ale provádí spíš cílené změny jídelníčku tak, aby se jeho složení víc podobalo jídelníčku stávajících šampionů.

Příliš mnoho (zavádějících) informací

Rekreační vytrvalci, jako jsme my, jsou v situaci naprosto odlišné. Na rozdíl od profesionálních sportovců se nesetkáváme s elitními vytrvalci, kteří mají problematiku stravování perfektně zvládnutou. Vytvořit si optimální jídelníček pro vytrvalostní kondici pro nás neznamená prostě jen zkopírovat stravovací návyky olympioniků a mistrů světa, se kterými trénujeme a soutěžíme. Proto musíme zapátrat někde jinde. Jako nejčastější zdroje informací nám slouží knihy, časopisy, webové stránky, podcasty a blogy zaměřené na vytrvalost nebo na výživu obecně. Jejich nevýhoda však spočívá v tom, že doporučení zde uváděná bývají značně nejednotná. Přestože skoro všichni elitní vytrvalci se řídí pěti stejnými stravovacími návyky, odborníci nabízející výživové rady prostřednictvím masmédií a sociálních sítí mají na optimální stravu pro vytrvalostní kondici (ale i hubnutí nebo celkové zdraví) názory velmi rozdílné. Mnozí sportovci pak nevědí, co si z toho mají vybrat, a v otázkách správného způsobu stravování značně tápou.

Typickým případem byla třeba Kate, dvacetiletá běžkyně, která pracovala pro jednu neziskovou organizaci v San Diegu. Kate prošla pescetariánskou, rostlinnou a řadou dalších diet, ale s žádnou z nich nebyla spokojená. Problémy od chudokrevnosti až po nezvladatelnou chuť na „zakázané“ potraviny ji nakonec každou z diet, do nichž se vždy s nadšením pustila, přiměly opustit. Většinu informací, podle kterých si sestavovala svůj jídelníček, čerpala z webových stránek a časopisů určených pro běžce, ale rady v nich obsažené jsou podle ní velmi proměnlivé.

„Čtu úplně všechny časopisy o běhání,“ svěřila se mi. „Všimla jsem si třeba, že rady v jednom čísle byly úplně jiné než rady v jiném, přitom to byl ten samý časopis. Jak mám pak vědět, co je správně?“

Ale problém přeskakování z jednoho způsobu stravování na jiný a frustrace z absence kýžených výsledků se však netýká jen mladých běžekyň. Například Mike byl asi padesátiletý triatlonista z Alabamy, který pracoval ve vedení jedné firmy. Vyzkoušel stravu s vysokým obsahem bílkovin, tekutou stravu, grazing (kontinuální příjem potravy) a mnoho dalších diet. Mike nebyl mým klientem, a proto své optimální řešení stále hledal. „Ještě jsem nenašel způsob stravování, který by mi dovolil dobře regulovat váhu a přitom se během závodů cítit dobře,“ řekl mi.

Zmatky v oblasti stravy u takových vytrvalců navíc zhoršuje skutečnost, že populární diety, do kterých je tlačí reklama, prostě nefungují. A míra jejich nefunkčnosti přesně odpovídá tomu, nakolik se odchylují od způsobu stravování elitních vytrvalců. Většina populárních diet má totiž pravidla, která jsou v rozporu s jedním nebo několika z pěti návyků stravy vytrvalců, a mnohé z nich výslovně zakazují jíst cokoli od určitého druhu potravin. Jako příklad nám může posloužit rostlinná dieta, která zakazuje maso, mořské plody a mléčné výrobky. V populárních dietách se obvykle také opomíjí jednoduché dělení potravin na kvalitní a nekvalitní a používá se komplikovanější rozlišování „dobrých“ a „špatných“ druhů potravin, například podle glykemického indexu a hodnoty pH. Mnohé populární diety přísně omezují příjem sacharidů. Jiné jsou v rozporu s návykem stravy vytrvalců jíst dostatečně a předepisují určité počty kalorií, velikost porcí nebo časté hladovění. A skoro všechny populární diety otevřeně či skrytě odrazují od individuálního přístupu a nutí své příznivce držet se striktně jakéhosi univerzálního řešení pro všechny, namísto aby prostě jen vylepšovaly stávající (a pravděpodobně preferované) stravovací návyky konkrétního člověka.

Přestože podobná pravidla někdy mohou fungovat u lidí, kteří se sportu nebo cvičení moc nevěnují, jen málokdy se osvědčí u těch, kteří se vytrvalostní kondicí zabývají intenzivnějším způsobem, ať už k tomu

mají jakýkoli důvod. Výsledky takových diet jsem viděl už tolikrát, že dokážu identifikovat určité opakující se vzorce.

Sebepoškozování stravou

Často za mnou přicházejí sportovci experimentující s dietami, jež zakazují celé skupiny potravin. Stěžují si na špatnou výkonnost při trénincích a soutěžích, zhoršenou regeneraci, stagnaci rozvoje kondice, chronickou únavu, zranění, časté infekce nebo chudokrevnost z nedostatku železa. Zmíněné zákazy mnoha potravin mají však také psychické důsledky, mezi které patří obsedantní strach z konzumace nějaké „špatné“ potraviny nebo záchvaty přejídání s následnými pocity extrémní viny.

U sportovců na dietě s nízkým obsahem sacharidů se běžně objevují příznaky přetrénování, mezi ty nejhorší patří přetrvávající letargie, klesající výkonnost, hormonální poruchy nebo poruchy spánku a nálady. Bohužel musím říct, že vzrůstající popularita stravy s nízkým obsahem sacharidů mezi rekreačními vytrvalci ke mně přivádí spoustu nových klientů.

Sportovci, kteří přistupují k regulaci konzumovaného jídla s negativním vnitřním nastavením a neustálým strachem z toho, že přiberou na váze, se obvykle potácejí mezi přejídáním a hladověním. Druhá skupina problémů souvisejících s těmito dietami je stejně špatná jako ta první. Trvalý, třebaže nepatrný nedostatek kalorií, které tělo sportovce potřebuje, vede ke slabému výkonu při tréninku, pomalé regeneraci mezi tréninky, stagnaci kondice, trvalé únavě, poruchám spánku a nálady, vyšší nemocnosti a zvýšenému riziku zranění. Existuje mnoho sportovců, kteří se trvale přejídají. Jejich motivací přitom však není pozornost vůči skutečným energetickým potřebám těla jako u elitních sportovců. Tito sportovci prostě konzumují nekvalitní potraviny, které takové přejídání podporují, nebo se jen „bezmyšlenkovitě cpou“ (např. vždy dojdají všechny zbytky na talíři, i když už mají dost).

Přehnané obavy z přejídání mají i své psychické následky. Stejně jako u výše zmíněného zákazu konkrétních druhů potravin vytváří posedlost a strach z přejídání vztah k jídlu založený na pocitech viny. Ještě

jsem se nesetkal se sportovcem, který by měl nezdravý vztah k jídlu, a přesto se mu důsledně dařilo držet zdravého jídelníčku, jenž přináší žádoucí výsledky. Obsedantní obavy z přejídání způsobují stres, který zdraví a kondici narušuje přinejmenším ve stejné míře, jakou jí zdravé jídlo prospívá. V nejhorších případech pak vedou k poruchám příjmu potravy, což je na subelitní úrovni vytrvalostních sportů velmi častý problém a mezi vysokoškolskými běžkyněmi jde doslova o epidemii. Zajímavé přitom je, že mezi elitními vytrvalci se poruchy příjmu potravy prakticky nevyskytují. Má to však prostý důvod: elitní sportovec, který by takovou poruchou trpěl, by se mezi elitou moc dlouho neudržel! Základem vytrvalostní kondice je komplexní zdravý a dostatečný příjem potravy udržuje elitní vytrvalce zdravé na těle i duchu.

Nejzákeřnější problémy související s populárními dietami u sportovců jsou dány tím, že se je snaží odrazovat od způsobu stravování, který odpovídá jejich individualitě. Zdravá strava může dobře fungovat jen tehdy, pokud se jí dokážeme držet dlouhodobě. Lepší stravovací návyky jsou trvalejší, pokud nepotlačují přirozené stravovací preference konkrétního člověka, ale populární diety pro takové preference často ponechávají jen velmi malý prostor. Univerzální diety navíc své příznivce učí systematicky ignorovat individuální potřeby jejich těla, což uspokojování některých z těchto potřeb brání.

Na každého rekreačního vytrvalce prožívajícího muka střídání nejrůznějších populárních diet připadá několik dalších adeptů, kteří nakonec prostě jen bezradně rozhodí rukama a vrátí se ke své standardní americké stravě. Ta pro ně totiž má alespoň výhodu ve svém pohodlí. Jednou z takových sportovkyň byla Stephanie, běžkyně a učitelka z Linwoodu v New Jersey, která se mi svěřila: „V podstatě si dávám, co chci a kdy chci, i když vím, že je to nezdravé.“ Tito sportovci vědomě pokračují ve špatném způsobu stravování, protože přísné a perfekcionistačké populární diety je odrazují nebo vyčerpávají. Bohužel je považují za jedinou alternativu k tomu, aby se stravovali „jako normální člověk“, jak své špatné stravovací návyky často omluvně charakterizují.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Strava vytrvalců.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.