

Úvod

Jde o princip

Speciální téma: Funkční zdatnost 10

1. Kapitola

Stravou ke zdraví a vysoké výkonnosti 14

2. Kapitola

Doplňky stravy ve sportu – jablko sváru 21

3. Kapitola

Možnosti využití alternativních výživových stylů 29

4. Kapitola

OTÁZKY a ODPOVĚDI 36

1. Blok – Strava obecně 36

1. Jaký nápoj – sacharidový nebo proteinový, je ideální
po ukončení tréninku v posilovně? 362. Za jak dlouho po konzumaci nápoje (gaineru) s obsahem
20 % bílkovin se vyplaví inzulin? 363. Jak dlouho trvá, než se v důsledku zásadního omezení příjmu stravy
rozvine katabolismus bílkovin, způsobující úbytek svalové hmoty? .. 374. Proč některé redukční diety zakazují ovoce, případně i některé druhy
zeleniny? Nedávno jsem četla o tzv. tukové dietě. Může něco
tak šíleného skutečně fungovat? 385. Je pivo iontový nápoj, jak se občas tvrdí, a pokud ano,
je to nápoj vhodný jako zdroj minerálních látek? 41

6. Jak odstranit vodu z těla? 42

7. Má strava, konzumovaná přibližně 2 hodiny před zahájením
tréninku, vliv na jeho kvalitu? 43

8. Proč mám zažívací potíže po konzumaci ovocného cukru – fruktózy? ... 45

9. Má nadměrné slazení vliv na sportovní výkon? 45

10. Vážím 105 kg, ale chtěl bych dosáhnout váhy o 10 kg nižší,
aniž bych ztratil sílu. Jak mám postupovat? 45

11. Co je to zónová dieta? 46

12. Mohu místo snídaně použít 70% proteinový koktejl? 46

13. Mají na kvalitu tréninku vliv ovocné a pitné dny, očistné kúry a hladovky? .. 47

14. Je možné řídit se teorií výživy podle krevních skupin
– jaký vliv má na trénink? 48

15. Co je to biologická hodnota proteinu? 48

16. Co je pravdy na tvrzení, že celozrnný chléb je nezdravý, protože drobná zrnka poškozují střevní sliznici, ulpívají na ní a poté hnjí a nakonec mohou provokovat rakovinu? 51
17. Mohu ihned po tréninku místo regulérního pokrmu použít proteinový koktejl, do něhož přidám vlákninu a to celé použiji jako náhradu večeře? 52
18. Závodně plavu (disciplíny 100 m). Co je nejvhodnější jíst v den závodů, které začínají přibližně ve 12 hodin? 54
19. Lze konzumovat pouze rostlinné zdroje bílkovin, a přitom být kulturistou, nebo se kulturisté-vegetariáni dopravovali k dobré svalové hmotě živočišnou stravou a po přechodu na vegetariánství se jen „udržují“? 55
20. Jakým způsobem mám dodat organismu dostatek bílkovin pokud chci dosáhnout hodnoty 1,5–2,0 g na kg tělesné hmotnosti a přitom nechci stále jen pít proteinové koktejly? 57
21. Měřím 180 cm, vážím však pouze 65 kg, přestože 6 let provozuji kulturistiku. Co mám dělat, abych přibral svalovou hmotu? 57
22. Jak si mám vysvětlit, že někteří kamarádi se stravují vcelku zdravě a přitom mají menší sílu než ti, kdo se bez rozpaků cpou bučkem? ... 58
23. Mám poměrně dobrou figuru, ale už 2 roky nemohu zvýšit množství svalové hmoty – co dělat? 58
24. Trénuji celých 90 minut velmi tvrdě – dočetl jsem se, že v důsledku takového tréninku se zastavuje nárůst množství svalové hmoty nebo dokonce dojde k jejímu poklesu. Mohu devastaci zabránit nějakými doplňky? ... 59
25. Opravdu nadbytek proteinů zatěžuje játra? 59
26. Je vhodné jako dobrý zdroj proteinů konzumovat proteinové tyčinky – není to jen reklamní trik? 59
27. Pokud není vhodné míchat proteinový prášek do mléka, mohu namísto toho použít kefir nebo podmáslí? 60
28. Je mi už 35 let a až nyní jsem začala chodit do posilovny. Mohu vědět, jaké potraviny nebo pokrmy jsou vhodné před a po tréninku? 61
29. Má dostatečný, případně zvýšený příjem tekutin v horkých dnech nějaký vliv na váhu? 61
30. Může můj 9letý syn, který hraje aktivně kopanou, pít iontové nápoje? ... 62
31. Je mi 16 let a nyní jsem začal posilovat. Mohu používat kreatin? 62
32. Dcera (15 let) závodně plave. Může před závody použít guaranu? 63
33. Syn (15 let) vrcholově sportuje – dělá feckořímský zápas. Měl by užívat nějaké doplňky? 63
34. Syn (14 let) měří 157 cm a váží 52 kg. Je možné podpořit jeho růst nějakými doplňky, třeba preparátem SRH? 63
35. Co je to glykemický index? 64

36. Vždy dlouho, někdy i celé 3 měsíce, vůbec netrénuji. Pak zajdu do posilovny a trénink přeženu tak, že druhý den mám svalovou horečku. Co mám dělat pro to, abych se z únavy dostal co nejrychleji?	65
37. Může konzumace pankreatických enzymů po jídle zvýšit množství vstřebaných živin? Užívají kulturisté nějaké trávicí enzymy? Jak se vyhnout hnilobné dyspepsii a nadměrnému nadýmání?	65
38. Proč se MCT tuky neukládají ve formě tuku jako takového (zásobní a podkožní)?	67
39. Můj přítel se dokáže ráno najíst okamžitě, ještě ani oči nerozlepi. Já však dostávám chuť k jídlu až hodinu po probuzení. Kdy by se správně mělo sníst?	68
40. Už jsem vyzkoušela téměř všechno. Ale stále nemohu nabrat a ve svých 25 letech při 172 cm vážím jen 47 kg. Myslím, že mám rezervy ve stravě. Jaký jídelníček byste mi doporučil, abych nenabrala jen tuky? ...	69
41. Všechny moje kamarádky začaly držet dietu podle zásady dělené stravy – některým to vyhovuje, jiným ne. Co si o tomto způsobu stravování myslíte vy?	70
42. Chodím do posilovny pro udržení kondice a většinou trénuji až večer. Po tréninku mívám strašný hlad. Jaké jídlo a jak dlouho po cvičení si mohu dopřát?	72
43. Můj syn je přímo blázen do mléka, denně vypije 1–2 litry. Četla jsem někde, že příliš mléka a mléčných výrobků způsobuje zahlnění organismu a navíc obsahuje zbytečně mnoho tuků. Jaký na tuto problematiku máte názor?	73
44. Chtěla bych se naučit počítat množství kalorií v doma připravovaných jídlech. Kde najdu nutriční hodnoty jednotlivých ingrediencí? Má na tyto hodnoty vliv tepelné zpracování?	75
45. Dětem chutnají ovesné vločky zalité jogurtem nebo mlékem. Je to pro ně vhodná snídaně? Slyšela jsem, že ve vločkách se skrývá řada plisní!	77
46. Manžel chodí pozdě večer domů z práce a vždy vyžaduje druhou večeři. Jaká jídla mu mám vařit aby zbytečně netloustnul, když ani ne za hodinu po jídle chodí spát?	78
2. Blok – Zdravotní problémy	81
<i>Speciální téma: Osteoporóza</i>	81
<i>Speciální téma: Principy a nejdůležitější rozdíly ve stravování sportovců specializovaných na typicky „aerobní“ sporty v protikladu ke specializacím silovým či rychlostně-silovým</i>	81

47. Jak mám zvýšit příjem bílkovin, když trpím alergií na laktózu?	81
48. Trpím osteoporózou a na doporučení lékaře používám vápník. Stav se však nelepší. Mohlo by mi pomoci cvičení?	82
49. Ve věku 57 let trpím osteoporózou. Mohu přispět k léčení nebo prevenci zhoršení stavu nějakou úpravou stravy?	83
50. Jak mám zabránit vývoji svalových křečí při plavání?	89
51. Je účelné použít k podpoře rekonvalescence po operaci kolena Wobenzym?	89
52. Jaký postup je vhodný k co nejrychlejšímu odstranění kyseliny mléčné po intenzivním tréninku?	89
53. Jsem muž, trpím obezitou. Vyšetření prokázalo špatnou činnost štítné žlázy. Mohu k podpoře redukce tuků a ke zlepšení činnosti štítné žlázy použít nějaké doplňky stravy?	90
54. Je nutné se stravovat odlišně v závislosti na tom, zda cvičení je převážně aerobní nebo naopak anaerobní?	90
55. Chodím 3x týdně do posilovny. Jsem silnější postavy a tak se snažím trochu zhubnout. V časopisech jsem četla doporučení pro kulturisty – co mají jíst před a po tréninku, aby podpořili nárůst svalů. Existují podobné zásady pokud chci naopak zpevnit tělo a shodit přebytečný tuk?	96
56. Jsem rekreační sportovec a kondičně posiluji. Víím, že bych měl denně přijímat cca 2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti. Jaké zdroje bílkovin byste mi doporučil? Mléko a sýry mám rád a nedělají mi zdravotní problémy.	97
57. Jsem přirozeně hubený typ, krevní skupina A – mám problém nabrat. Mám investovat do speciální výživy? Vydrží mi případně nabraná svalová hmota?	97
58. Je mi 23 let, 162 cm. Od srpna jsem zhubla 9 kg pouze tím, že jsem začala držet dietu Lenky Kořínkové. Myslím, že mi feknete, že to není ideální, ale mně to pomohlo. Ale po dvou měsících se hubnutí zastavilo. Chtěla jsem zhubnout alespoň ještě o 10 kg. Co mám dělat?	98
59. Chybí mi na trhu tyčinka, která by byla skutečně živinově vyvážená, nebyla přislazená, šla ukousnout i v chladu, nemusela se zapíjet... Víte o nějaké?	99
3. Blok – Doping	100
60. Co si myslíte o dopingu?	100
61. Je káva a alkohol doping?	103

4. Blok – Aminokyseliny	104
<i>Speciální téma: Základy použití větvených aminokyselin</i>	104
<i>Speciální téma: L-Glutamin</i>	104
62. Je lepší užívat volné aminokyseliny před tréninkem nebo po ukončení silového tréninku?	104
63. Mohou se předávkovat větvené aminokyseliny (BCAA)?	105
64. Mohou se aminokyselinové tablety zapíjet 70% proteinovým koncentrátem?	105
65. Je vhodné použít ketokyseliny OKG a KIC při silovém tréninku? ...	105
66. Jakou funkci má kyselina alfa-ketoglutarová?	106
5. Blok – Karnitin	112
67. Slyšel jsem, že L-karnitin snižuje výkon. Je to pravda?	112
68. Jaká forma L-karnitinu je nejlepší?	112
69. Jak působí karnitin?	112
70. Když užívám vysoké dávky karnitinu (asi 3 g) – je možné, že organismus sahá po tucích namísto aby využíval glykogen? Je možné, že při maximálním zatížení nestoupne hladina krevního cukru při použití vysokých dávek karnitinu tak vysoko jako bez něj?	112
6. Blok – Hormony	115
<i>Speciální téma: Aminokyseliny a stimulace růstového hormonu</i>	115
71. Jak působí inzulin. Je to opravdu tak silný anabolický hormon? Je nebezpečné ho používat?	115
72. Za jak dlouho po zahájení intenzivního tréninku ve fitness se začíná vyplavovat růstový hormon?	116
73. Je testosteron ta samá látka jako růstový hormon?	117
74. Existují nějaké potraviny, které umí vyplavit růstový hormon?	117
75. Jakými doplňky nejučinněji podpořím produkci růstového hormonu? ...	118
7. Blok – Doplňky stravy nemající přímou souvislost s anabolismem ...	120
<i>Speciální téma: Lecitin</i>	120
76. Co je to CLA – skutečně účinkuje tak výrazně, jak se uvádí v reklamě?	120
77. Je lecitin opravdu dobrý na klouby?	121
78. Je dobré při sportu používat rostlinné extrakty (ginseng, smilax...)?	122
79. Slyšel jsem, že čaj ROOIBOS obsahuje hodně minerálů a stopových prvků. Je vhodný pro sportovce?	123

80. Doslechl jsem se o výborném doplňku s názvem HMB. Je účinný ke zvýšení síly?	123
81. Jak působí HCA – například snížení chuti k jídlu?	123
82. Může inosin zvýšit kvalitu absolutní síly?	125
83. Co je to DMAE?	125
84. Existují nějaké doplňky, použitelné k potlačení bolesti? Slyšel jsem něco o použití DLPA.	126
8. Blok – Kreatin a některé další specifické látky	128
<i>Speciální téma: Kreatin</i>	128
85. Je kreatin návykový? Může se užívat dlouhodobě?	128
86. Slyšel jsem, že kreatin poškozuje ledviny... ..	128
87. Jaká forma kreatinu na trhu je neúčinnější?	128
88. Lze kombinovat kreatin s glutaminem?	128
89. Je lepší používat k nárůstu absolutní síly kreatin nebo glutamin? ...	128
9. Blok – Tuky	150
<i>Speciální téma: Tuky – na talíři a poté i na těle?</i>	150
90. Jak je to s tuky ve výživě, mám na mysli pro kulturistu či závodníka(-nici) fitness?	150
10. Blok – Vitaminy a minerály	163
91. Proč jsou důležité vitaminy a minerály při sportu? Jsou vhodné různé doplňky s obsahem vitaminů a minerálů, tzv. multivitaminy a polyminerály?	163
92. Je vhodné užívat železo?	165
93. Umí bór zpevňovat kosti?	166
94. Proč je lepší aplikovat vitamin B ₁₂ injekčně a ne orálně (ústí)? ...	166
95. Slyšel jsem, že vitamin C je rakovinotvorný... ..	166
96. Mám užívat vitaminové suplementy před snídaní nebo spolu s jídlem? ...	168
97. Slyšel jsem, že chróm reguluje vyplavování inzulínu – je to pravda? ...	168
98. Proč je lepší používat před výkonem iontové nápoje s vyšším obsahem sodíku než draslíku a po výkonu naopak?	168
99. Má zinek vliv na vyplavení růstového hormonu?	169
100. Mám vitamin C užívat před tréninkem i v případě, že cvičím až odpoledne nebo je lepší vzít ho již ráno?	169
101. Vitamin E údajně není pouze jedna látka. Slyšel jsem, že čistý chemicky vyrobený vitamin E neúčinkuje.	169
11. Blok – Systémy použití doplňků stravy	171