VÝŽIVA PŘI TRÉNINKU VE VYSOKÉ NADMOŘSKÉ VÝŠCE 1

PhDr. David Gerych

Trénink ve vysoké nadmořské výšce může být velice přínosný pro rozvoj výkonnosti. Jde však o specifické prostředí, které klade zvláštní požadavky na výživu. Chceme-li, aby byl trénink účinný, je třeba učinit z hlediska výživy určitá opatření.

Za vysokou nadmořskou výšku je obecně považovaná nadmořská výška 1500 – 2500 m. Tato výška je také nejvhodnější pro trénink sportovců. 2500 – 5500 m nad hladinou moře se již považuje za velmi vysokou nadmořskou výšku a nad 5500 m za extrémně vysokou nadmořskou výšku. Trénink v takto vysokých polohách se v praxi neosvědčil. Ve vysokých nadmořských výškách bývá náročný, často velmi členitý terén a nepříznivé klimatické podmínky, které se mnohdy velmi rychle mění. Zejména při trénincích mimo dráhu chlad a těžký terén způsobují, že lidský organismus je neustále nucen vynakládat značné úsilí.

AKLIMATIZACE

Odhaduje se, že většina lidí je po 10 dnech pobytu v nadmořské výšce aklimatizovaná z 80% a přibližně z 95% po 45dnech. Je však důležité, jestli člověk jezdí do výšky pravidelně či nikoli. Nejčastějšími příznaky aklimatizace jsou vyšší dechová frekvence, kratší dech, než je obvyklé, vyšší frekvence močení a narušení spánkového rytmu. Selhání schopnosti aklimatizovat se na vysokou nadmořskou výšku se obecně nazývá „výšková nemoc“. Projevuje se bolestí hlavy, nechutenstvím, nevolností, zvracením a malátností. které mohou negativně ovlivnit příjem potravy a tekutin. Mezi faktory, které mohou zvýšit riziko rozvoje výškové nemoci patří rychlý přesun z nižší do vyšší nadmořské výšky, dlouhý pobyt ve vysoké nadmořské výšce, vysoký stupeň vypětí a strava s vysokým obsahem tuků a bílkovin.

Zefektivnit aklimatizaci a předejít tak zmíněným komplikacím, se dá jednak postupným zvyšováním tréninkového zatížení v průběhu minimálně několika prvních dnů po příjezdu do vysoké nadmořské výšky, a jednak dietologickými opatřeními, což si podrobněji přiblížíme v následujícím textu.

Nízká koncentrace kyslíku ve vysoké nadmořské výšce urychluje nástup únavy a narušení normálního příjmu potravy a tekutin může vést k takovému úbytku tkání, že je snížená tolerance k nízkým teplotám okolního prostředí., může způsobovat bolesti hlavy a nevolnost.

TERMOREGULACE

Chladné prostředí způsobuje ztrátu tepla, což vede v lidském organismu ke spuštění termoregulačních mechanismů, které udržují teplotu tělesného jádra a zvyšují produkci tepla. Termoregulační systémy však potřebují k tvorbě tepla značné množství energie, díky čemuž se může celkový energetický výdej zvýšit až 2,5 krát. Většina této energetické potřeby je hrazena oxidací karbohydrátů. Následkem zvýšení katecholaminů krevní plazmy dochází rovněž ke zvýšení spotřeby svalového glykogenu. Proto je příjem dostatečného množství sacharidů při tréninku ve vysokých nadmořských výškách velice důležitý, obzvláště při

nízkých teplotách. Náchylnější ke ztrátám tepla jsou starší jedinci, kteří již zaznamenali určitý úbytek svalové hmoty. Menší množství svalstva snižuje jejich kapacitu k produkci tepla.

Nižší teploty a ztížené podmínky představují nejen vyšší spotřebu energie, ale často mají za následek i nižší příjem tekutin. Udržování rovnováhy tělesných tekutin v chladném ovzduší je právě tak obtížné jako v horkém a vlhkém prostředí. Proto je nutné doplňovat tekutiny v pravidelných intervalech v průběhu celého dne.