

Low-carb vs. low-fat a vliv na sportovní výkon

Mgr. Petr Loskot

LF MUNI, Ústav ochrany a podpory zdraví

16.4.2019

Low-carb vs. low-fat (high-carb)

Zánětlivost

Dlouhověkost

Oxidační stres

A HIGH carb diet is better

A LOW carb diet is better

Hubnutí

Cholesterol

Diabetes

Svalová hypertrofie

Sportovní výkon

Kardiovaskulární systém



Obsah přednášky

- Existuje přesná definice low-carb a low-fat stravování?
- Jaké faktory ovlivňují oxidaci tuků a sacharidů během FA?
- Studie týkající se low-carb vs. low-fat ve vytrvalostním sportu
- Závěrečné shrnutí a doporučení
- Diskuse

Definice low-fat (high-carb) diety???

Studie, publikace	Příjem energie ze sacharidů	Příjem energie z tuků
USDA (2015)	45–65 %	20–35 %
Burke (2017)	Cca 65 % (8 g/kg TH)	Cca 20 %
Gardner (2018)	48 %	Pod 30 %
Havemann (2005)	Cca 68 % (cca 7,5 g/kg TH)	Pod 20 %

Definice low-carb, high-fat diety???

Studie, publikace	Příjem energie ze sacharidů	Interpretace, dovětek
USDA (2015)	45–65 %	Příjem pod 45 % low-carb?
Frigolet (2011)	Low-carb pod 40 % CEP, příjem sacharidů pod 200 g za den	„Stále málo přísná low-carb“
Westmann (2007)	50–150 g za den	Pod 50 g již ketogenní dieta
Mansoor (2016)	Pod 20 % CEP	„Dobře zvoleno“
Havemann, Noakes (2005)	Pod 20 % CEP	Příjem energie z tuků nad 65 %
Noakes (2017)	Moderate carbohydrate diet (26–45% of daily kcal) LCHF diet (<26% of total energy intake or <130 g CHO/day) Very LCHF (ketogenic) diet (20–50 g CHO/day or <10% of daily kcal of 2000 kcal/day diet)	

Jednotný pohled na definici
obou typů stravování neexistuje

Definice se odvíjí od pohledu
daného odborníka/odborné společnosti

Low-fat (high-carb) nejčastěji 20–30 % CEP z tuků
Low-carb nejčastěji do 150 g S za den nebo do 20 % CEP

Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
Svalový glykogen	Mastné kyseliny uvolňované z tukové tkáně během zátěže	Oxidace (svalových) aminokyselin během zátěže (např. BCAA)
Jaterní glykogen	Intramuskulární zásoby tuku (IMTG)	Tvorba glukózy z aminokyselin v procesu glukoneogeneze
Glukóza v krevním oběhu (z jaterního glykogenu nebo z přijímaných sacharidů během zátěže)	Ketolátky při ketóze	
	Lipoproteiny (chylomikrony a VLDL lipoproteiny) nesoucí mastné kyseliny v krevním oběhu po požití stravy	

Zásoby energetických substrátů: muž 80 kg (15 % BF)

	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Substráty (g)	Jaterní glykogen (cca 100 g)	Veškeré bílkoviny organismu (17 % TH)	Tuková tkáň (85 % tuku)
Substráty (g)	Svalový glykogen (cca 9–15 g/kg svalu)	Plazmatické bílkoviny (cca 70 g)	Intramuskulární tuk (IMTG)
Celkové zásoby (kJ)	Cca 500 g 8 500 kJ	Cca 13–14 kg Cca 221 000 kJ	Cca 10,2 kg čistého tuku Cca 387 000 kJ
Podíl při získávání energie	Pomyslně 0–100 %	Z pohledu získávání energie zdroje nežádoucí 1–15 %	Pomyslně 0–100 %

Hlavní metabolické dráhy zisku energie

Sacharidy

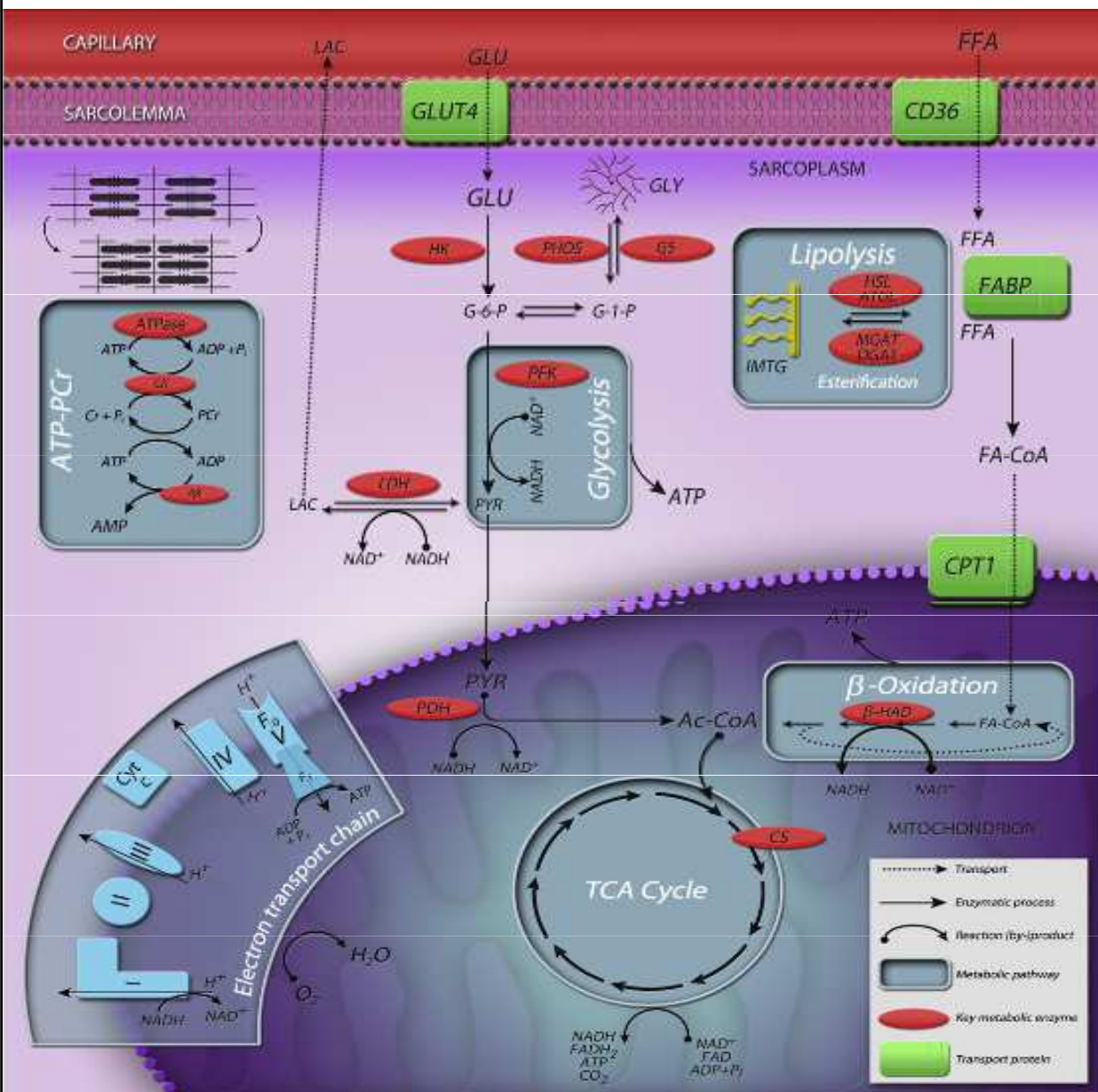
Anaerobní glykolýza (cytosol buňky) → **spalování bez přístupu kyslíku**
Vzniká laktát

Aerobní glykolýza (mitochondrie) → spalování za přístupu kyslíku
Vzniká pyruvát

Mastné kyseliny

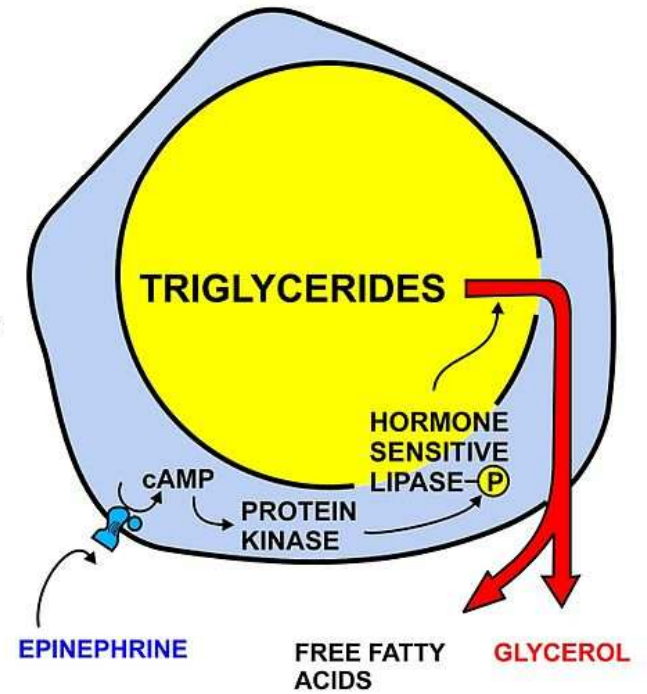
Beta-oxidace mastných kyselin (mitochondrie) → spalování za přístupu kyslíku
(IMTG, nebo pod hormonální kontrolou lipolýza v tukové tkáni)

Oxidace ketolátek (mitochondrie) → spalování za přístupu kyslíku
(vznikají v játrech z MK při stravě pod cca 50 g sacharidů za den)

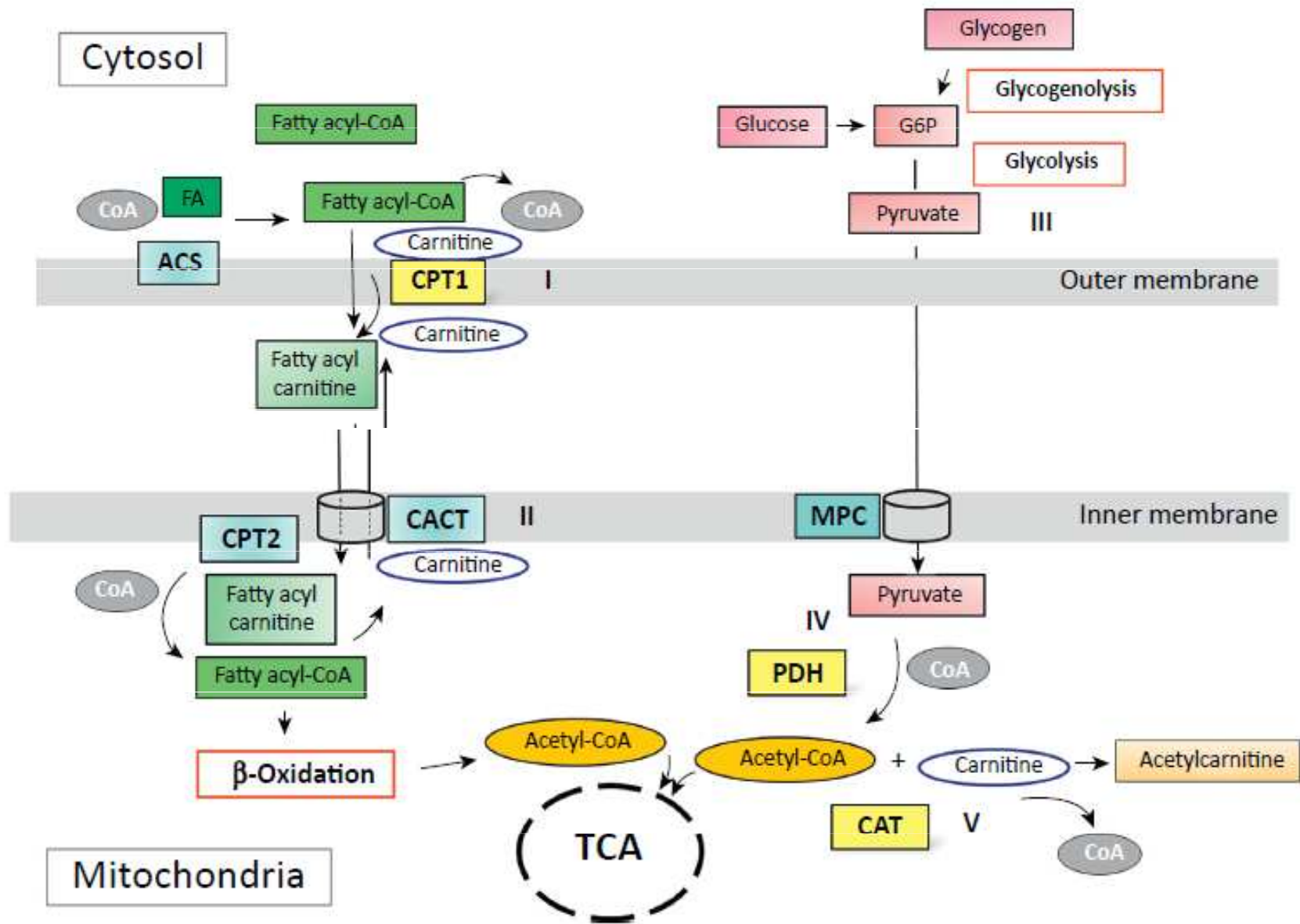


LIPOLYSIS

IN THE ADIPOCYTE:



IN THE BLOOD:



Srovnání získané energie sacharidy vs. tuky

Substrát	Přístup kyslíku	Množství ATP
Glukóza	Anaerobní (bez přístupu kyslíku, tvorba laktátu)	2 ATP
Glukóza	Aerobní (s přístupem kyslíku)	36–38 ATP
Kyselina palmitová (mastná kyselina)	Aerobní (s přístupem kyslíku)	Cca 130 ATP

Kde má původ myšlenka o low-carb stravování ve sportu?

- 1) **Tvrzení o tom, že člověk se podstatnou část svého vývoje stravoval stravou s malým podílem sacharidů**, což by pro něj mělo být **zdravější a výhodnější i nyní.**“
- 2) **Pozorováním fyzické výkonnosti Eskymáků na dietě takřka bez obsahu sacharidů (85 % tuk, 15 % proteiny)**
- **Manipulace s příjmem makroživin v kontextu sportovní výživy již od počátku 20. stol.**
- Největší současní zastánci zkoumají low-carb/keto diety ve sportu od 80. let 20. stol:
 - **S. Phinney**
 - **J. Volek**
 - **T. Noakes**

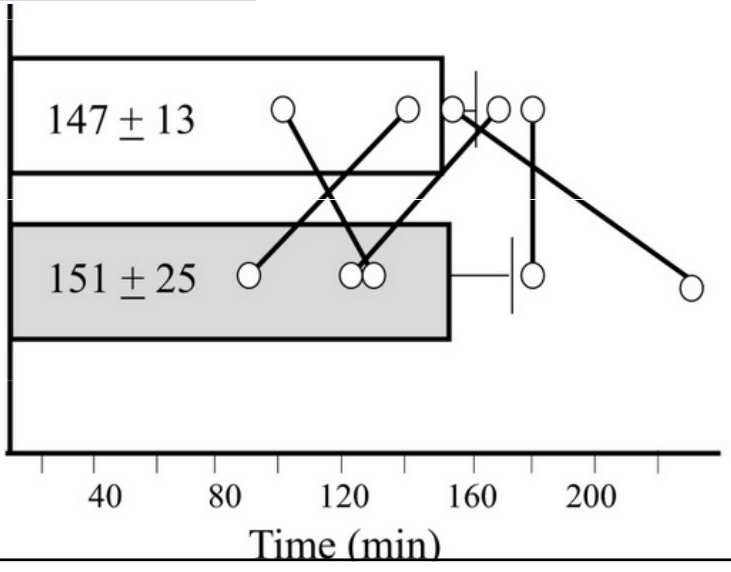
Phinney (1983), The human metabolic response to chronic ketosis without caloric restriction: Preservation of submaximal exercise capability with reduced carbohydrate oxidation

Dieta po dobu 1 týdne: 35–50 kcal/kg/d, 1,75 g B/kg, zbytek kalorií 2/3 S, 1/3 T	Test. závod při 62%–64% $\dot{V}O_2$max (EBD)	Keto Dieta 4 týdny: 35–50 kcal/kg/d, 1,75 g B/kg, méně než 20 g S, zbytek Tuky	Test. závod při 62%–64% $\dot{V}O_2$max (KETO)
--	---	--	--

Čas do selhání při EBD	Čas do selhání při KETO
147 minut	151 minut

High CHO
 Low CHO High Fat

- Střední intenzita zátěž
- Testovací závod nalačno
- Žádný příjem sacharidů během testování



Co všechno má vliv na oxidaci sacharidů vs. tuků během (vytrvalostní) fyzické aktivity?

- Intenzita FA
- **Trénovanost jedince (vysoké VO₂ max) → dostatek kyslíku pro oxidaci živin**
- **Stravovací protokol s vyšším zastoupením tuků nebo sacharidů**
- **Adaptace na hlavní zdroj energie ve stravě (S vs. T) a zvýšená schopnost jej oxidovat**
- **Zásoby svalového glykogenu**

Další faktory

Délka FA → čím delší zatížení, tím vyšší oxidace MK

Pohlaví → Ženy vyšší zásoby IMTG, estrogen → pálí více tuku

Stav nalačno/po požití stravy → nalačno spalujeme více tuku, nemusí se však promítnout do efektivnějšího hubnutí

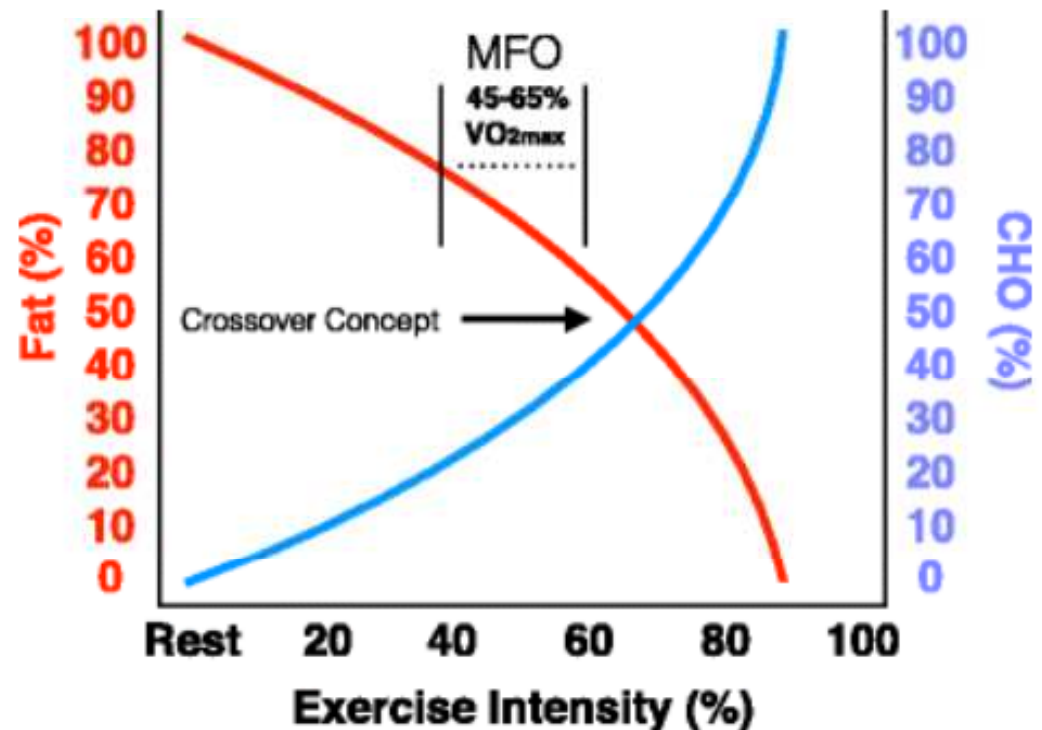
Aktuální hormonální nastavení organismu → inzulin, glukagon, adrenalin, kortizol

Doplňky stravy → podporující lipolýzu (kofein, synefrin, EGCG)

Stravovací protokol s vyšším zastoupením tuků

Adaptace na low-carb?

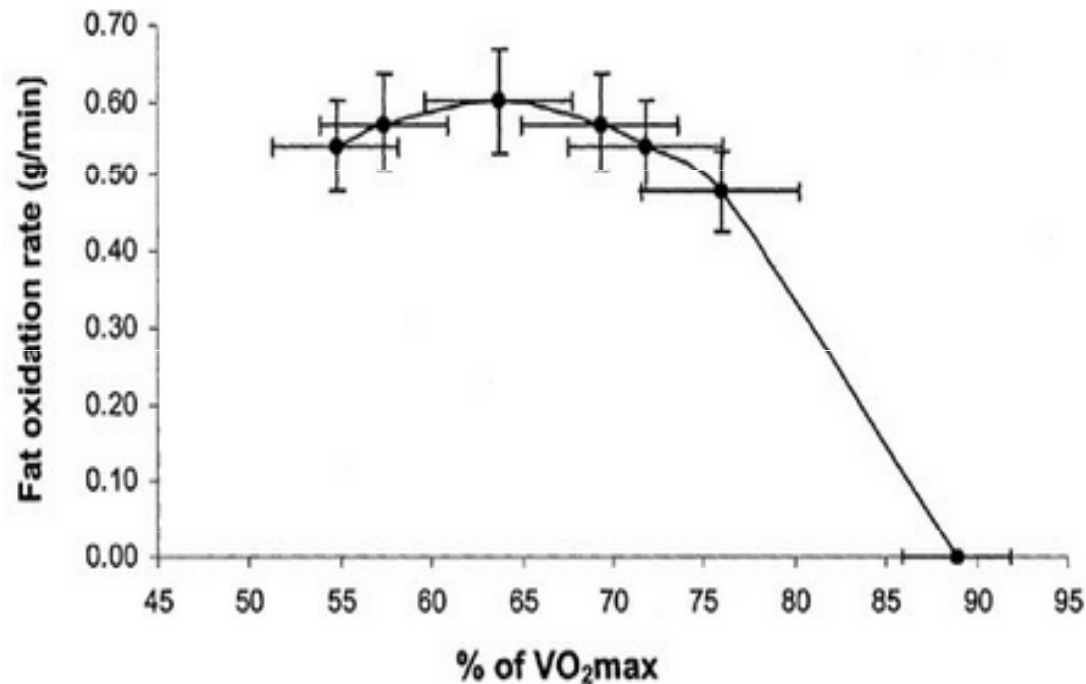
- Podle současného poznání adaptace na neketogenní low-carb netrvá déle než 5 dní (Goedecke, 1999)
- Adaptace na low-carb znamená zlepšení využívání MK jako zdroje energie v širokém pásmu intenzit od těch nejnižších až do cca 65 % VO₂ max
- Volek (2017): Keto-adaptovaní závodníci oxidace tuků až 1,5 g/min
- Burke (2017): Dosud nejvyšší oxidace tuků u sportovců až 1,9 g/min



Maximalizace oxidace tuků může představovat významnou výhodu

Hlavní důvod

- Pokud je sportovec schopen **krýt vysoký podíl energie oxidací MK, může si svůj svalový glykogen „pošetřit“ na zdrcující finiš** či těžší úseky tratě, kdy může zapnout ještě na „vyšší obrátky“ a vzdálit se soupeřům.



Existuje adaptace na tukový metabolismus?

Za jak dlouho k ní dojde?

Adaptace na neketogenní low-carb

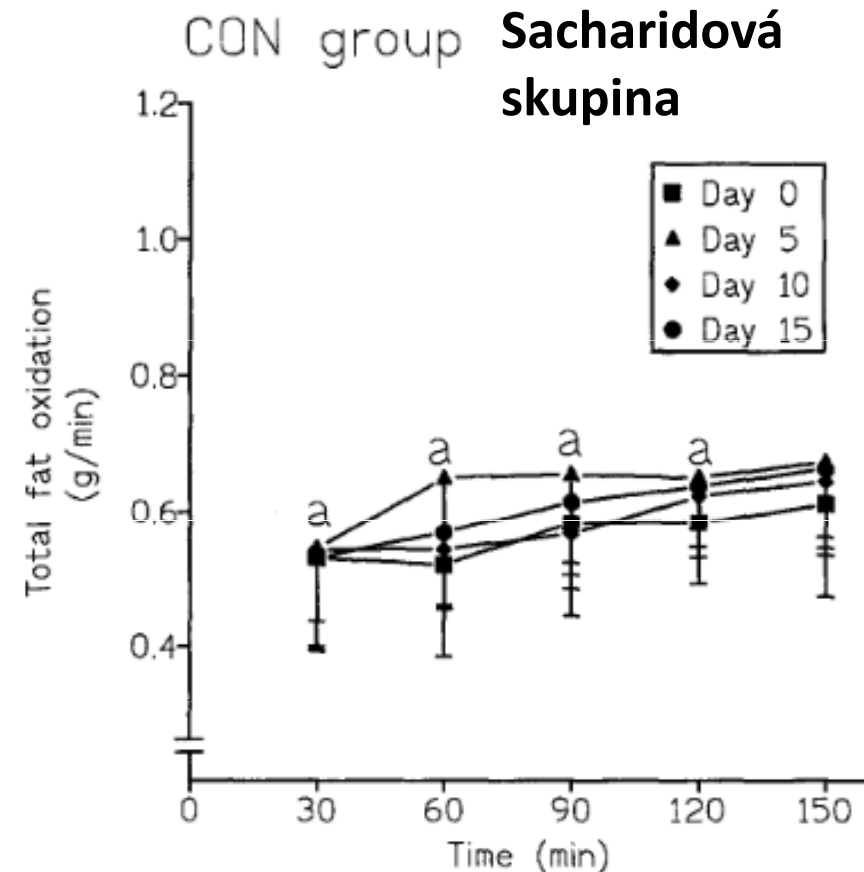
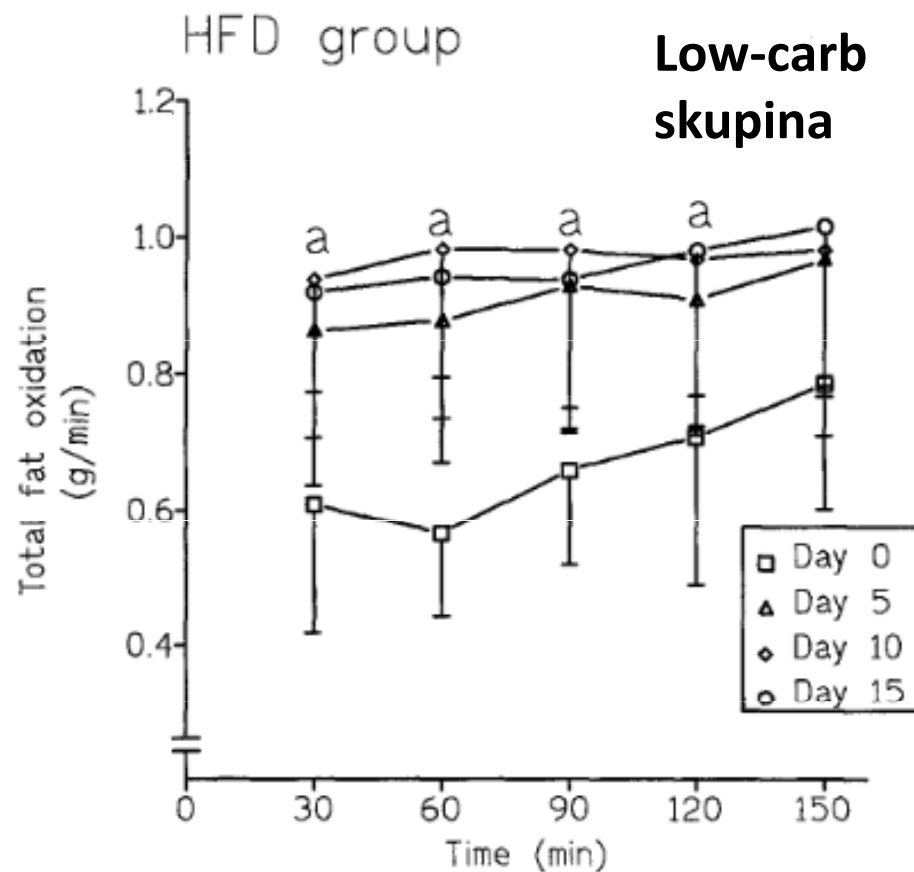
Metabolic Adaptations to a High-Fat Diet in Endurance Cyclists (Goedecke, 1999)

- 2 diety, cross-over charakter studie
- V 0.; 5.; 10.; 15. den diety závod na čas
- Porovnávají změny v oxidacích živin během konzumace obou diet během testovací fyzické zátěže

Dieta	Energie	Bílkoviny %	Sacharidy %	Tuky %
HCHO	13,2±6 MJ	13±3	53±10	30±8
HFD	16,4±4,6 MJ	10±1	19±1	69±1

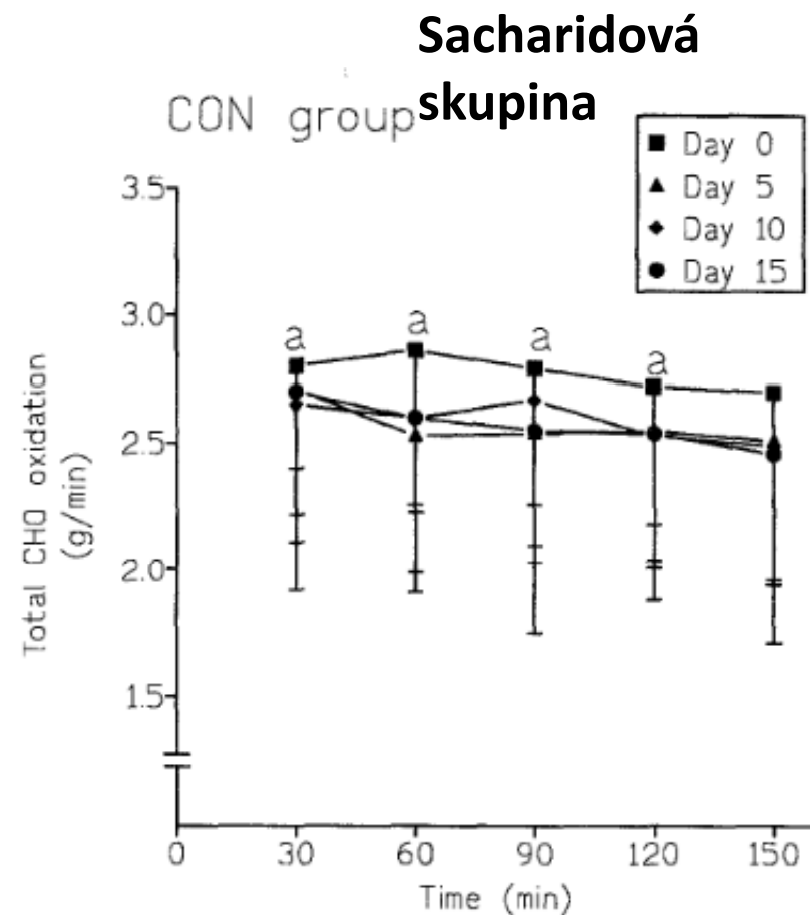
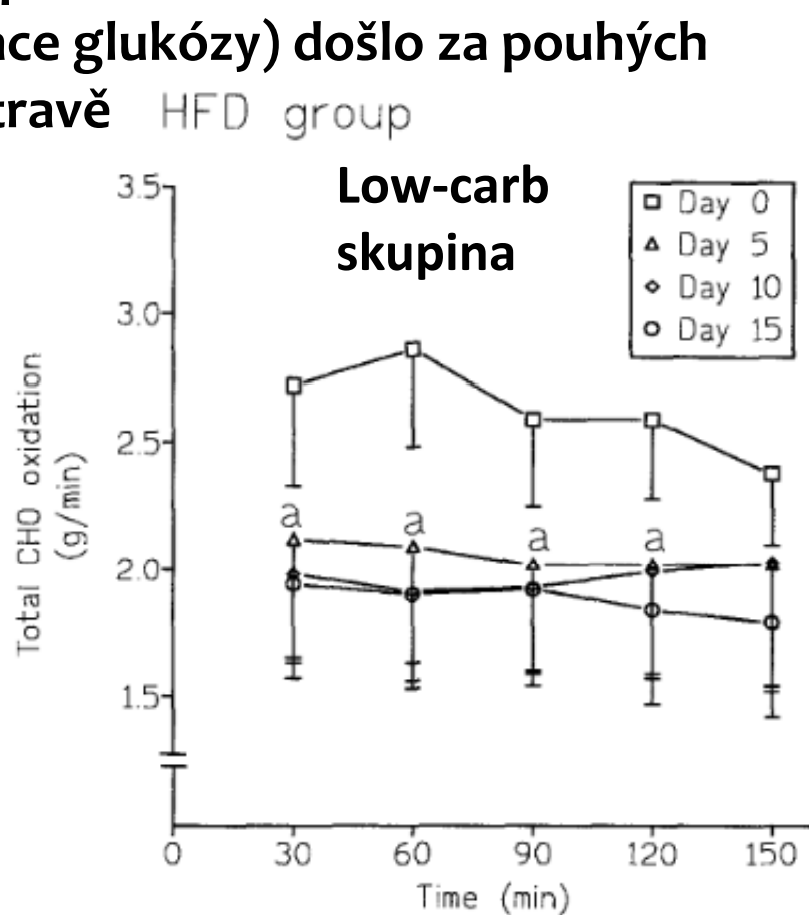
Oxidace tuků ve studii v různých dnech (Goedecke, 1999)

- K výraznějšímu přepnutí do tukového metabolismu došlo za pouhých 5 dní na low-carb stravě



Oxidace sacharidů ve studii v různých dnech (Goedecke, 1999)

- K výraznějšímu přepnutí do tukového metabolismu (a tím snížení oxidace glukózy) došlo za pouhých 5 dní na low-carb stravě



Adaptační mechanismy na low-carb dietu
ve smyslu zvýšené oxidace tuků během FA
proběhnou za 5, maximálně 10 dní

Adaptační mechanismy při low-carb stravování

Metabolický proces, Stav zásob	Low-carb stravování	High-carb, low-fat stravování
Zásoby IMTG (intramuskulární tuk)	Zvýšené	Nižší než u low-carb, u sportovců ale obecně zvýšené
Lipolýza v tukové tkáni	Zvýšená	Nižší než u low-carb, u sportovců ale obecně při FA zvýšená
Schopnost oxidace a využití IMTG	Zvýšená	Nižší než u low-carb, ale zvýšená oproti nesportujícím
Schopnost transportu MK skrz buňku do mitochondrie (FADT-CD36, CPT)	Zvýšená	Nižší než u low-carb, ale zvýšená oproti nesportujícím
Beta-oxidace MK obecně	Zvýšená	Nižší než u low-carb, ale u sportovců obecně zvýšená

Adaptace „na tukový metabolismus“ existuje.

Argumenty zní lákavě, je ale seriózní vědou opravdu prokázána výhodnost low-carb diety pro podporu vytrvalostního sportovního výkonu?

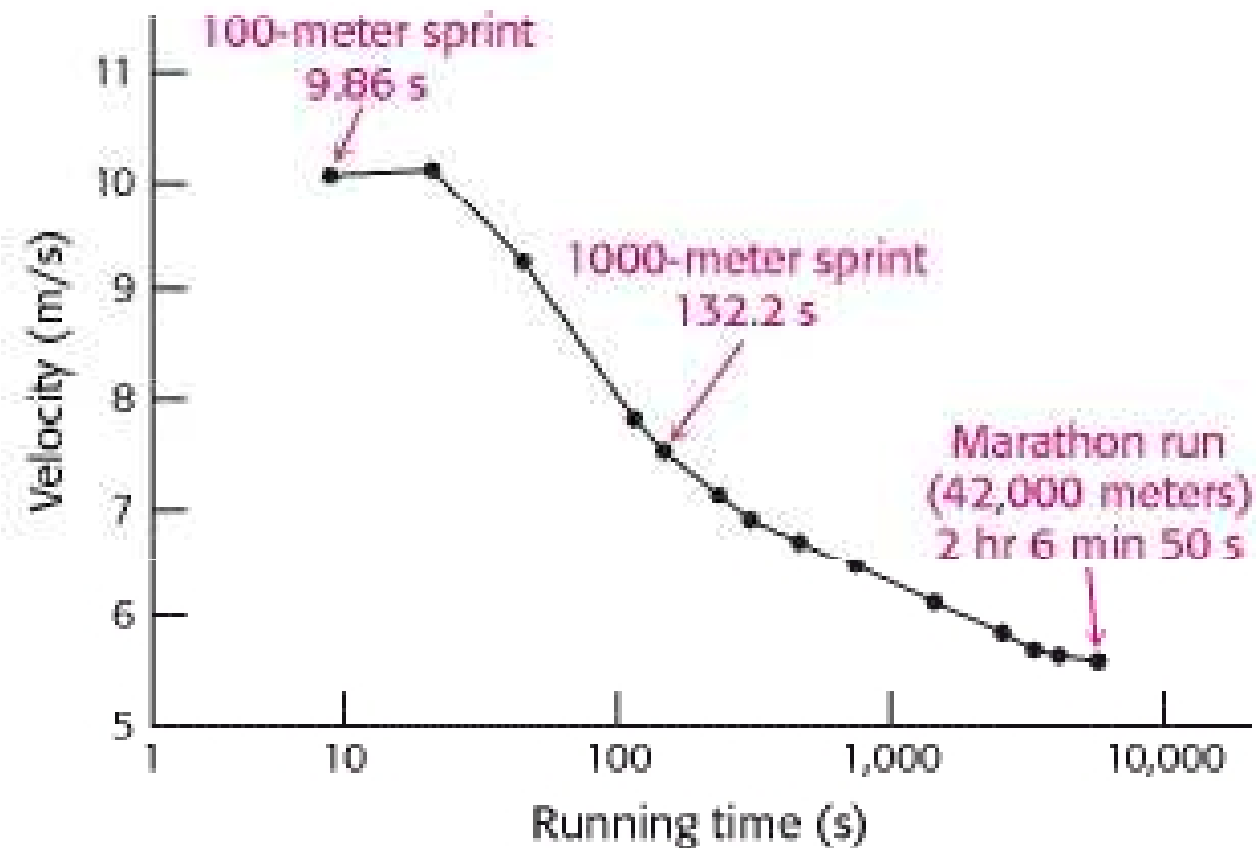
Rychlost tvorby energie během FA

- Se vzrůstající intenzitou zátěže roste potřeba adekvátní a rychlé tvorby ATP

Palivo	Rychlost tvorby ATP (mmol/s)	Teoretické vytvořitelné zásoby
ATP ve svalech	1–2 sekundy FA	223
Kreatin fosfát	73,3 (cca prvních 10–15 s FA)	446
Konverze glykogenu na laktát	39,1	6 700
Konverze glykogenu na CO ₂	16,7	84 000
Konverze mastných kyselin na CO ₂	6,7	4 000 000

	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Zisk energie při oxidaci 1 litrem O₂	21,1 kJ	18,8 kJ	19,6 kJ

Rychlost získávání ATP je úzce spojena
i s rychlostí vykonávání pohybu

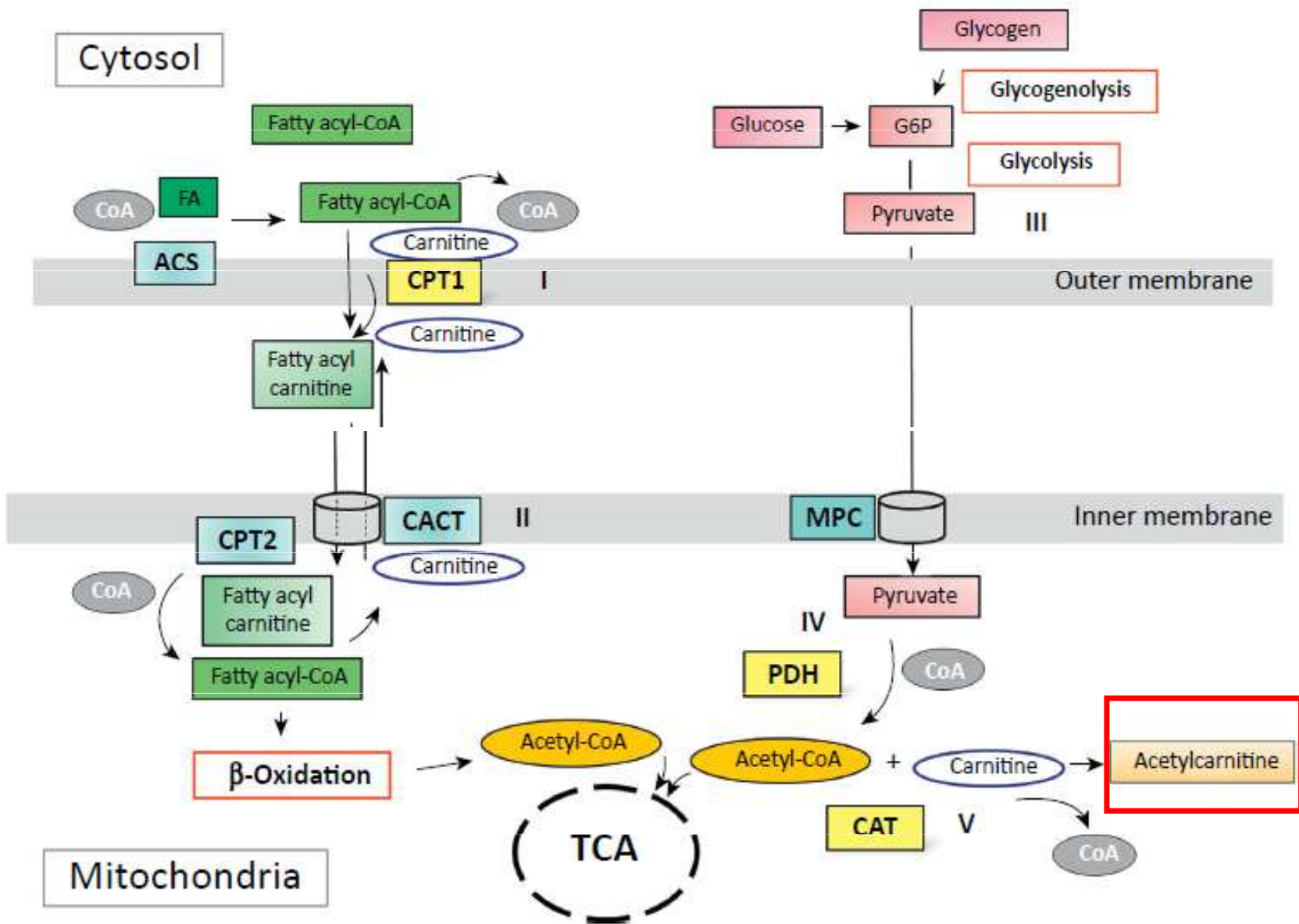


Low-carb vs. high-carb dieta a adaptace

Metabolický proces, Stav zásob	Low-carb	High-carb
Zásoby IMTG (intramuskulární tuk)	Zvýšené	Nižší než u low-carb, u sportovců ale obecně zvýšené
Lipolýza v tukové tkáni	Zvýšená	Nižší než u low-carb, u sportovců ale obecně při FA zvýšená
Schopnost oxidace a využití IMTG	Zvýšená	Nižší než u low-carb, ale zvýšená oproti nesportujícím
Beta-oxidace MK obecně	Zvýšená	Nižší než u low-carb, ale u sportovců obecně zvýšená
Zásoby svalového glykogenu	Snížené	Zvýšené
Schopnost oxidace sacharidů a využití svalového glykogenu	Snížená aktivita klíčového glykolytického enzymu PDH určujícího rychlost glykolýzy	Zvýšená

Proč na low-carb stravě zřejmě nedosáhneme takového výkonu?

- Nad intenzitu zatížení cca **65–70 % VO₂ max** se *fyziologicky* zvyšuje potřeba glykolýzy, aby byly pokryty nároky na rychlou tvorbu energie, oxidace MK přestává tyto nároky při vyšší intenzitě pokrývat.
- Navazující problémy na tento fakt při low-carb stravování:
- 1) Snížená aktivita klíčového enzymu PDH glykolýzy → snížená rychlost tvorby energie ze sacharidů
- 2) Snížené zásoby glykogenu z důvodu nízkého příjmu sacharidů
- 3) Snížená schopnost využití svalového glykogenu (nikoliv jeho šetření!)
- 4) Nemožnost oxidovat mastné kyseliny bez přístupu kyslíku ve vysokých intenzitách, kdy můžeme spalovat pouze sacharidy (vzniká laktát)
- 5) Nižší rychlost získávání energie oxidací mastných kyselin i za předpokladu vysoké aerobní trénovanosti a adaptace na tukový metabolismus



Proč se tedy za vyšších intenzit snižuje oxidace MK?

- V dnešní době je nejčastěji přijímán fakt, že **snížená oxidace MK za vyšších intenzit je zřejmě dána sníženou koncentrací volného karnitinu v mitochondriích**
- **Při vysoké tvorbě acetyl-CoA z pyruvátu z glykolýzy se totiž nadbytek acetyl-CoA v mitochondrii váže na karnitin za vzniku acetylkarnitinu, který potom nemůže transportovat MK** v mezimembránovém prostoru do nitra mitochondrie, transport MK a tím i jejich oxidace je tak za vyšších intenzit přirozeně snížena.

Cílené navýšení příjmu sacharidů v rámci low-carb před závody = klíč k maximálnímu výkonu?

- Jednou z teoretických možností jak zachovat vysokou oxidaci tuků, zároveň pracovat s vysokými zásobami sacharidů ve svalech, je před závody razantně navýšit příjem sacharidů
- **Cíl: zvýšit „sacharidovou dostupnost“ při zachování „tukového metabolismu“, a tak teoreticky využít jak zvýšené oxidace tuků, tak doplněných zásob glykogenu.**

Je však tato teorie pravdivá?

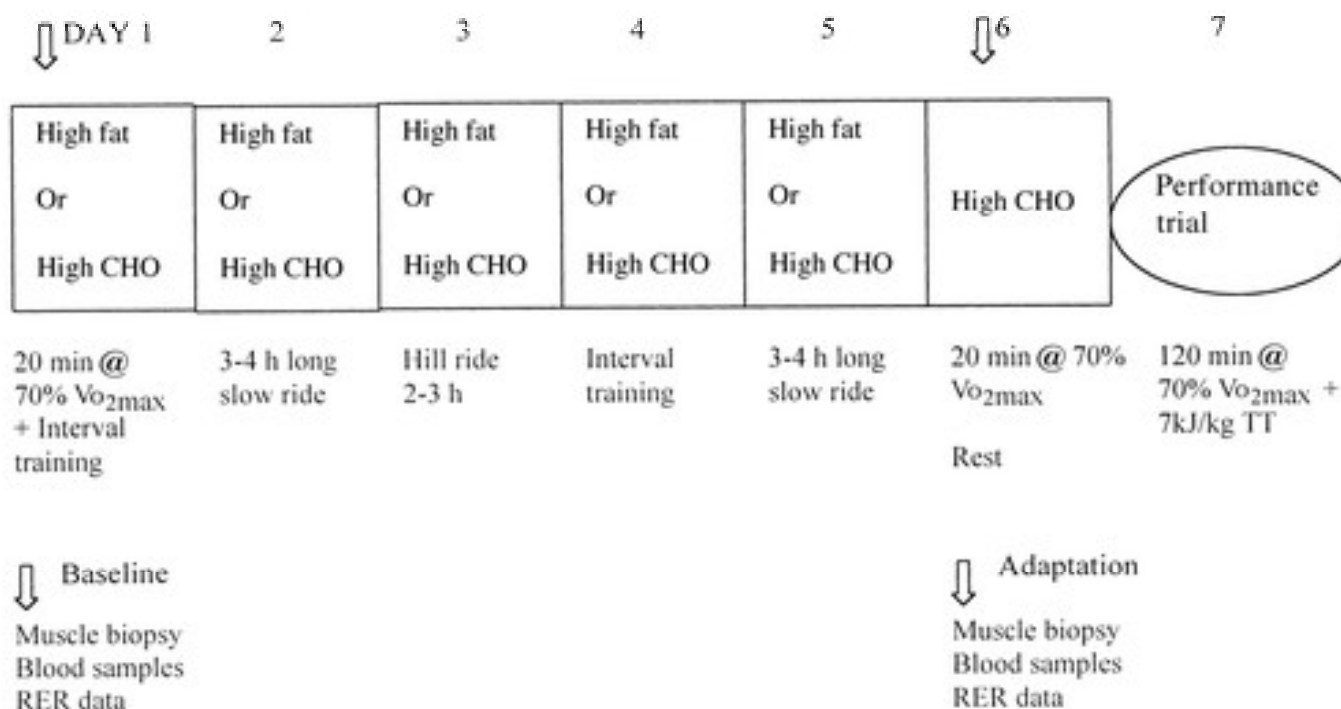
Burke (2000), Effect of fat adaptation and carbohydrate restoration on metabolism and performance during prolonged cycling

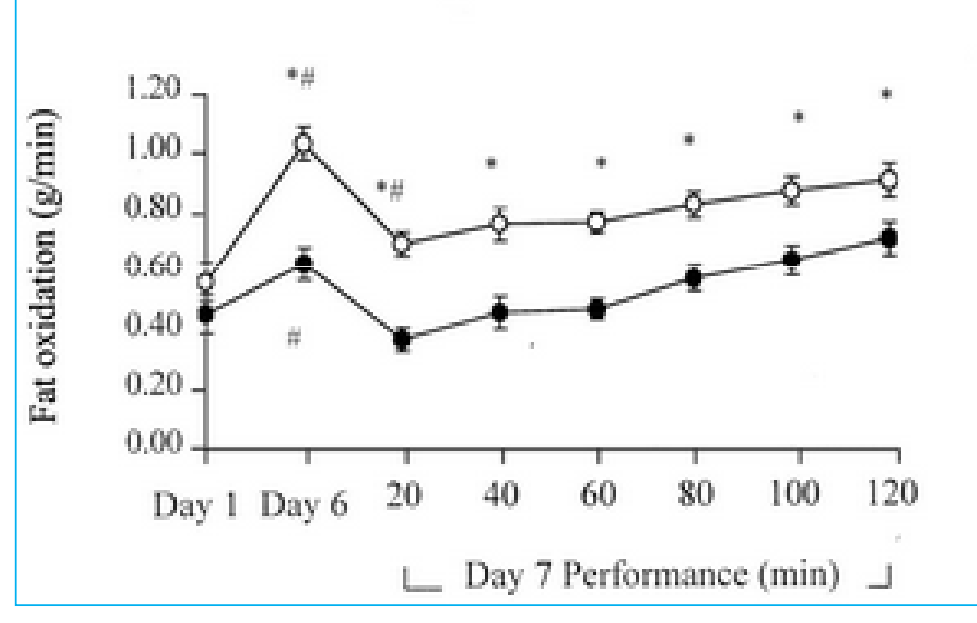
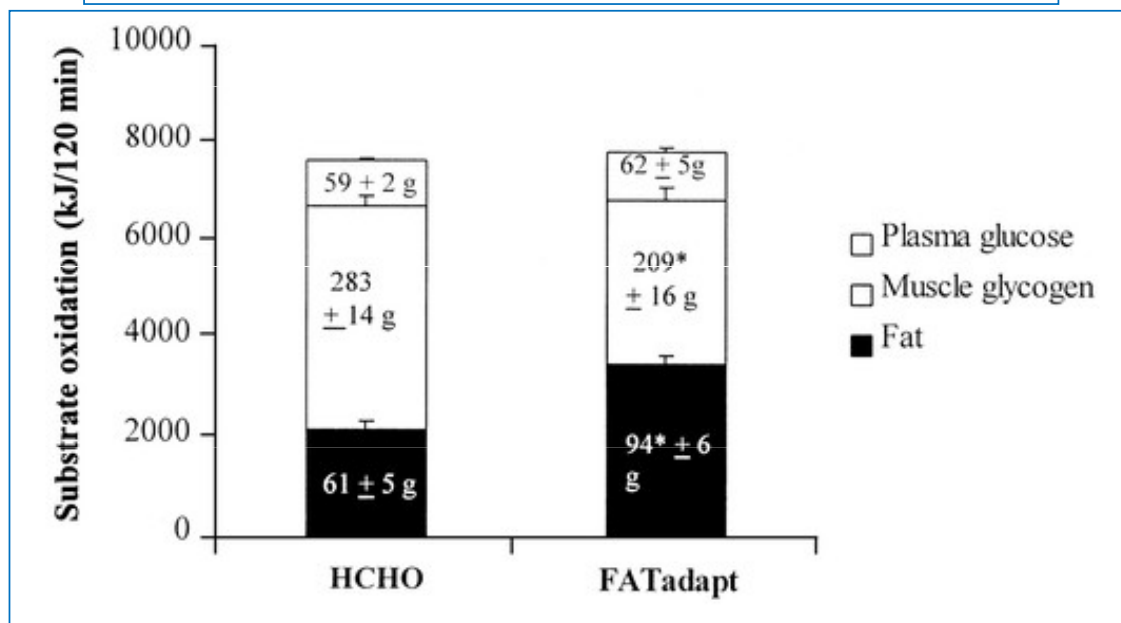
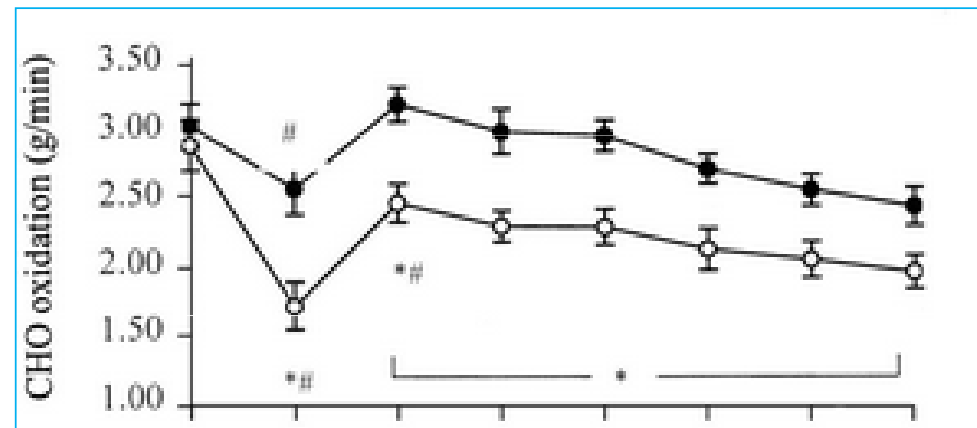
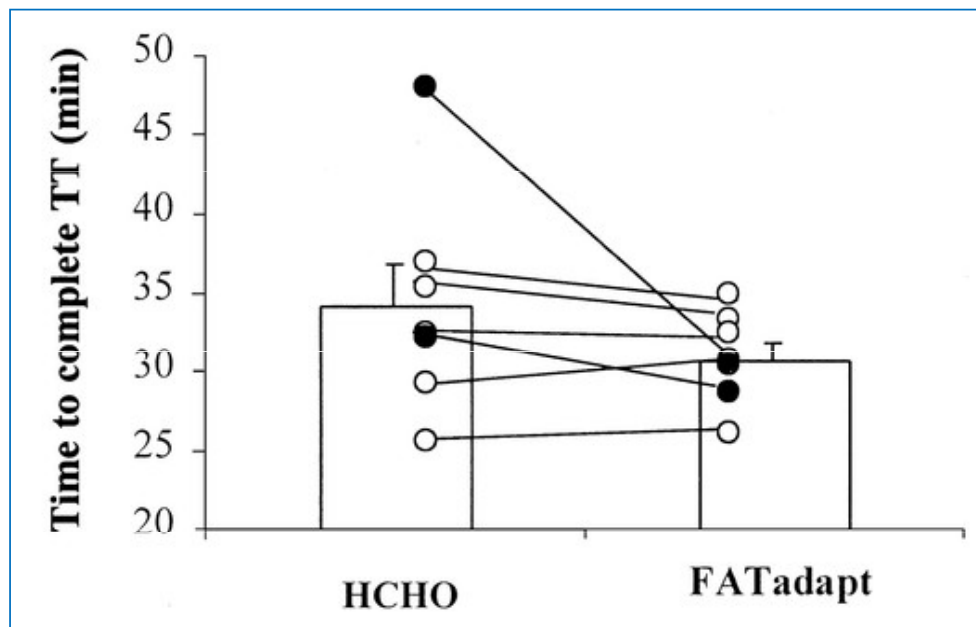
Živiny	HCHO	HFD
Sacharidy	9,6 g/kg	2,4 g/kg
Tuky	0,7 g/kg	4 g/kg

CARB Loading 6. den

10 g/kg TH

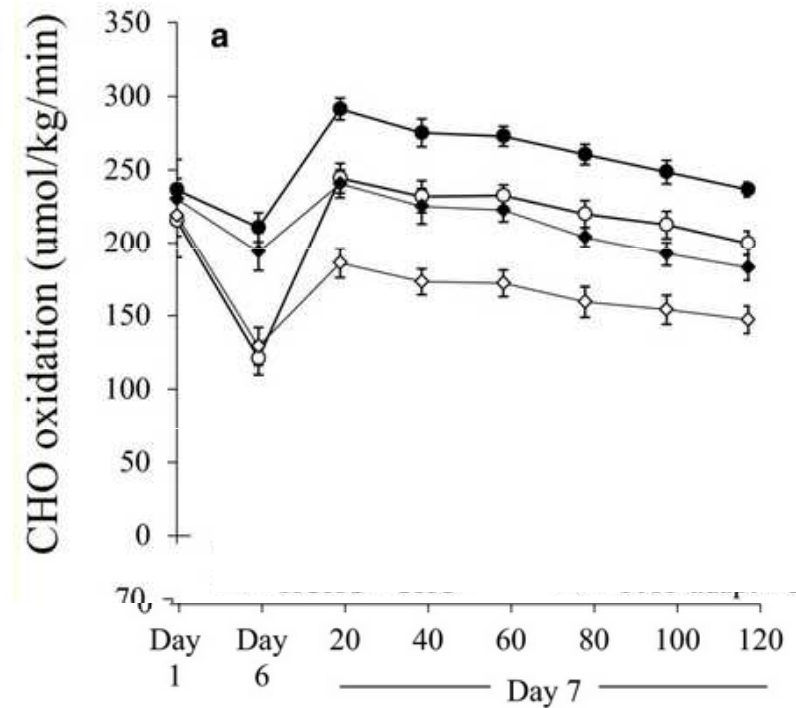
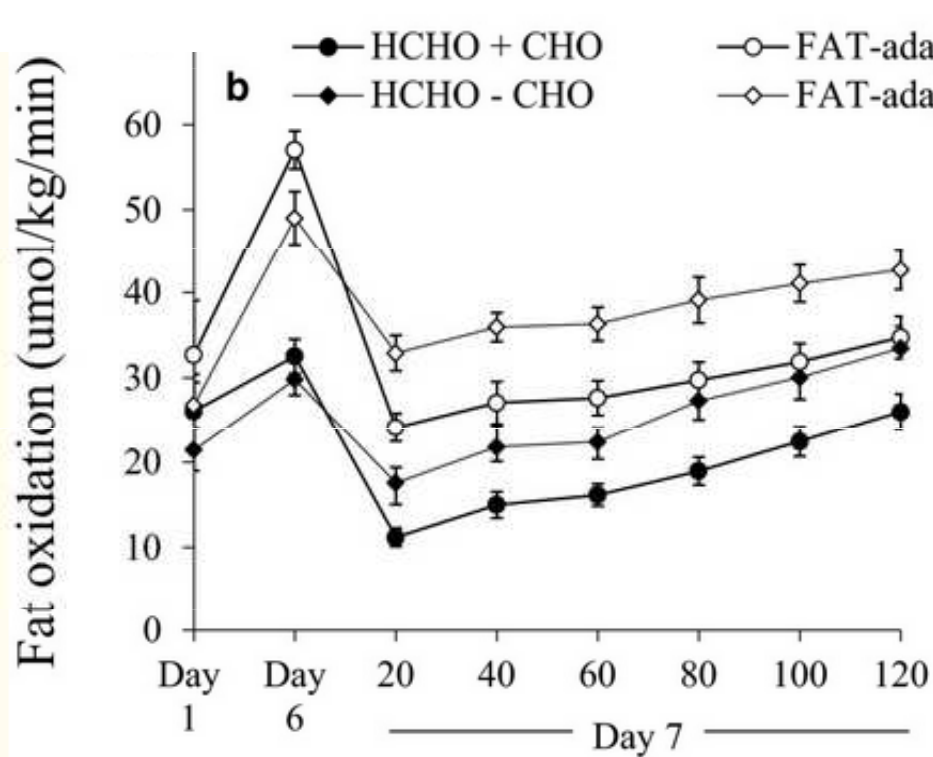
- 8 trénovaných cyklistů
- Cross-over design studie
- 120 min 70 % $\text{Vo}_{2\text{max}}$
- 7 kJ/kg body mass time trial (TT)
- Testování 7. den nalačno





Burke (2002), Adaptations to short-term high-fat diet persist during exercise despite high carbohydrate availability

- Stejný design jako předešlá studie, jen s tím rozdílem, že měření předcházela snídani (2 g/kg TH S) a během zátěže příjem 0,8 g/kg TH S



- Srovnání obou studií v dvou grafech

Fat adaptation followed by carbohydrate loading compromises high-intensity sprint performance (2005)

- Crossover design studie
- **Zkoumán vliv na:**
- **1) Celkový čas na závod 100 km**
- **2) Pociťované úsilí při závodu**
- **3) Časy a výkon během sprintů na trati**

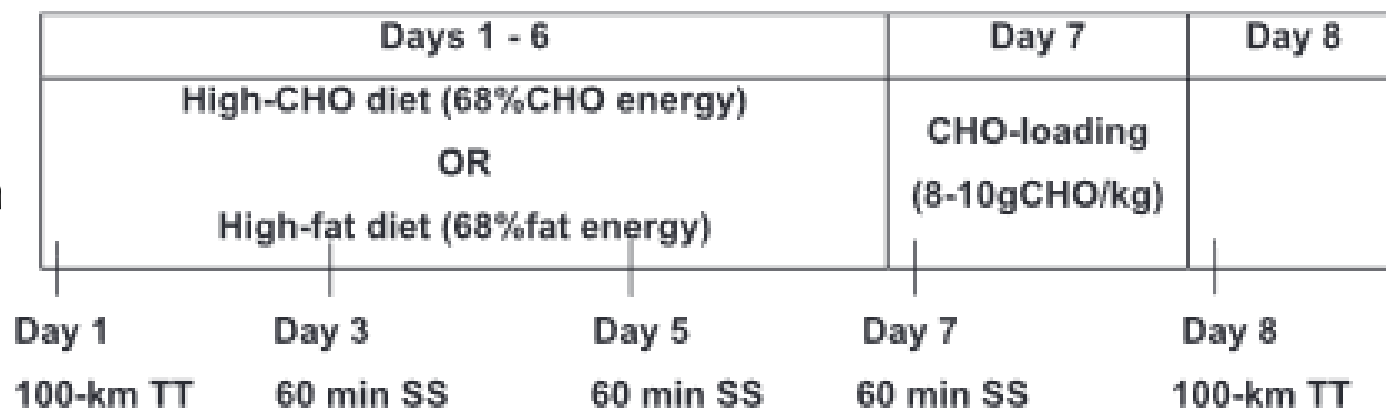


Fig. 1. Summary of diet and testing protocol. CHO, carbohydrate; SS, steady-state cycle at 63% of peak power output (W_{peak}); TT, 100-km time trial.

	Příjem sacharidů	Příjem proteinů	Příjem tuků
High CHO	7,5 g/kg TH (650) (68 %)	1,65 g/kg TH	0,8 g/kg TH (17 %)
HIGH FAT	1,8 g/kg TH (150) (17 %)	1,65 g/kg TH	3,3 g/kg TH (68 %)

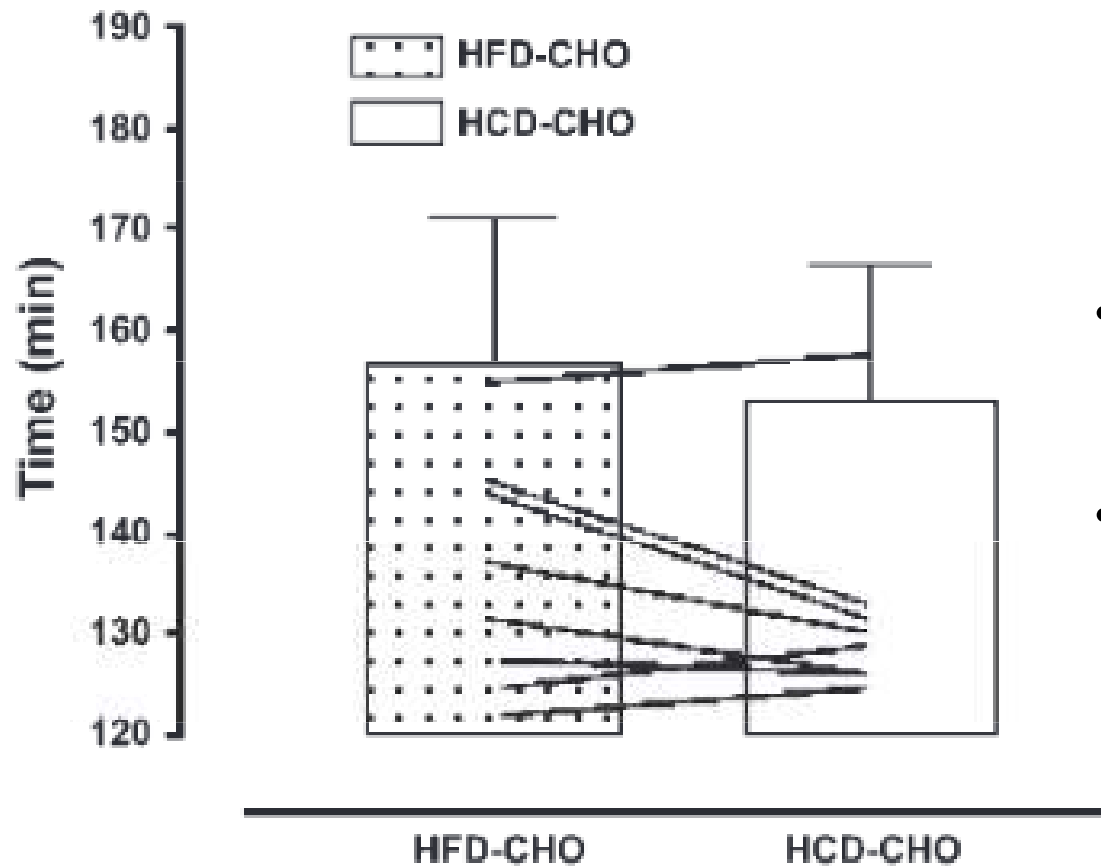
Snímek 35

PL2

Petr Loskot, 10/1/2018

Celkový čas na 100 km závodu

- Lepší výkon v průměru o 3 min 44 (cca 2,5 %) s HCD-CHO dietou



- U 5 závodníků zlepšení na „sacharidech“
- U 3 závodníků zlepšení na „tucích“

Snímek 36

PL3

Petr Loskot, 10/2/2018

Vliv na výkon, čas a pocit'ované úsilí během 4 sprintů o délce 4 km na trati 100 km

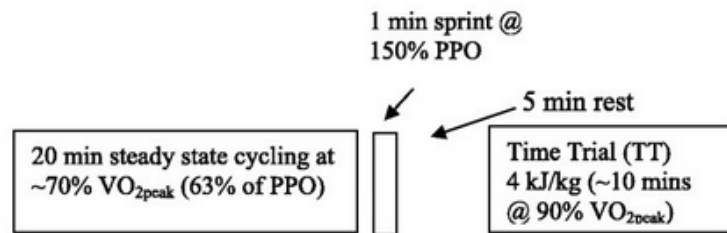
		Sprint na 20. km	Sprint na 40. km	Sprint na 60. km	Sprint na 80. km	P-hodnota značící významnost
Výkon (W)	HF-CHO	289	291	279	268	<0,01
	HC-CHO	308	308	305	295	
Čas sprintu (s)	HF-CHO	336	338	340	347	<0,05
	HC-CHO	327	330	328	335	
Pocit'ované úsilí (0-20)	HF-CHO	16,6	17,6	18,4	18,8	<0,001
	HC-CHO	15,8	17,3	17,5	18,3	

Stellingwerf (2006), Decreased PDH activation and glycogenolysis during exercise following fat adaptation with carbohydrate restoration

A

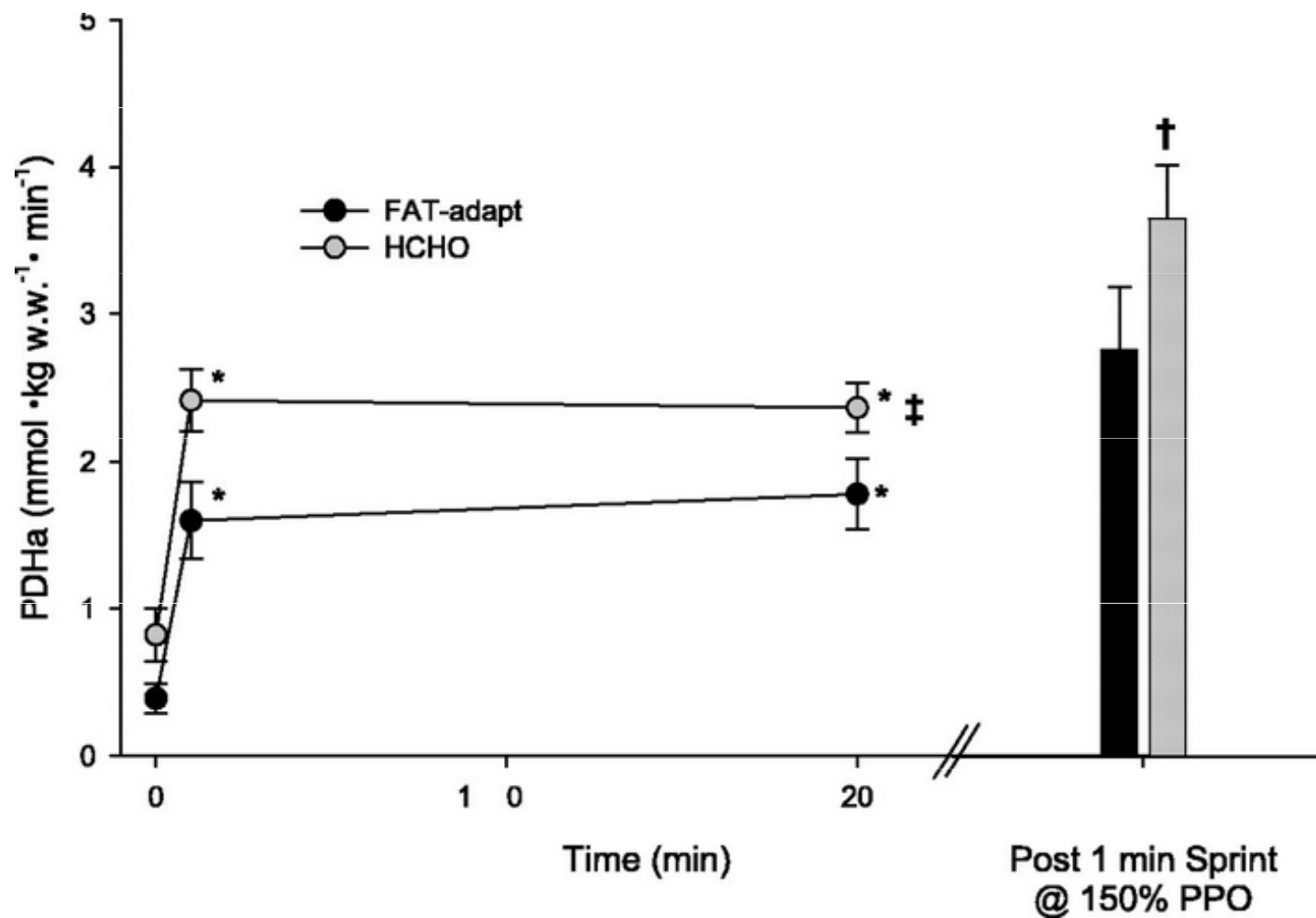
	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
DIET	FAT or CHO	FAT or CHO	FAT or CHO	FAT or CHO	FAT or CHO	CHO restoration	Testing Trial (see Fig 1b for details)
TRAINING	Interval Training	3-4 hr long ride	2-3 hr hill ride	Interval Training	3-4 hr long ride	Rest	

B



	Příjem sacharidů	Příjem proteinů	Příjem tuků
High CHO	10,3 g/kg TH (70 %)	2,3 g/kg TH	1,0 g/kg TH (10 %)
HIGH FAT	2,5 g/kg TH (18 %)	2,3 g/kg TH	4,6 g/kg TH (67 %)

Výsledky studie: Aktivita enzymu PDH



Souhrn poznatků z těchto studií

- Oxidace tuků je i přes sacharidovou superkompenzaci nadále zvýšena
- **Nadále trvajícím snížením schopnosti využití svalového glykogenu a snížením aktivity enzymu PDH, i když částečně navrácena (cca 70 %), jsou důvodem pro stále snížený výkon**
- **Zachovaná zvýšená oxidace MK po zavedení sacharidů ve zvýšené míře do stravy je zachována po dalších až 36 hodin, poté se tato adaptace na low-carb ztrácí**
- Hlavní problém LC diety i přes superkompenzaci byl **zhoršení výkonu během sprintů na trati (úseky s vyšším výkonem VO₂max)**
- **Krátkodobé zvýšení příjmu sacharidů jinak na low-carb stravě před závodem v průměru nevede k lepšímu výslednému času na trati a tedy současnému zvýšení využívání sacharidů a tuků, aby byl výkon vyšší oproti stravě celou dobu na sacharidech**
- **Porovnejme ale: průměr vs. data jednotlivých závodníků (někteří zlepšení)**

Keto-studie a vliv na výkon

Burke (2017), Low carbohydrate, high fat diet impairs exercise economy and negates the performance benefit from intensified training in elite race walkers

- Studie provedena na tréninkovém kempu elitních chodců v přípravě na LOH 2016
- 3týdenní období zvýšeného tréninku za účelem zlepšení výkonu a kvalifikace na olympiádu
- **Účastníci ve 3 skupinách:**

Stravovací protokol	Příjem sacharidů	Příjem proteinů	Příjem tuků
HCHO (cca 14,7 MJ)	8,6 g/kg TH (60–65 %)	2,1 g/kg TH	1,2 g/kg TH (cca 20 %)
*PCHO (cca 14,9 MJ)	8,3 g/kg TH (60–65 %)	2,2 g/kg TH	1,2 g/kg TH (cca 20 %)
LCHF (cca 14,9 MJ)	33 g (3,5 %)	2,2 g/kg TH	4,7 g/kg TH (312 g) (78 %)

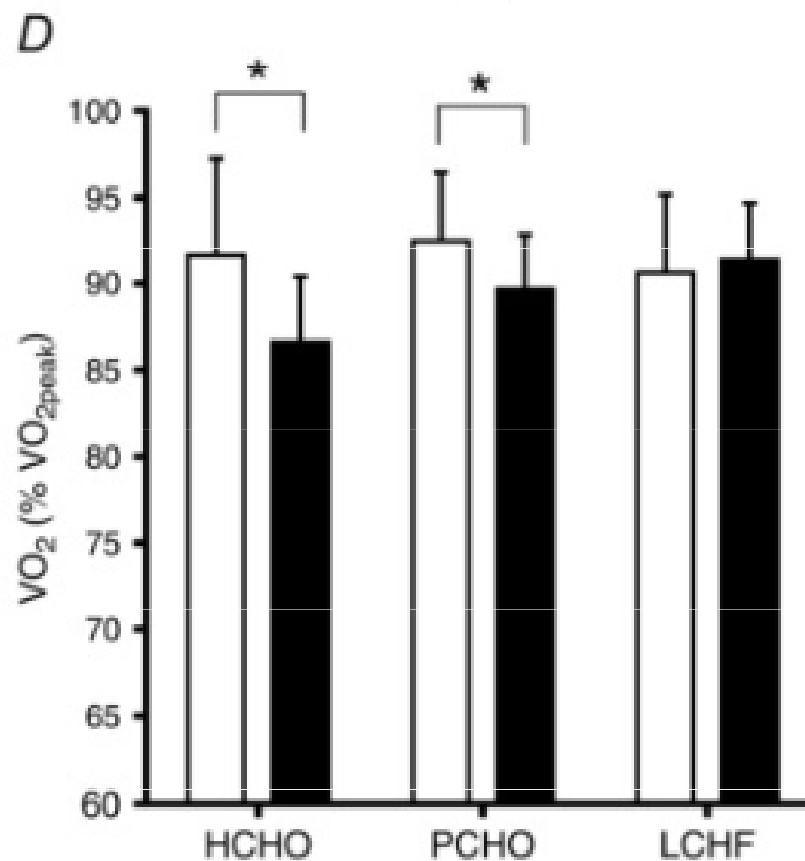
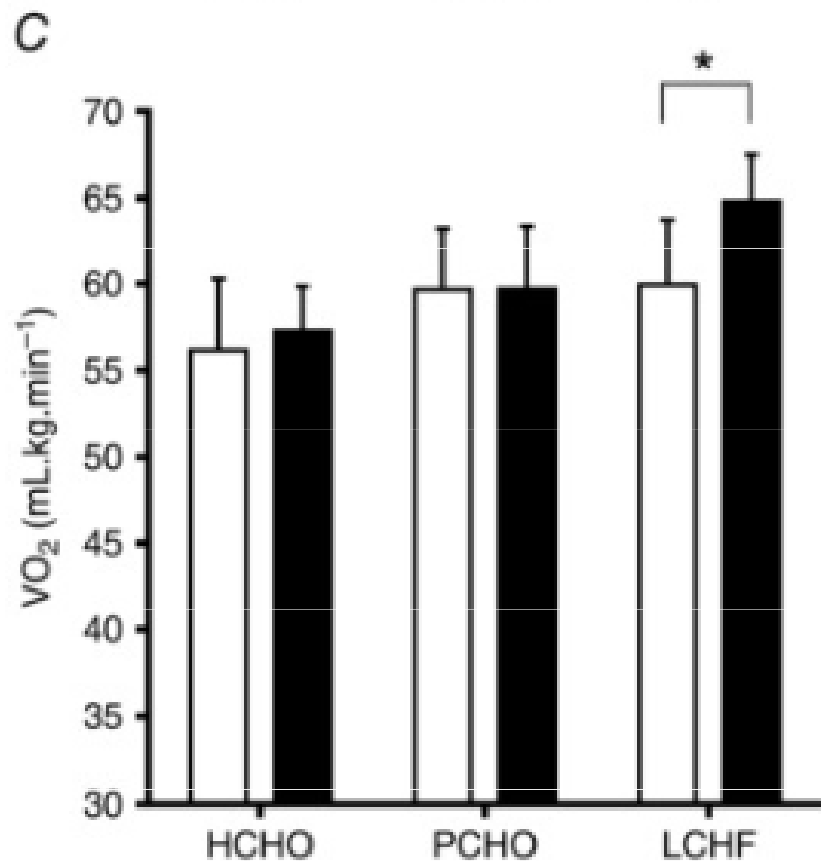
- *PCHO: Periodizovaný příjem sacharidů v návaznosti na trénink (jiné rozdělení příjmu sacharidů během dne)

Burke (2017), Low carbohydrate, high fat diet impairs exercise economy and negates the performance benefit from intensified training in elite race walkers

- **Cíl studie:**

- Porovnat parametry závodníků na HC nebo LC během 3 týdnů intenzivní přípravy:
- 1) Testování parametrů **využití kyslíku a výkonu během zátěže při rychlosti** 11–12 km/hod a 14–15 km/hod, což jsou typické rychlosti pro chodecké závody na 50 km a 20 km
- 2) **Závod na čas na 10 km a 25 km**
- Měření byla provedena před a po tomto 3týdenním bloku tréninků

Simulace podmínek při chůzi na 20 km



Množství spotřebovávaného kyslíku
pro udržení dané rychlosti
(ml O₂ na kg/min)

% potřeba kyslíku z maximální
spotřeby kyslíku VO₂ peak

Parametry závodů na 10 km a 25 km

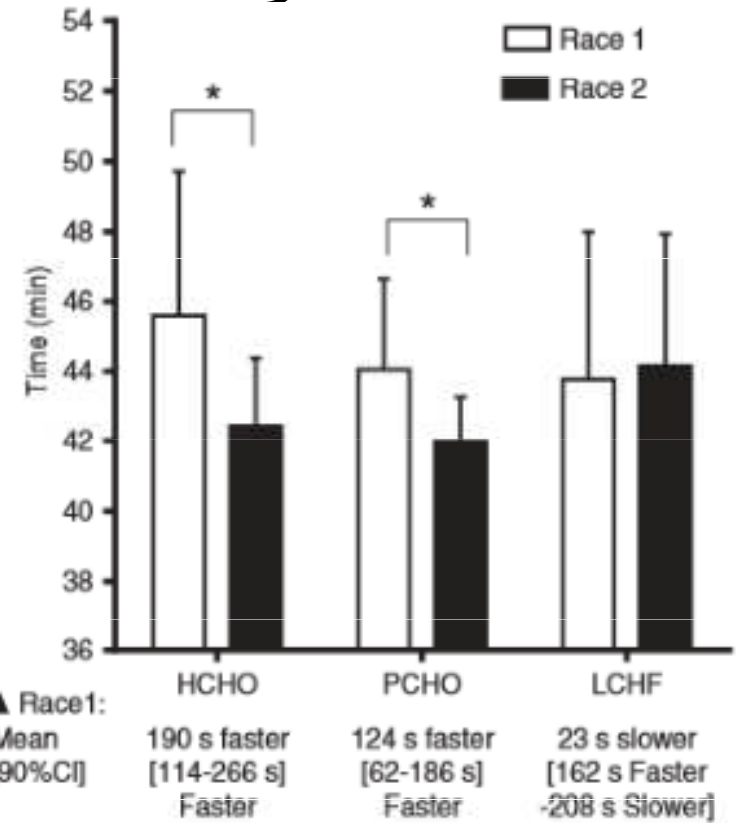
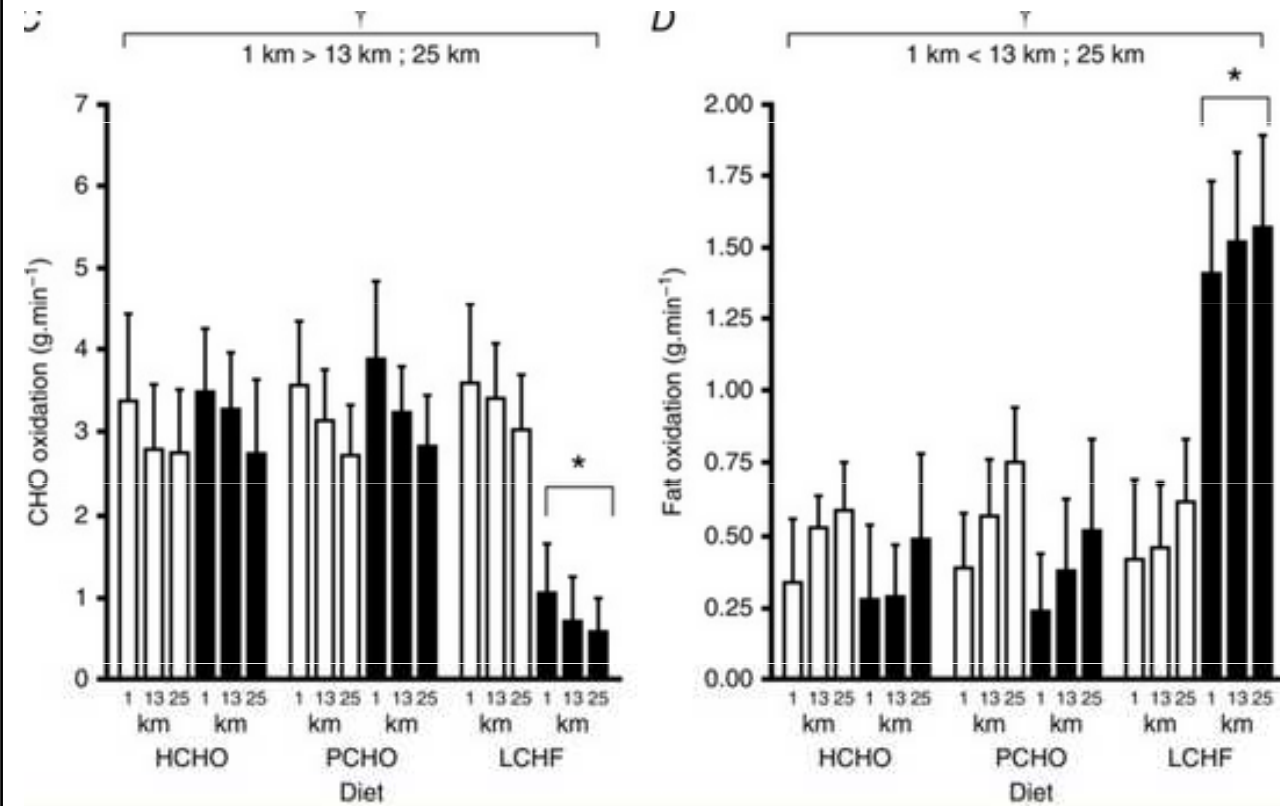
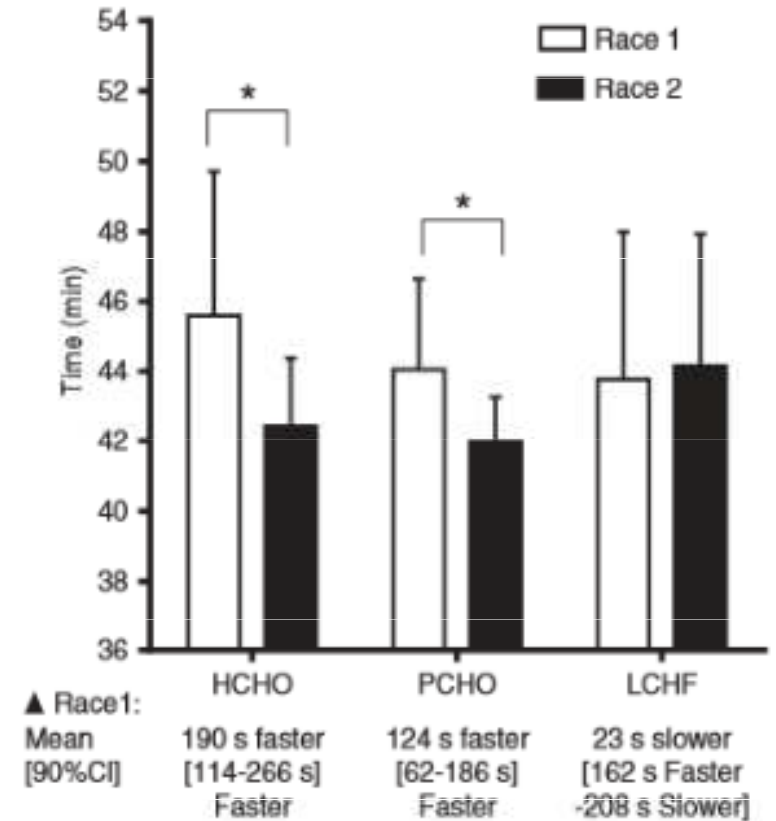


Figure 4. Race times for IAAF sanctioned 10 km race walk events in elite race walkers undertaken pre- (Race 1) and post- (Race 2) 3 weeks of intensified training and high carbohydrate availability (HCHO, $n = 9$), periodised carbohydrate availability (PCHO, $n = 8$), or ketogenic low carbohydrate, high fat (LCHF, $n = 9$) diets
 *Significantly different from pre-treatment ($P < 0.01$).

Čas závodu na 10 km

- Sacharidové skupiny se zlepšily o 124–190 sekund
- Low-carb/keto se v průměru zhoršily o 23 sekund
- Rozptyl výsledků u low carb 162 s rychlejší až 208 s zhoršení



Čas závodu na 10 km

Závěry studie v neprospěch low-carb/keto

- Všechny 3 skupiny závodníků zlepšily svůj parametr VO₂ max (peak) o 3–7 %, trénink vedl ke zvýšení kondice
- LCHF pozoruhodně zvýšila oxidaci tuků během FA (až 1,8 g/min)
- Pro udržení stejné rychlosti chůze u skupiny LCHF bylo třeba dodávat více kyslíku, což je známkou **zhoršené ekonomie zatížení**
- U LCHF bylo též patrné zvýšení pocíťovaného úsilí během tréninků a závodu
- **Zlepšení v „kondici“ ani zvýšená oxidace tuků však u většiny závodníků na LCHF nevedly ke zlepšení závodního času, naopak.**
- **LCHF nepředstavovala žádnou výhodu pro elitní vytrvalostní závodníky v chůzi oproti klasické HC stravě, naopak byla podstatnou nevýhodou**
- **TIP na další čtení: Volek (2016), Metabolic characteristics of keto-adapted ultra-endurance runners**

Mají tedy tuky ve stravě vytrvalce místo? ANO!

Dnešní vrcholoví vytrvalostní sportovci by se neměli držet dogmaticky high-carb přístupu → ideální použít pojem *carbohydrate availability (CA)*

- **Příjem sacharidů i tuků personalizovat podle aktuální části sezóny/přípravy:**
- **1) Tréninky o nižší intenzitě** → možnost snížit příjem S (low CA) za zvýšení příjmu T → do určité míry „naučit“ organismus využívat tuky
- **2) Tréninky o vyšší intenzitě** → zvýšení příjmu S (high CA) → „naučit organismus“ oxidovat sacharidy ve vyšších intenzitách
- **3) Závod** → Profitovat z vysoké aerobní trénovanosti → šetření zásob glykogenu, zároveň vysoká oxidace tuků → při vyšší intenzitě však „přepnout“ na sacharidy
→ **používat oba hlavní zdroje energie pro maximální výkon (metabolická flexibilita)**
→ **tento stav je podle současného poznání možný pouze při HC dietě, LC paradoxně snižuje metabolickou flexibilitu a tím i podávaný výkon**

Jeukendrup (2017), Periodized Nutrition for Athletes

- *Periodized nutrition refers to the planned, purposeful, and strategic use of specific nutritional interventions to enhance the adaptations targeted by individual exercise sessions or periodic training plans, or to obtain other effects that will enhance performance longer term.*

Příklady periodizované výživy

Manipulace s dostupností živin před, kolem a po tréninku

Trénink GIT (na příjem živin při intenzivní aktivitě)

Trénink s nižším příjmem tekutin

Zařazení doplňků stravy na podporu výkonu

Periodizovaná výživa a její vliv na organismus: přehled

Metoda	Význam
Train low (Trénink 2x denně, trénink nalačno, sacharidová restrikce během regenerace, metoda sleep low) Pojem <i>carbohydrate availability</i>	Trénink s nižšími glykogenovými zásobami vede k expresi genů podporujících adaptační mechanismy na trénink, nebo podporují zvýšenou tvorbu a aktivitu enzymů tukového metabolismu
Train high (trénink s vysokými zásobami sacharidů, doplňování sacharidů během FA)	Podpora maximálního výkonu Zachování kvality pohybu Snížení pocíťované únavy
Train the gut	Příjem vyššího množství tekutin a živin v tréninku → navyknutí GIT na takový příjem i během závodu
Train dehydrated	Podpora výkonu v dehydratovaném stavu při reálném závodu
Supplements	Kreatin, beta-alanin, citrulin, jedlá soda, šťáva z červené řepy, BCAA

Ukázka

Enhanced Endurance Performance by Periodization of Carbohydrate Intake: "Sleep Low" Strategy.

Marquet LA¹, Brisswalter J, Louis J, Tiollier E, Burke LM, Hawley JA, Hausswirth C.

Author information

Abstract

PURPOSE: We investigated the effect of a chronic dietary periodization strategy on endurance performance in trained athletes.

METHODS: Twenty-one triathletes ($\dot{V}O_2\text{max}$: 58.7 ± 5.7 mL·min⁻¹·kg⁻¹) were divided into two groups: a "sleep-low" (SL) (n = 11) and a control (CON) group (n = 10) consumed the same daily carbohydrate (CHO) intake (6 g·kg⁻¹·d⁻¹) but with different timing over the day to manipulate CHO availability before and after training sessions. The SL strategy consisted of a 3-wk training-diet intervention comprising three blocks of diet-exercise manipulations: 1) "train-high" interval training sessions in the evening with high-CHO availability, 2) overnight CHO restriction ("sleeping-low"), and 3) "train-low" sessions with low endogenous and exogenous CHO availability. The CON group followed the same training program but with high CHO availability throughout training sessions (no CHO restriction overnight, training sessions with exogenous CHO provision).

RESULTS: There was a significant improvement in delta efficiency during submaximal cycling for SL versus CON (CON, $+1.4\% \pm 9.3\%$; SL, $+11\% \pm 15\%$, $P < 0.05$). SL also improved supramaximal cycling to exhaustion at 150% of peak aerobic power (CON, $+1.63\% \pm 12.4\%$; SL, $+12.5\% \pm 19.0\%$; $P = 0.06$) and 10-km running performance (CON, $-0.10\% \pm 2.03\%$; SL, $-2.9\% \pm 2.15\%$; $P < 0.05$). Fat mass was decreased in SL (CON, -2.6 ± 7.4 ; SL, $-8.5\% \pm 7.4\%$ before; $P < 0.01$), but not lean mass (CON, -0.22 ± 1.0 ; SL, $-0.16\% \pm 1.7\%$ PRE).

CONCLUSION: Short-term periodization of dietary CHO availability around selected training sessions promoted significant improvements in submaximal cycling economy, as well as supramaximal cycling capacity and 10-km running time in trained endurance athletes.

Máme zde 3 bloky manipulace s tréninkem a výživou:

„Train high“

Večerní intenzivní trénink za vysoké sacharidové dostupnosti.

Po tréninku účastníci nesměli přijmout žádné sacharidy.

„Sleep low“

Spánek následovaný po večeři bez přítomnosti sacharidů.

Minimální doplnění glykogenových zásob přes noc.

„Train low“

Méně intenzivní ranní trénink ve stavu nízké sacharidové dostupnosti.

Trénink nalačno nebo po snídani bez sacharidů, aby došlo k maximálnímu stavu nízké sacharidové dostupnosti.

Výsledky studie

Test	Kontrolní skupina	"Sleep low" skupina
10 kilometrový běžecký závod před intervencí	41:26 +- 02:13 min:s	40:23 +- 03:22 min:s
10 kilometrový běžecký závod po intervencí	41:24 +- 02:43 min:s	39:10 +- 03:02 min:s
Supramaximální test – 150 % max. aerobic power před intervencí	57.8 +- 6.4 s	52.7 +- 13.8 s
Supramaximální test – 150 % max. aerobic power po intervencí	58.8 +- 10.7 s	57.8 +- 6.4 s
Tuková tkáň před intervencí	8.9 +- 2.3 kg	9.70 +- 4.08 kg
Tuková tkáň po intervencí	8.6 +- 2.4 kg	8.86 +- 2.4 kg

Low-carb vs. low-fat: Fitness a silové sporty

- Povaha zatížení diametrálně odlišná od vytrvalostní aktivity (ale i silové výkony mezi sebou)
- Většina zatížení kryta kreatinfosfátem a anaerobní glykolýzou
- Na silové sporty a porovnání low-fat (high-carb) vs. low-carb velmi málo studií
- Silový sport má jiné výstupy než sport vytrvalostní
- **V oblasti silových sportů a fitness se debata u obou diet týká:**
 - **1) Akutní vliv na stimulaci svalové hypertrofie po tréninku (nutnost sacharidů)**
 - **2) Chronický vliv na tělesné složení a výkon u silových sportovců**
 - **3) Hubnutí (jaká dieta je efektivnější?)**

Carbohydrate Restriction: Friend or Foe of Resistance-Based Exercise Performance? (2018)

- U typického silového tréninku s **kratší dobou trvání** (pod 45 minut), **vysokou intenzitou použitých vah** (nad 80–85 % 1RM) a **malým objemem práce** (ne více než 8 sérií) **by nízký příjem sacharidů neměl výrazněji omezovat výkon, a proto zřejmě ani adaptační mechanismy (síla, hypertrofie)**
- Při vyšším objemu práce, delším trvání tréninku a nižší intenzitě zatížení už snížený příjem sacharidů ***může snižovat výkon a potenciálně i dlouhodobě hypertrofii.***

Pro koho low-carb není příliš vhodná?

- **Sporty s vysokou intenzitou zatížení kratších intervalů s přestávkami bez zátěže**
- **Sporty se střídajícími se intenzivními intervaly a intervaly nízké a střední intenzity**
- **Silové sportovce (fitness a kulturistika) s vysokým objemem práce a TUT (time under tension)**
- **Crossfit atleti**

- **Pro rekreační sportovce a běžnou populaci s nízkou aerobní trénovaností →**
obecně nižší schopnost oxidovat tuky, sacharidové krytí výkonu nastává při mnohem nižších hodnotách VO₂ max (a tím i tepové frekvenci) než u trénovaných sportovců
- → **Možnost pocitování zvýšeného úsilí při zátěži a nižší adherence k pohybové aktivitě**

Pro koho by low-carb naopak mohla být vhodná?

- Vysoce trénovaní vytrvalostní sportovci s již vysokou schopností oxidovat tuky
- **Ultra-vytrvalostní sportovci** (vzhledem k povaze závodů však žádný sport není čistě vytrvalostní a intenzivnější úseky často rozhodují o úspěchu)
- **Specifické podmínky během závodu** (snížené zásoby glykogenu z předešlé zátěže, dlouhé zatížení nižší a střední intenzity, nemožnost doplňovat sacharidy během zátěže)
- **Siloví sportovci cvičící s velkou intenzitou (cca 80–85 % 1RM max) a malým počtem opakování v sérii, kdy výkon trvá velmi krátkou dobu (powerlifteri, vzpěrači)**

- Při potenciálním užití low-carb diety je třeba myslet zejména na:
 - 1) **Kvalita přijímaných tuků** dle nasycenosti a vliv na lipidové spektrum (HDL a LDL cholesterol, do popředí se dostává i různá velikost LDL částic)
 - 2) Vyřazením zdrojů sacharidů **můžeme přijít o zdroje některých vitaminů a minerálních látek**

Závěrečné doporučení

- Biochemie a fyziologie zátěže svědčí pro spíše sacharidové stravování
- Velká většina odborných společností doporučuje spíše high-carb, low-fat stravování
- Většina studií dochází k závěru, že ve sledovaných parametrech (sportovní výkon) je lepší high-carb a nebo není horší než low-carb
- **Low-carb/keto může mít prokazatelnou výhodu u některých specifických sportů a podmínek zatížení**
- **Ve většině sportů však bude „klasičtější“ stravování na sacharidech představovat výhodu**
- Nutnost zohlednit i hledisko *studie vs. naše praxe a zkušenost*
- **Personalizovaný přístup ke stravování**
- Potřeba dalšího výzkumu v oblasti low-carb a low-fat diet
- **Pozor na správnou interpretaci dat: průměrný výsledek skupin vs. data jednotlivců**
- **Osobní doporučení: Jsem zastáncem high-carb, low-fat 😊**