

Aleš Dvořák

**Praktická
biochemie
výživy, sportu
a vytrvalostního
výkonu**

ZA HRANICEMI VYTRVALOSTI

Aleš Dvořák

**Praktická
biochemie
výživy, sportu
a vytrvalostního
výkonu**

ZA HRANICEMI VYTRVALOSTI

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**.*

RNDr. Aleš Dvořák, Ph.D.

Za hranicemi vytrvalosti

Praktická biochemie výživy, sportu a vytrvalostního výkonu

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

tel.: 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 151. publikaci

Realizace obálky Robert Prokopec

Sazba Jan Šístek

Jazyková redaktorka Kateřina Romanová

Počet stran 224

První vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© **GRADA Publishing, a.s., 2025**

ISBN 978-80-271-8096-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-8087-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-5666-5 (print)

Obsah

Jak knihu číst?	9
Proč právě takhle?	11
Proč běhám?	13
Hora	14
Návyk	17
Zdraví	18
Hned na úvod tři paradoxy	19
První	19
Druhý	21
Třetí	23
Z přípravy	25
O buňkách a lidech	27
Mitochondrie	28
Cytoplazma a cukr	30
Proč právě glykolýza?	32
Aerobní vs. anaerobní	32
Tuk hoří až v ohni karbohydrátovém	34
Na soutoku...	34
Z přípravy II.	39
V praxi	41
Chůze	42
Vytrvalostní běh	42
Rychlý běh	42
Takže kolik?	43

Jaké poučení z toho plyne?	43
Pochybnosti?	44
Tuk hoří až v ohni karbohydrátovém II. – odbočka ke ketolátkám	45
Běhat, nebo chodit?	46
VO ₂ max	48
Z přípravy III.	51
Pocení a pití	53
Jak na to u dlouhých tratí aneb tipy netipy	59
Jsem z toho otrávenej...	59
Lák od okurek	62
Oheň a voda	64
Alkohol a sport	67
Z přípravy IV.	71
Dostat ránu pěstí	73
Bílkoviny k běhu patří	77
Hubnout	80
Australský institut sportu	82
Z přípravy V.	85
Když je kosa	89
Zima je náš kamarád	93
S hlavou v oblacích	97
Nové cesty	101
Víc metrů, méně infarktů	101
Japonská střeva	102
Z nadoblačných výšin	103

Z přípravy VI.	105
Proč právě Řecko?	109
Bolest	113
Exerkingy	119
Sauna	123
První dějství – z Marathónu	127
Laktát a jeho křivky	133
Čekám na signál	140
Probiotika ve sportu	143
Jedno takové tabu	145
Druhé dějství – kolem Marathónu	147
Sportem ku zdraví	151
Makroživiny v kontextu udržení kondice	155
Kofein ve sportu	157
Třetí dějství – na Marathón	159
Vliv pohybu na imunitu	163
Běžet pro vitamíny	167
Řecký gyros	171
Hlavně se neposrat	173
Krátce o trávení	175

Carb loading	177
Čtyři paradoxy na závěr	179
První	179
Druhý	181
Třetí	181
Čtvrtý	182
Závěrem	185
Poděkování	191
O autorovi	193
Reference	195

Jak knihu číst?

→ 1) **Postupně.** Byť by se dle kapitol mohlo zdát, že kniha zpracovává uzavřená témata, ne vždy to tak je. Kapitoly na sebe navazují, je proto dobré nevyzobávat na přeskáčku jen to, co vás přednostně zajímá.

„Pustíme se do toho, vždyť tady nejsme od toho, abychom se vzdali a na všechno...”

píseň Pustíme se do toho,
album Zpověď, Alžběta
(2013)

→ 2) **Rigorózně.** Udělal jsem všechno pro to, aby mnou prezentované údaje byly bezchybné a aby byly náležitě interpretovány. Přesto buďte kritičtí k informacím, které vám předkládám, a pokud snad zapochybujete o jejich správnosti, ověřte si je i z jiných, nezávislých zdrojů. Troufnu si říct, že zapojit více kritického myšlení nikomu z nás v dnešní době neuškodí.

→ 3) **Detailně.** V knize je hodně odkazů na literární zdroje, z nichž jsem čerpal, takže pokud vás bude některé téma zajímat detailněji, můžete si ho nastudovat z uvedené literatury, která vás často nasměruje dál.

→ 4) **Elasticky.** Myslete na to, že drtivá část informací je užitečná nejen hobby sportovcům, ale klidně i profesionálům, nebo naopak nespportovcům. Informace lze pružně aplikovat do mnoha sfér života, zároveň vás ale nic z toho nespasí, pokud se nebudete řídit zásadami rozumného životního stylu a racionálního stravování a nebudete odpočívat.

→ 5) **Laskavě.** Abych čtenářům neuvařil mozek, rozhodl jsem se – jak je mým zvykem – proložit složitější témata pár osobními zkušenostmi

či zážitky. Přišlo mi to odpočinkové, vhodné, samozřejmé a vůči čtenářům laskavé. Třeba se mi to vrátí.

Pro ty z vás, kdo byste se báli, že těchto 5 bodů kdykoliv během četby zapomenete, jsem do nich zakódoval podle mě jeden z nejzvukomalebnějších českých vulgarismů. Když si totiž první písmena slov „postupně“, „rigorózně“, „detailně“, „elasticky“ a „laskavě“ poskládáte za sebe, vyjde vám mnemotechnická pomůcka PRDEL.

Proč právě takhle?

Nabídka na tuhle knihu přišla koncem září 2024. Byla to zčásti reakce šéfredaktorky literatury pro volný čas z nakladatelství Grada na můj výstup v rádiu. V polovině

září jsem vystupoval v ranním vysílání Českého radiožurnálu v pořadu *Host Lucie Výborné*. Proč jen mě moderátorka nazývala tak často vášnivým běžcem a vědcem, a ne třeba vášnivým vědcem a příležitostným běžcem? Možná proto, že když nevypadáte jako běžec, ale připomínáte spíš někoho, kdo si v rámci přípravy na závod odskočil do pořadu *Jste to, co jíte*, nezbývá vám nic jiného než spojení „vášnivý běžec“ nadužívat, pokud chcete linku rozhovoru v druhé části směřovat hlavně k pohybu a sportovní výživě.

První část rozhovoru byla však o knize *Zeptej se vědce*, a tak se mě Lucie Výborná o přestávkách ptala mimo jiné i na další chystané knížky, jen tak, mimo záznam, aby řeč nestála a abychom nemuseli poslouchat hudební šlágry. Je to zvláštní, člověk je v rádiu, má dojem, že proto, že připravil knižní *opus magnum*, a moderátorku jako první napadne se zeptat, jakou další knihu má v šuplíku nebo na stole a co bude dál?

Takže co vlastně bude dál?

Kdysi jsem napsal knihu *Z hospody na maraton*. Byla o tom, jak jsem v opilosti slíbil, že poběžím maraton. Popsané tréninkové zážitky jsem protkal biochemickými odstavci. Byl to trhák, ale bohužel jen v mém bezprostředním okolí. Maraton mě ale nadchnul, stejně jako psaní. Od té doby jsem běžel 11 maratonů, skoro 2 za rok, a napsal o běhání další dvě knížky (skoro 3 za pětiletku). Mezitím se ale svět mnohem více globalizoval, a to nejen ten vědecký. Rozhodl jsem se tedy další díl knižní

„Možná je to tím, že to mám rád, a možná, že jsem jen malej darebák.“

píseň Zášť, Robert Křestan
a Druhá tráva (1991)

ságy o pomalém běžci a biochemii načrtnout za hranicemi. V místech, kde se proháněli bájní rekové, kteří položili základy modernímu ultramaratonu a maratonu.

Bylo by fajn napsat knihu *Z Maratonu do hospody*, uvažoval jsem. Prostě si naplánovat něco běžecky těžšího, na více dní, a motat se kolem tohoto slavného města poblíž Athén a sem tam si večer zajít na pivo.

Název „Z Maratonu do hospody“ nepřišel z mnoha objektivních důvodů nakladatelství Grada vhodný, a tak jsme se rozhodli pro (snad) údernější: **Za hranicemi vytrvalosti**. Nebojte, nebudu se rozplývat nad historií prastarých vykopávek ani hledat odpovědi na otázky nadlidské vytrvalosti bájných a tajuplných postav řeckého dávnověku.

„Bude tam hodně biochemie a fyziologie, tou populárně-naučnou formou,“ slíbil jsem, „bude to o běhání a sportu obecně, aby z toho měli užitek všichni, a bude to okořeněné běžeckou přípravou a samozřejmě i zážitky z Řecka.“

„Ale redakční rada obvykle moc nemusí, když tu knihu čtenáři neumí zařadit do konkrétního žánru. Vy tam budete mít části o tom, jak někde běžíte, to je vlastně cestopis, ale i biochemii, a to je zase úplně něco jiného.“

„Nechci být tluchuba a o běhu jen psát, chci i něco zažít, uběhnout,“ řekl jsem do telefonu.

„Dobře, já to nadnesu v Gradě a uvidíme, co řeknou. Celkové vyznění se dá změnit.“

Zrovna přemýšlím, jestli by největší poctou pro tuto knihu nakonec nebylo to, kdyby ji čtenář neuměl zařadit. Vždyť škatulky jsou jako před-sudky. Jenom šetří čas a zjednodušují práci i realitu. Ve vědě často používám pořekadlo, že všechno souvisí se vším. Osobně mi nejde něco psát, a nezažít to, stejně tak neumím běhat, aniž bych o tom přemýšlel nebo se to snažil nějak pochopit. Uvnitř nás se všechny vjemy taky spojují v jeden celek, tak třeba to půjde i na papíře.

Jak se mi to povedlo, budete muset posoudit vy, čtenáři.

Užijte si čtení.

Aleš Dvořák

Proč běhám?

Dřív jsem se styděl za to, že běhám, a svými pravidelnými běžekými okruhy jsem se nikde nechlubil. Ani nevím proč. Vnímám jsem to opačně, než to vnímá řada lidí dnes. Tenkrát jsem si my-

sllel, že dělat něco navíc kromě vysedávání v hospodě s pivem, ve škole na kávé nebo v laboratoři u zkumavek je směšné. Teď znám trochu jako moje babička, ale prostě to tak bylo, asi je to vzorci v rodině. Dneska se běžci rádi chlubí svými uběhnutými kilometry na sociálních sítích. Někdy si říkám, že kdybych ve svých začátcích sdílel svoje snažení, je ze mě influencer, protože často u běžekých příspěvků platí, že čím nižší vzdálenost, tím větší salvu obdivu těch pár kilometrů vyvolá. Ale nemyslete si, dělám to teď už taky. Baví mě sdílet zážitky, a to i ty běžeky triviální. Mám ale i něco za sebou – zvládnout maraton pod 4 hodiny nebo desítku pod 45 minut není pro člověka s nadváhou sranda, tak co bych se nepochlubil? Víím, že patřím do průměru i v té hobby kategorii, ale je mi to jedno. Navíc moderátorka budějovického rozhlasu mi řekla, že jsou to velmi dobré výkony! A pak, patří to do mého běžekého životopisu. Ale není to důvod, proč běhám.

V oněch dřevních dobách mi prohánět se po lesích, celý upocený a zadýchaný, připadalo totálně „out“, ale stejně mě na tom něco lákalo. Kamarádi se o mých výbězích časem doslechli a pravidelně se mě vyptávali, proč to dělám a k čemu si myslím, že to je.

V kontextu předešlého je naprosto logické, že jsem si tu samou otázku pokládal opakovaně také. Obvykle bez uspokojivé odpovědi.

„Kdo je svobodnej, ten dýl vydrží, tak to vidím já a moje rada zní: Svoboda je nejvíc, nenechte si ji vzít!“

píseň Svoboda, album
Bazilišek, Divokej Bill (2023)

Už jste se někdy zeptali horolezce, proč riskuje život a leze na vysoké hory? Co přitom zažívá, že ho to tam tolik táhne, když pak v nížině vypráví jen o strádání, zimě, hladovění a strachu?

Já jsem to měl podobně s během, tedy ne že bych při něm zvlášť trpěl a riskoval, ale neuměl jsem přesně říct, co mě na běžeckých stezkách dokáže znovu a znovu nadchnout. Je to ten diskomfort, nebo naopak jeho odeznění po doběhu? Je to možnost vidět nová místa nebo na chvíli vypadnout z civilizace a stereotypu? Je to možnost sníst o řízek víc a dát si zasloužené pivo po doběhu? Třikrát možná.

Nakonec, s odběhanými roky, si všechno tak říkajíc sedlo. Je to radost z pohybu? Ani náhodou, protože zadýchaný člověk těsně před infarktem prožívá okamžiky štěstí leda tehdy, když doběhne nebo když se může zastavit, vydýchat a kochat se krajinou. A o to jde především. Vidět a zažít nepoznané. A běh je prostředek, jak intenzivněji vnímat přírodu a podívat se na místa, kde jste ještě nebyli, navíc v relativně krátkém čase. Je to určitá forma svobody v jinak poměrně konformní společnosti. Mimo jiné i proto, že na sobě můžete mít klidně kostým Spidermana, aniž byste někoho šokovali. Pro dost lidí je totiž stále dost šílené už jen to, že běžíte. Běh je taky pro mnohé z nás možnost, jak poznat sami sebe, protože až časem vypluje na povrch to, co bylo schované hluboko v nás. Něco jako sudy v Orlické přehradě, ovšem jen s tím rozdílem, že u běžců se obvykle hluboko uvnitř schovává síla a odhodlání, nikoliv rosolnatá hmota. To snad jen v případě nedostatečného tréninku. Pravda je, že běháním se z obyčejného přírodního diamantu stává umělecký briliant, zároveň však musíte oželeť a obrousit určité procento materiálu na povrchu. Navrch jen znalec pozná, zda se ten či onen nerost hodí k vybroušení. Ne každý briliant je tak kvalitní, aby při lomu světla odrážel celé světelné spektrum. Každý tedy nemůže z toho nevzhledného tvaru připomínajícího skleněnou bramboru vytvořit blyštivý mnohakarátový skvost. Podle mého názoru je ale pro každého důležité to alespoň zkusit, protože mnohdy i malá změna udělá hodně parády.

■ Hora

Mraky se na chvíli roztrhaly a pode mnou se objevilo nádherné údolí. Mezi místem, kde jsem stál, a cestou hluboko v údolí, na kterou jsem

sotva dohlédl, protože za normálních okolností nosím brýle na dálku, byla jen metr široká plošina a asi půlkilometrový sráz, občas protkaný špičatými skalisky. Byla jako pravěká kopí nachystaná ve vyhloubené jámě na nešťastné zvíře. Jenomže divočák nebo mamut necítí strach, dokud se nepropadne vstříc smrti. Zato já, ve výšce asi 3,5 km, jsem se prachobyčejně bál a byl jsem si téměř jistý, že se odsud nedostanu celý.

Nevisel jsem na skále jako nějaký horolezec. To se při výstupu na nejvyšší rakouskou horu Grossglockner dělat nemusí. Pohodová cesta je to však jen pro zdatné lezce. Pro mě – rodáka z polabské nížiny – to bylo celé nesmírně fyzicky i psychicky náročné. Vždycky říkám, že u nás doma je nejvyšší kopec protipovodňová hráz, ale to je samozřejmě blbost. Máme tam Říp s jeho výškou 461 m n. m. Cesta na jeho vrchol ovšem nevyžaduje nějakou unikátní zdatnost, proto jsem zde ve Velkých Taurách až příliš podlehl nejistotě, nadmořské výšce a nastupujícímu soumraku. Nechal jsem se uvnitř hlavy unést někam, kde jsem být nepotřeboval.

O lezcích (což nejsem) se někdy obecně říká, že v jejich řadách najdeme několik typů osobností:

Ty nebojácné blázny, kteří se bezhlavě ženou za každým dobrodružstvím.

Ty, co takzvaně vysrabí a stáhnou se z téměř vylezeného kopce do bezpečnějšího údolí, načež litují nezlezeného vrcholu.

A ty, co vysrabí, ale pak překonají sami sebe a nakonec na tom vrcholu stanou. O těch pak hovoříme jako o skutečně odvážných, protože není odvahy nebo hrdinství bez opravdového strachu, jak by jistě řekl slavný horolezec Mára Holeček.

Nikdy jsem se nepovažoval za hrdinu nebo odvážlivce, spíše naopak! To jste asi pochopili z popisovaných pocitů na ostrém alpském hřebenu, kde by se s trochou představivosti dalo běhat. Na každou otázku, jestli se chci vrátit, jsem ale odpověděl záporně a na vrchol Grossglockneru, 3 798 m vysokého monstra, se po všech stresujících peripetiích vyškrábal. Stálo mě to spoustu sil a odříkání po celý výstup, který je odspoda nahoru jedno velké dobrodružství. Cestou jsem vnímal obavy na dvou zrádných ledovcích a hmatatelně cítil strach a děs na nezajištěných skalách nebo zajištěných cestách via ferrata, kde jsme se pohybovali bez řádného vybavení. A taky se mi cestou v batohu vybila čelovka, což jsem měl možnost zjistit až večer poblíž ledovcové trhliny.

Když jsme se pak o zdařilém výstupu bavili v chatě pod vrcholem u piva, mimo jiné po několika perných minutách nočního bloudění na ledovci, na otázku, jestli to bylo horší než výstup na Mont Blank nebo pětitisícový Kazbek, jsem odpověděl:

„Nikdy jsem nic tak hrozného nezažil, a to ani na Kazbeku, kde jsem plival krev.“



Obrázek 1 Grossglockner 3 798 m n. m. Začátek prvního ledovce, druhý den výstupu.

Hory nejsou pro každého. Musíte je mít opravdu rádi. To je taky důvod, proč se na jejich svahy často ženu, byť svůj pobyt podvědomě vnímám jako návštěvu. Přijde mi, že tam tak trochu nemám co dělat. Zkrátka se v těch fakt vysokých kopcích necítím být doma. Nevyrostl jsem v nich, ale rád se do hor vracím. Jasně, ne vždy se jedná o procházku po loukách, nicméně nějakou těžkost, kterou bych subjektivně vnímal jako extrémní, také nezažívám příliš často. Přesto se občas potřebuji dostat dál, mimo

komfortní zónu. A to samé chci zažívat i při běhání. Nejen se podívat dál a výš, ale zažít i nejistotu, nebát se zmoknout, mrznout, trpět, zažívat bolesti a křeče, strach a psychické vyčerpání, ale hlavně si chci srovnat myšlenky a pochyby a nakonec uspět. Nic totiž nezamává s vašimi prioritami tolik jako prožité dobrodružství a to, když počáteční zoufalství proměníte v malý osobní triumf. Ale žádné takové radosti bychom neprožívali, kdybychom na to fyzicky neměli, kdybychom netrénovali. To je potřeba si uvědomit. Proto často běhám i ty nudné běhy a tréninky, protože vím, že se mi to dříve či později vrátí ve formě nějakého zážitku.

■ Návyk

Kdysi jsem četl jakousi úvahu, zda je lepší zaměstnávat maratonské běžce, nebo neběžce. Autor uvažoval, že hodně běžců si na dlouhých tratích zvykne se přemáhat a že si v hlavě jasně utřídí, co vlastně chtějí – dostat se do cíle. Navíc jsou zvyklí si během přípravy hodně věcí odříct. Připomíná vám to něco? Třeba profil kvalitního zaměstnance? Jenomže pak si dle autora chytrý HR specialista uvědomil, že zaměstnat běžce, tedy psychicky odolného jedince, může být skvělé, pokud ovšem nebude trávit více času raději na ovále než v kanceláři. Popravdě, je to životní balanc. Jedno se nedá dělat bez druhého. Ze zdravotního i osobního hlediska.

Patrně nejvyhledávanější věcí na běhání, tedy na tom náročném, je to, že při něm řešíte jen akutní věci – mám hlad, chce se mi čůrat, nestíhám a musím přidat. Je to jako jít kus Stezky Českem jen s tím rozdílem, že tam nestrávíte tolik času a nemusíte to tak důkladně plánovat, protože většinu závodů a běhů po okolí, a to i tom vzdáleném, zvládnete bez mapy nebo jen s mapou v mobilu a obvykle bez noclehu. Chci tím říct, že při běhu často nemyslíte na nic, případně myslíte na všechno naráz, přitom skoro jako byste slyšeli, jak jednotlivé šuplíky v té komodě všednodenních starostí zapadají na správné místo, zavírají se a uzamykají. Až zbude to jediné. Běžet dál a užívat si to. Oproti dálkovým pochodům však běh funguje jako přehrávání filmu, kde můžete přetočit nudnější pasáže a zastavit si ty pěkné scény.

Běhání je nejspíš návykové. Přináší hodně benefitů nám, a možná i dalším lidem v našem okolí, ale je dost klíčové vědět, kam až můžu zajít, protože všechno se může obrátit proti nám.

■ Zdraví

Posledním, a možná dokonce tím nejdůležitějším benefitem běhání je utužení zdraví. Oddálení rozvoje civilizačních chorob, zlepšení fyzické i duševní kondice a snad i zpomalení stárnutí. O zdravotních aspektech běhu jako takového se chystám psát v dalších kapitolách. Abychom ale porozuměli sobě samým a tomu, jak fungujeme, potřebujeme se dostat mimo běžné hranice našeho těla, které vnímáme jen jaksi povrchově, ideálně tedy za hranice vytrvalosti, nebo ještě lépe – pod kůži.

V dnešní době možná platí, že vytrvalost v té obecné rovině nemá hranice. Mezi námi chodí lidé, kteří dokážou běžet týden v kuse a naspat při tom jen 10 hodin. Sportovkyně i sportovci jsou drsní, a čím těžší závod je čeká, tím ochotněji podstupují těžké, nemilosrdné tréninky. Občas ale někomu schází inspirace, jak svůj výkon posunout ještě dál, případně začne sportovně stagnovat. Tady se dostává ke slovu věda, jež dovede na tom valníku dobře míněných rad, který si každý běžec za život naplnil, přetřídit roztodivné zdroje oněch doporučení na ty užitečné a ty ostatní. Zároveň umí zpevnit cestu, po níž tu káru táhneme, podloženými informacemi.