

COACH

„Sport je
jen špička
ledovce“

Libor Vítek

Světová kapacita v oboru
(nejen) sportovní výživy

baseball
basketbal
florbal
lední hokej
hokejbal
plavecké sporty
squash
softball
stolní tenis
volejbal

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



iSport

LIFE

ZÁVODY

PRESENTED BY

 **Columbia**

SPOLU V POHYBU

... závody pro celou rodinu



**Děti:
100 Kč**

**Dospělí:
od 490 Kč**



Každý dospělý
závodník dostane
zdarma tričko
s exkluzivním
motivem!

23. 8. • Praha, Milíčovský les

12. 9. • Zoo Brno

10. 10. • Praha, Divoká Šárka

Neváhej a běž na www.isportlife.cz

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 5., číslo 7,
vychází 7. 7. 2020.
Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Stanislava Rohan, Jaroslav Komolý,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
ředitel inzerce: David Šaroch (7227),
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
marketing: Pavel Janega (7454),
ředitel výroby a distribuce: Libor Berka (7283).

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826
Generální ředitelka: PhDr. Libuše Šmuclová.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: EUROPRINT a.s.,
ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 22423.
Nevyžádané rukopisy, fotografie
a kresby se nevracejí.
Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.
Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího
šíření obsahu časopisu COACH
jsou bez písemného souhlasu vydavatele
zakázány.
© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 30. 6. 2020
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Horké téma: výživa sportovců

Otevíráte letní číslo magazínu COACH, které je nabitě atraktivními tématy. Přesto mi dovoluňte zareagovat na aktuální událost. Jen co (zřejmě dočasně) odezněla nepříjemná pachut' společnosti hýbající nemoci COVID-19, objevilo se na české sportovní scéně nové žhavé téma. Kontroverzní „motivační proslov“ brněnského hokejového trenéra mládeže, který pro mě trochu nepochopitelně rozdělil názorové schéma na to, co si má či může dovolit trenér mládeže.

Měsíčník COACH vychází již bezmála 5 let a jeho vize je vyjádřena ve sloganech: vzdělávat – inspirovat – spojovat. Navíc jezdíme s Michaly Ježdíkem a Bardou po vlastech českých s tématem Rodič a talent, kde v terénu a live diskutujeme bolesti i radosti rodičů a regionálních trenérů mládeže. To jsou mimo jiné důvody, proč se domnívám, že právě tato kauza je hrozenou rukavicí pro vyjádření rozhodného, leč nikoli černo-bílého postoje odborníků z trenérské obce.

Z hlediska tohoto čísla je tu ještě jedna souvislost. Onen motivační proslov se z velké části týkal výživy hráčů. No a vedle Pavla Koláře je profesor Libor Vítek další nezpochybnitelnou autoritou mezi odborníky ve sportovním prostředí, právě v oboru sportovní výživy. V tomto čísle vám Michal Barda zprostředkuje

názory této světové kapacity ve svém oboru.

A pak je tu další velmi atraktivní téma. Michael Jordan je jednou z největších sportovních osobností vůbec. Pro mě osobně tou jednoznačně největší z kolektivních her. Po skvostné knize 11 prstenů, kterou vydala Česká trenérská akademie ve své olympijské edici a která očima trenéra Phila Jacksona nechává nakouknout pod pokličku zázračného úspěchu týmu Chicago Bulls, nabízejí Petr Janouch a Michal Ježdík v tomto čísle další ucelený a zajímavý pohled na největšího basketbalistu světa. Pěkně do něho zapadají názory Čechů, kteří se dostali do jeho bezprostřední blízkosti.

Tradiční dialog, tentokrát se Slávou Lenerem, řeší aktuální problémy českého hokeje a dává částečně odpověď na to, proč již není tolik českých hráčů v NHL jako dříve. A tak vám přeji příjemnou četbu a pěkné léto.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV

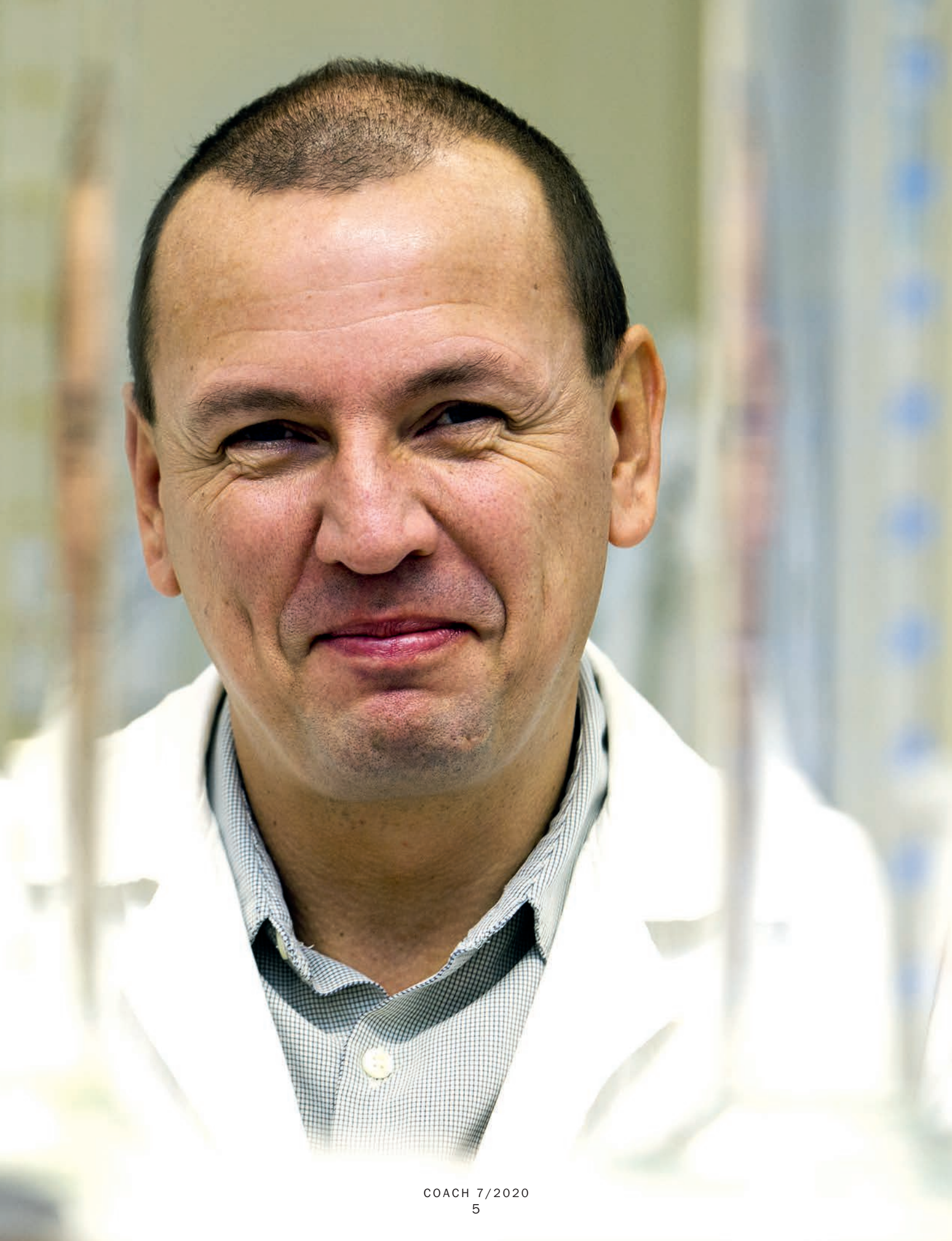
[Handwritten signature]



Působí neuvěřitelně mladistvě, a když mluví, skoro pořád se usmívá, někdy hurónsky směje. Jeho vyprávění zní přirozeně a srozumitelně, ale jinak se vyjadřuje v odborné komunitě: je lékařem, výzkumným pracovníkem, docentem, profesorem biochemie, autorem mnoha odborných publikací a členem řady vědeckých institucí po celém světě. A také oficiálním poradcem českého olympijského týmu a mnoha sportovců světové špičky. O sportovní výživě toho Prof. MUDr. **LIBOR VÍTEK**, PhD, MBA ví tolik, že kdybyste si před ním chtěli rozbalit housku se salámem, nejspíš by se vám roztrásla ruka.

TEXT: MICHAL BARDA

Všichni hledají jednoduchá řešení. I sportovci



LIBOR VÍTEK

Narozen: 4. 4. 1969

Tituly: Prof., MUDr., Ph.D., MBA

Profese: světově respektovaný odborník na sportovní výživu a stravu profesionálních sportovců, expert na doplňky stravy a doping ve sportu. Spolupracuje s Českým olympijským výborem, stará se o výživu některých českých olympioniků.

Další činnosti: vedoucí Hepatologické laboratoře Ústavu lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky na 1. LF UK v Praze. Lékař-specialista na 4. interní klinice VFN a 1. LF UK v Praze. Člen výboru České hepatologické společnosti od roku 2010, člen České gastroenterologické společnosti, člen American Association for the Study of the Liver Diseases (AASLD), člen American Gastroenterology Association (AGA). Člen redakční rady časopisů Annals of Hepatology a Current Enzyme Inhibition. Autor nebo spoluautor řady publikací v oblasti metabolismu bilirubinu.



Pane profesore, co jste dnes snídal vy?

„Měl jsem müsli, polotučné mléko a hodinu a čtvrt na kole.“

Jaká je vaše vlastní osobní zkušenost se sportem?

„Vrcholově jsem sportoval do devatenácti, dělal jsem rychlostní kanoistiku. Dva roky jsem byl ve Středisku vrcholového sportu mládeže, jezdil jsem za Vysoké školy. A pak jsem šel na medicínu a začalo to být těžké. Ono se to dá zvládnout i na medicíně - když se podíváte na Lukáše Pollerta, je to olympijský vítěz. Ale já jsem to nedal, nebo jsem to asi spíš ani nechtěl dát. Můj hlavní zájem se do té medicíny nějak přehoupal sám. V devatenácti jsem ještě jezdil rok v mužích a pak jsem toho nechal. Takže od té doby sportuji jen jako hobí.“

Hledal jsem, zda vás ke studiu medicíny nějak motivovala právě intenzivní sportovní zkušenost s vlastním tělem.

„Ono to tak bylo. V době, kdy jsem pádloval, jsem přemýšlel, co bych chtěl dělat dál. Mohl jsem jít na FTVS, to byla jasná volba pro každého sportovce. Ale bylo mi to málo, bavila mě biologie a chtěl jsem

jít do větší hloubky. Tak budu dělat sportovního doktora, budu pořád u sportu a jezdit po světě. S tím jsem šel na medicínu a asi dva roky mi to vydrželo, než jsem pochopil, že medicína je o něčem jiném. Její dimenze jsou tak ohromné a ohromující, že bych ani zdaleka nevyužil to, co nabízím. Takže jsem svůj zájem rozšířil, než jsem se s jinou odborností ke sportu zase obloukem vrátil. Když něco děláte a něčeho dosáhnete, hledáte další motivaci. Je to moje hobby a snažím se dělat sportovní medicínu jinak, než se dělá běžně. Takhle to celé vzniklo.“

Zaujala mne vaše zmínka, jak je medicína široká. Jako lékař jste začal s gastroenterologií, pak se přidala hepatologie, publikovali jste řadu odborných prací i z jiných oborů medicíny...

„Hepatologie s gastroenterologií úzce souvisí. Po pravdě, v medicíně souvisí téměř vše se vším. V naší hepatologické laboratoři děláme rutinní, byť superspecializovaná vyšetření pro běžné pacienty, a děláme hodně i výzkum. Máme širokou spolupráci s klinikami. A kliniky a biochemie je základ, z kterého vycházíme.

Začnete zkoumat něco zajímavého a ono vás to zavede někam dál, třeba do kardiologické medicíny, onkologie nebo revmatologie. A vy si musíte vybrat! Jeden můj kolega z IKEM říká: 'Je to, jako když se člověk prochází ovocným sadem a přemýšlí, co by si měl utrhnout. Nemůžete utrhnout a sníst všechno, máte nějakou omezenou kapacitu!' S tím mám i já největší problém, protože bych nejraději dělal všechno, a ono to nejde!“

Skočte ještě zpět do dob vašich studií. Jak se český student medicíny před koncem studia dostane na Harvard?

„To bylo v roce 1993, chvíli po revoluci. Tehdy existovala řada lékařů, kteří emigrovali a měli již na zahraničních univerzitách nějaké pozice. Byli jsme tenkrát zásluhou Václava Havla velmi populární, měli jsme dveře otevřené do celého světa. Na Harvardu vypsali a zafinancovali dvě místa pro studenty 6. ročníku medicíny, já jsem se přihlásil tady na fakultě do konkurzu a byl jsem druhý. Byla to ohromná zkušenost.“

V čem byla ta hlavní zkušenost? Co bylo jiné ve srovnání s medicínou u nás?



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Rychleji, výše, silněji? Olympijské heslo zčásti vyznávají i účastníci všelijakých rádob sportovních soutěží moderní doby. Jako třeba pojídači hotdogů každoročně na Den nezávislosti v newyorském Brooklynu.

„Jiné bylo všechno. Ty tři měsíce tam pro mne byly jako rok studia tady, možná víc. Viděl jsem jiný přístup ke všemu, i ke způsobu studia. Ne všechno bylo lepší než u nás, to vůbec ne! Nicméně jejich způsob výuky medicíny byl velice propracovaný, se skutečně velkorysími personálními i časovými kapacitami. Profesori mi tam ovšem dávali hodně najevo, že jsem z východní Evropy, a měl jsem s nimi řadu konfliktů. Já si však většinou nenechám nic líbit, takže si vzpomínám na řadu zábavných situací. Ptali se mě třeba, proč vyšetřuji pacienta tak, jak vyšetřuji. Řekl jsem, že takhle to dělají nejlepší internisté v České republice. Dotyčný měl ale takovou úroveň, že se omluvil a řekl: 'Rozhodně nejsem lepší než nejlepší internista v České republice, dělejte si to po svém!' Byla to ohromná škola.“

Byl znát tehdejší český medicínský přístup, kdy se doktoři museli spolehnout víc sami na sebe než na moderní technologie či léky?

„Občas se to projevilo, většinou ve prospěch naší školy. Byl jsem tam třeba na semináři s jejich studenty. Rozbírali pacienta, popsali jeho základní charakteristiky a jako následný postup navrhli spočítat BMI, body mass index. Ptal jsem se, proč to budou počítat, když je ten člověk už na první pohled morbidně obézní? A oni, že se to spočítat musí. Bylo to pro ně automatické, nepřemýšleli o tom. Musím říci, že česká medicínská škola nijak nezaostávala za tím, co měli k dispozici oni. Byl tam ale obrovský rozdíl v tom, že jeden učitel, profesor, měl na starost třeba dva studenty a měsíc se jim věnoval. Vyvázali ho z jeho povinností, které měl, když neučil. Doktor měl za čtyřhodinovou ambulanci čtyři pacienty, hodinu na pacienta. A už tehdy, na začátku devadesátých let, zprávy nepsal, ale diktoval je! Tady, když doktor dělá padesát pacientů za den, je to norma. V tom jsou rozdíly obrovské.“

Co pro vás bylo v Americe nejtěžší?

„Asi jazyková bariéra. A pak technologie. Tenkrát ještě nebyly mobilní telefony, dali mi beeper. Zapívalo to a člověk měl zavolat zpátky. Jenže tam už vzal telefon někdo jiný, takže jste mu musel

vysvětlovat, že vás někdo sháněl. A oni mluvili tou svou angličtinou... Bylo to prostě těžké! A pak lékařské zkratky: oni všechno řeší ve zkratkách. Koupil jsem si knihu Zkratky v medicíně a tu jsem se učil po nocích, abych vůbec věděl, co říkají. Zejména na začátku to bylo velice náročné.“

Co nejvíc jste si z té doby odnesl?

„Asi to, jak a do jaké hloubky se dá medicína dělat, jaké přesahy každý obor může mít. To mi otevřelo obzory nejvíc.“

Byl právě toto důvod, proč jste potom sám do vašich odborných přesahů šel s takovou otevřeností a odvahou?

„Ano, je to dost možné. I teď se na výzkumných projektech snažím budovat spolupráce na rozhraní oborů, jdeme i mimo medicínu. Máme skvělou spolupráci s přírodovědci z Masarykovy univerzity, mají úplně jiný pohled, než máme my. Snažíme se dokonce přitahovat postgraduální studenty, kteří nemají vystudovanou medicínu. Právě na rozhraní oborů vzniká nejvíce nových poznatků.“

Dnes řada organizací chrání každé jednotlivé pokusné zvíře. Není práce s vrcholovými sportovci pro lékaře tak trochu živou laboratoří, protože špičkoví sportovci se často pohybují v hraničních podmínkách a zátěži?

„Lidské tělo má ohromnou schopnost adaptace, to je základní zákon přírody. A adaptace ve vrcholovém sportu je enormní. Často vidíme latentně nemocné sportovce, kteří svůj stav neberou jako problém, naopak disimulují. Všichni chtějí trénovat hodně, aby byli lepší. Ale někde je určitá hrana a tam se to zvrtné. Může se objevit přetrénování, únavové zlomeniny, pohybový aparát začne trpět. Dobře znáte jedince, kteří byli sportovně geniální, ale byli pořád zranění. Tohle je velká výzva: jak zajistit, aby adaptační schopnost byla využita optimálně, aby se z těla vytěžilo maximum, ale aby se to nepřeklopilo a tělo nezačalo trpět. To je veliký úkol a ve světě se už řeší.“

Co si ze zkušeností vrcholového sportu může vzít běžná populace?

„Zaprvé že sport je zdravý, i když pro ten vrcholový to ne vždy úplně platí. Ale fyzická aktivita je a musí být integrální →

INZERCE

LESYČR

CZECH TEAM

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

#sázímelesynovégenerace

PŘIJĎTE SÁZET I VY
Den za obnovu lesa
Den, který nás spojí

TAKÉ VE VAŠEM KRAJI
17. 10. 2020

www.sazimelesynovegenerace.cz





V tomto roce vydal Libor Víték první knihu s názvem Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Následovaly další, Bilirubin a interní choroby (2009) nebo Biologická léčiva - teoretické základy a klinická praxe (2012).

součástí běžného životního stylu 'obyčejného' člověka. Tak by tomu mělo být. A měli by si to uvědomovat všichni, celá společnost, nejen jednotlivci. Společnost řídí stát a my si ty lidi volíme. Financování je důležité, stejně jako společenská prestiž lidí, kteří v této oblasti pracují. I dnes vidíte, že vrcholový sportovec je mnohými považován za flákače, který to dělá za naše peníze. Málokdo si ale uvědomuje všechny související aspekty, že vrcholový sport je vlastně naší výkladní skříň. Samozřejmě že pro zdraví populace nemá bezprostřední efekt, ale jsou to vzory a špička ledovce. Špička, která ukazuje, jaký je ten ledovec pod ní.

Není pokrok v řadě odvětví zároveň pastí současné civilizace? Nepodílí se na tom, že máme všichni málo pohybu,

že se obezita šíří i v Africe či mezi aboriginci v Austrálii?

„Je to pravda a potvrzují mi to i trenéři. Vyprávějí o sportovcích, kteří jsou spolu na soustředění a ani se už nestýkají, osobně nekomunikují. Místo toho si píšou na sociálních sítích z pokoje na pokoj. Jsme ve svých ulitách a stačí nám to. Jsme všichni materiálně zabezpečeni, žijeme si nadstandardně a zdá se nám, že pohyb nepotřebujeme. Je to hrozná škoda.“

Je z toho nějaké východisko?

„Myslím si, že stát by měl hrát mnohem významnější roli. A jsou státy, které to dělají. Dá se to i ekonomicky vyčíslit. Ve Spojených státech říkají, že z peněz investovaných do pohybu se ve formě zlepšeného zdraví vrátí až pětinasobek. Mají třeba ve-

řejné kurty na tenis. Jsou sice betonové, ale jsou. A je jich tolik, že přijdete a vždycy si zahrajete. To u nás neexistuje. Chtěl jsem své dvě děti dát v Praze 5 na plavání. A oni se zeptali, kolik ty děti umějí stylů? Já, že prostě umějí plavat. A oni, tak až budou umět tři styly, tak nám je sem přiveďte. Já na to: Tak počkejte, já je sem chci dát právě proto, abyste je to naučili! A oni ne, ne, na tohle my nemáme prostor. Jaromír Jágr kdysi ve své knize psal, že když šel poprvé na zimák na Kladno, zeptali se ho, jestli umí bruslit pozadu. On řekl, že ne, a oni mu řekli: Až se to naučíš, tak přijď. On šel a za tři dny se to naučil na rybníce. Ale kolik je těch, kteří se to sami nenaučí a už nepřijdou? Dnes dáte dítě na sport a oni od něj rovnou chtějí výkon. To není dobře.“

Takže ten hlavní problém není ve sportu nebo v medicíně, ale spíše na úrovni sociální a politické?

„Ano, já si myslím, že to tak je. A velký problém napříč obory je, že rozhodují lidé, kteří k tomu sami nemají blízko. Víme, že prevence je to nejlepší a nej-lacinější, co může být. Data, kolik států ze svých rozpočtů investují na prevenci, jsou veřejně dostupná. V zemích EU je to mezi 0,9 – 3 % HDP, my jsme někde uprostřed. Většinou je to na prevenci kouření, alkoholismu a drogové problematiky. Ale už to není, nebo jen zlomkově, na prevenci ostatních civilizačních chorob, kde bychom měli obrovskou šanci s tím něco udělat. A současně víme, kolik peněz nás stojí hašení těch požárů, ty super drahé technologie, biologické léčby, supermoderní centra zobrazovacích vyšetření či gama nože! Kdybychom část těchto peněz přesunuli do prevence, ušetříme strašně moc. Ale nikdo na to neslyší, protože politicky je strašně nepopulární říct, že zahájíte program a za třicet let bude populace zdravější. To je celosvětový problém.“

Je tohle důvod, proč preventivní programy nejsou tak efektivní jako reklama na nezdravé jídlo?

„Určitě. Komerční produkty přinášejí rychlý profit, zatímco preventivní programy nenesou úsporný efekt okamžitě. Ve Spojených státech mají v této oblasti propracovanou metodologii i statistiky. Některé státy tam zavedly daň na junk food (nezdravé potraviny) či cukr a sledují, jak se mění spotřebitelské nálady a preference. A ukazuje se, jak jsou ta opatření málo účinná.“

Zdá se, že trochu zapomínáme, že člověk jako přírodní tvor je celým svým životem závislý na biochemických procesech těla. Příliš spoléháme na technologie a průmyslovou stravu a...

„...a pozvolna degenerujeme! V podstatě to tak je. Medicína je úžasná v tom, že nám prodlužuje život. Umíme opravit zkrtnuté koronární tepny, v jejichž důsledku lidé dříve umírali. Dnes se opraví - ne zcela vyřeší, protože ten problém se jen oddálí, ale život se prodlužuje. I u nás se po revoluci střední doba dožítí neuvěřitelně zvedla. Kvalita života je vyšší a aktivní život se posouvá do mnohem vyšších věkových pater. A mohlo by to být ještě lepší, kdybychom si sami neházeli klacky pod nohy. Ale nic není zadarmo, všichni hledají jednoduchá řešení. I sportovci.“

V čem?

„Přijdou za mnou a řeknou: Jaké mám brát suplementy? Já si je koupím a budu je užívat. A já říkám: Ne, ne, ne. Je potřeba, abys den dopředu myslel na to, co budeš jíst, týden dopředu věděl, co bu-

„JSME VE SVÝCH ULITÁCH A STAČÍ NÁM TO. JSME VŠICHNI MATERIÁLNĚ ZABEZPEČENI, ŽIJEME SI NADSTANDARDNĚ A ZDÁ SE NÁM, ŽE POHYB NEPOTŘEBUJEME. JE TO HROZNÁ ŠKODA.“

deš nakupovat, aby sis nastavil základní principy a kroky. Na začátku budeš potřebovat hodinu denně navíc, aby sis všechno připravil, než se ti to dostane pod kůži. A oni najednou zjistí, že je to tak složité, že na to nejsou ochotni přistoupit. Stejně jako pacienti, kteří přijdou a chtějí pomoci. Když řeknu, co musí dělat, odmítnou a řeknou: Napište mi tyhle léky, ty prý jsou skvělé. To ale není řešení.“

Není to, že hledáme jednoduchá řešení, odvrácenou stranou právě té úžasné lidské adaptability?

„Někdy jednoduché řešení opravdu existuje, někdy je to složitější. Kuřák také ví, že nemá kouřit, že je to nezdra-

vé, a přesto to riziko akceptuje. Známe nejméně dva olympijské medailisty, kteří se rozhodně nestravují nejlépe, jak by mohli, a přitom jim to stačí na medaile. Sami mi řekli, že kdyby dělali, co po nich chci, tak by je to nervovalo, že by nejspíš nebyli tak dobří. A je to možné, já to akceptuji! Ani jeden není olympijský vítěz a otázkou je, jestli by byli, kdyby se téhle části své osobnosti zřekli. Vždycky po sportovcích chci, aby poznali svoje tělo. Oni si myslí, že ho znají, ale ve skutečnosti ho neznají. Potřebují vědět, co s nimi ta která dietní, režimová či tréninková intervence dělá.“

Informací je dnes i pro neodborníky už dost, ne?



INZERCE

ZPÁTKY VE HŘE



3X3.CBF.CZ



CHANCE 3x3 TOUR

**PLZEŇ 12. 7. | BRNO 18. 7.
PRAHA 25. - 26. 7.**

Chance

GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNER



PARTNER



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



MEDIÁLNÍ PARTNER



„To je spíše další velký problém – žijeme v době informační exploze. Dnes seženete informace o čemkoliv, dietních přístupu je možná několik set. A pro každý najdete veřejně dostupné argumenty, často je to komerce. Třeba dieta podle krevních skupin: mnoho sportovců se jí řídí, řada mediálně známých výživových poradců říká, že je to to nejlepší. Ale když hledáte objektivní data, zjistíte, že nikde nejsou.“

Hrají ve výživě roli i geneticko-historické aspekty, třeba že některé národy mají jinou genetickou výbavu? Nebo platí one for all?

„Víme, že existují genetické dispozice pro mnoho věcí. Někteří sportovci se jen projdou kolem činky a už se ani nevejdou do saka, jiní na sebe ty svaly nenabalí. Měl jsem kajakáře, skvělý kluk, druhý v republice. A jeho jedinou limitací bylo, že měl nízkou svalovou hmotu a nemohl ji nabrat. Neměl na benchpressu ani sto kilo. Techniku, cit pro vodu i všechno ostatní měl. Aerobně na tom byl skvěle. Ostatní kluci kolem něj benchovali sto padesát, úplně jiný svět. A on kdyby se rozkrájel, nebyl schopen přibrat. Co s tím? Nemůžete takovému sportovci říct, že si vybral špatný sport.“

„HROZNĚ MĚ MRZÍ, JAKÝ JE TADY TLAK NA VÝKON, NEJENOM VE SPORTU. TO BYCHOM MĚLI ZMĚNIT. MĚLI BYCHOM PŘEBUDOVAT NÁŠ ŽEBŘÍČEK HODNOT.“

Bez svalů se ale asi moc sportovat nedá.

„Pozor, mám i sportovce, kteří mají naopak svalů příliš mnoho. Vysloveně je to limituje a dá se s tím málo co dělat. Tohle jsou ty podstatné genetické dispozice! Má to samozřejmě vztah i k výživě. Hodně se to diskutuje, ale je to spíše přeceňované. Existují i komerční firmy, které říkají, že vám udělají genetický profil a podle něj nastaví jídelníček. To už je vysloveně komerce, to neplatí. Ale může to být důležité. Příkladem mohou být třeba laktózová intolerance nebo glutenová hypersenzitivita, i když ani u těchto nemocí genetickou diagnostiku nepotřebujeme.“

Objevují se i ve výživě módní vlivy?

„Ano, a zároveň to souvisí i s kulturními a psychologickými aspekty. Ve Francii se za dvacet minut nenaobědváte, to nejde. Když jsem pracoval v Belgii,

hodina na oběd bylo v práci minimum. Pak všichni seděli u kávy a rozprávěli. Jiným příkladem je tradiční čínská medicína. Velmi ji respektuji, ale máme tu úplně jinou společnost, jiný životní rytmus, jiné sociální a náboženské aspekty života. Když u nás někdo medituje, je považován tak trochu za exota, zatímco tam je to běžnou součástí života. Když tu někdo dělá tai-chi, je zase exot, tam se tai-chi běžně cvičí v parcích. Právě tradiční čínská medicína říká, že mléko nemůžete vůbec pít, že nesmíte jíst syrovou zeleninu, ta musí být jen vařená. Ale málokdo si uvědomuje, že 99 % čínské populace má laktózovou intoleranci, zatímco v České republice je to procento podstatně nižší. Mají vyzkoušené po staletí, že jim mléko nedělá dobře, tak ho kulturně zakážou. My to celé převezmeme, protože někdo řekl, že se to tak dělá v Číně. Mléko a mléčné výrobky jsou pro nás přitom nejbohatším zdrojem kalcia.“

Jak velké rezervy jsou v souvislosti se stravou v pochopení imunitního systému či psychologického nastavení člověka?

„Asi to má velký význam. Říkám asi, protože jsme v tom dosud na začátku cesty. Strava hraje nepochybně i tady

velkou roli, ale víme o tom pořád příliš málo. V loňském roce vyšlo ve světě poprvé doporučení odborných společností pro užívání probiotik ve sportu. Má se za to, že jejich užívání snižuje výskyt infekčních komplikací během přípravy. Pořád ale nemáme spolehlivá data a probiotik jsou tisíce. Ptal jsem se profesorky Tlaskalové, naší asi nejlepší odbornice na tuto oblast, co mám tedy sportovcům dávat. A ona řekla, že se to v podstatě neví. Hodně zodpovědným sportovcům vybraná probiotika nicméně skutečně doporučuji.“

V poslední době se začíná víc mluvit i o střevním mikrobiomu.

„To je velké téma. Právě střevní mikrobiom je extrémně závislý na tom, co jíme. Známe olympijského medailistu, který je schopen si dát v sezoně deset piv. Příjem piva přitom střevní mikrobiom kom-



Libor Vitek nedávno začal úzce spolupracovat s českou biatlonovou reprezentací

3,5

Alespoň tři a půl hodiny denně by se měl podle profesora Vítka každý člověk hýbat, a to tak, že se při pohybových aktivitách zpotí a zadýchá.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

pletně mění. A pivo většinou nepijete s kuskusem, ale dáte si k němu spíš tatarák nebo tlačenko. To už není genetika, ale disciplína a zevní vlivy, a všechno je to provázané. Tohle všechno musíte lidem vysvětlovat a říkat, co a jak.“

Jsou tedy vnější vlivy ve výživě důležitější, než jsme si mysleli?

„Podívejme se znovu na příklad střevního mikrobiomu, jak se mění s různými intervencemi. Začne to u porodu. Děti narozené císařským řezem mají úplně jiný střevní mikrobiom než narozené přirozeně. Stejně tak záleží na kojení či umělé výživě. Velký vliv na mikrobiom dítěte má i to, jestli matka před početím užívala antikoncepci či antibiotika během těhotenství. Těch vlivů je strašně moc, třeba antibiotika užívaná v zemědělství pronikají do podzemních vod a vstupují do našeho potravinového řetězce. Moderní ženský

svět je dnes postaven na hormonální antikoncepci. Ta se dostává do odpadních vod, mužská část populace je estrogenizována a nejspíš je to jeden z faktorů zodpovědných za neplodnost mužů. Čističky odpadních vod nejsou na odloučení těchto látek konstruované a my tak jen tušíme, co to dělá s mikrobiomem celé populace. Existuje mapa Evropy, která sleduje rozšíření derivátů pervitinu i dalších drog v odpadních vodách, Praha je z tohoto pohledu nejhorší v České republice. Tohle všechno je v našem potravinovém řetězci, společnost si těmito 'výdobytky' často kydá do vlastního hnízda. Nutrice je fakt ohromné téma.“

Je to náš lidský osud, muset žít s věčným faustovským rozhodováním co za co?

„V podstatě ano, a platí to i v nutrici. Znáám mnoho sportovců a hlavně spor-

tovkyň, které kladou důraz na ortorexiu, ale často mají poruchu příjmu potravy a nechťejí si to přiznat. To je další velké a zanedbané téma, které se naštěstí v poslední době trochu otevírá.“

Kdybyste měl sílu a moc změnit tři věci, které se týkají výživy v Česku, které by na vašem seznamu stály úplně nahoře?

„Především bych dal důraz na prevenci. Zřídil bych nějakou národní radu, která by měla veškeré pravomoci a prostředky, jak populaci vzdělávat, jak správně jíst. A nejenom vzdělávat, ale aby měla i páky, jak to udělat v praxi. Aby to bylo se vším všudy, jak se to dělat má, aby se vařilo kvalitně a z kvalitních surovin. Jezdím za jedním kolegou do Itálie a jejich nemocniční kuchyně je exkluzivní. Olivový olej a parmazán na stole, zeleninové bary, obrovský výběr. Na kvalitu potravin se už u nás také dbá, ne že ne, ale všechno je strašně těžkopádné a je těžké prosadit to do praxe. Výživa je jedna věc a pohyb by byla druhá, to spolu souvisí a mělo by to být samozřejmé. Rozšířil bych nabídku sportovišť. A aby byli k dispozici lidé, kteří umí ostatní vést k pohybu a ke sportu.“

A třetí věc?

„Ty dvě už bohatě stačí. Anebo dobře, ještě třetí: hrozně mě mrzí, jaký je tady tlak na výkon, nejenom ve sportu. To bychom měli změnit. Měli bychom přebudovat náš žebříček hodnot.“

Dočkáme se toho, že se to změní?

„Myslím, že ne. Já sám mám velký problém hledat lepší rovnováhu, protože když děláte práci, která vás uspokojuje, tak vás také požívá. A najednou si řeknete: Sice jsem dokázal tohle a tohle, ale nemůžu se už ani jít projet na kolečkových bruslích, protože na to nemám energii. A to není dobře, to by se stávat nemělo. Nevím, jak to udělat, ale bylo by fajn, kdyby byli lidé víc šťastní a spokojení.“ □