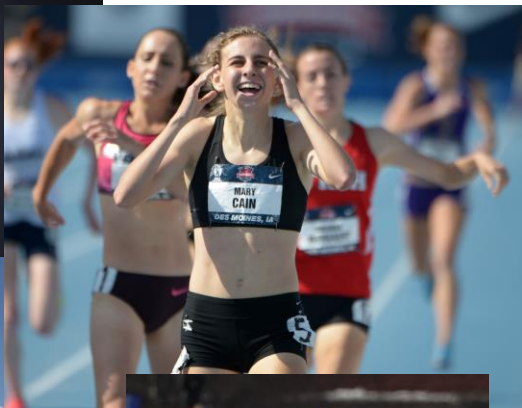




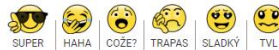
Energetický deficit u běžeckého lyžování

MUDr. Jiří Dostal





EXPRES



ZPRÁVY CELEBRITY JEN PRO MUŽE SPORT VIDEO



#Koronavirus #NelaSlováková #SpoluToZvládneme #Karaténa

na **JDNES.cz**



Juniorský hokejový reprezentant Buchtelea (20): Skončil na vozíku a má nádor na srdci



Talent, který zachraňovali | Jágr, padá na dno. Drogy Réwayovi házejí do pítí druhý, hokej je utrpení



Švancara o kauze „spartan“ Šmicer: Vláda je z toho špatný! Chuligány chápu, ať jdou na pivo



Legenda Slavie Šmicer vytvočil vlastní fanoušky: „Máš v hlavě vym“dáno,“ vzkazují mu

Jsi blbá a vyžraná! Bývalá gymnastka Vičková popsala zážitky se svými trenéry



Andrea Pomeje: Dluhy po Jirkovi lepla i moje rodna, ale zase mě naučil věcí, které mi peníze vydělávali



Jakub Zelcny: S Xaverem Veselým si účty nevyřizuil, proti jeho zvolení nemůžu tict ani slovo



Do televize bych se nevrátila, našla jsem jinou životní cestu, Teška Expresu Heřmáňková



11 DALŠÍCH FOTOGRAFIÍ V GALERII



Zmatení pojmů...

Porucha příjmu potravy (PPP)

Atletická triáda (AT)

Relativní energetický deficit ve sportu (RED-S)

Nízká energetická dostupnost (LEA)

Poruchy příjmu potravy

Klinické onemocnění

Změna vnímání sebe sama

Nutná psychoterapie

Může a nemusí být
souvlast se sportem

Mentální anorexie

Mentální bulimie

Psychogenní přejídání

Ortorexie

Bigorexie

Co to je energetický deficit

VÝDEJ > PŘÍJEM

... který trvá měsíce a roky

...takže se tělo adaptuje

... a jde to šetřícího módu

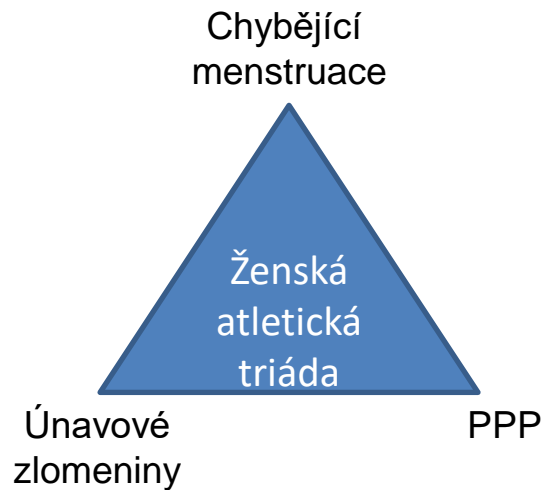
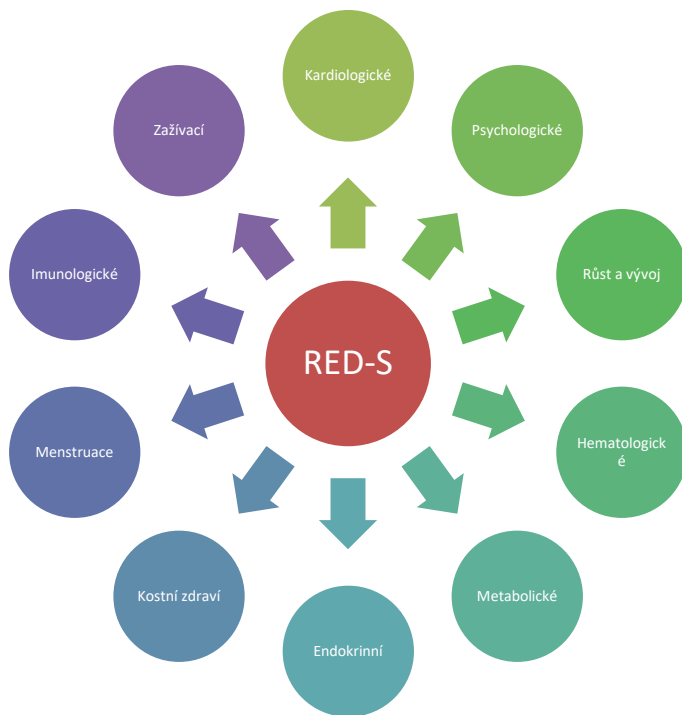
...a je jen krok od rozvoje PPP

Energetický deficit není PPP

Energetický deficit (RED-S) s PPP

Energetický deficit (RED-S) bez PPP

Vliv RED-S na funkce a zdraví



Zmatení pojmů...

Relativní energetický deficit ve sportu (RED-S)

Nízká energetická dostupnost (LEA)

Atletická triáda (AT)

Porucha příjmu potravy (PPP)

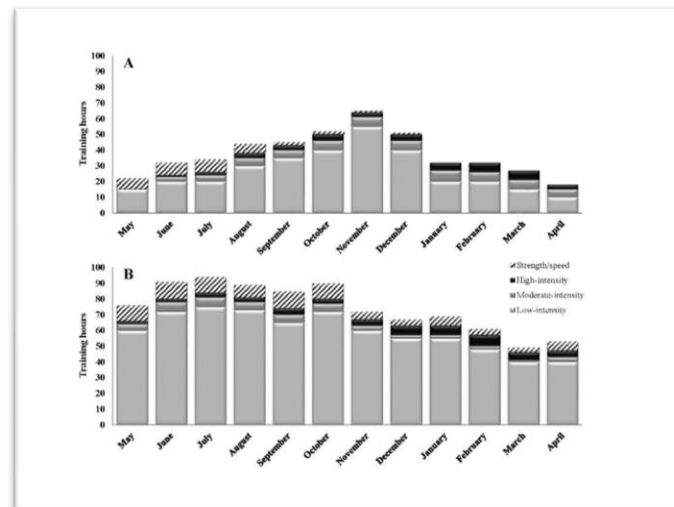
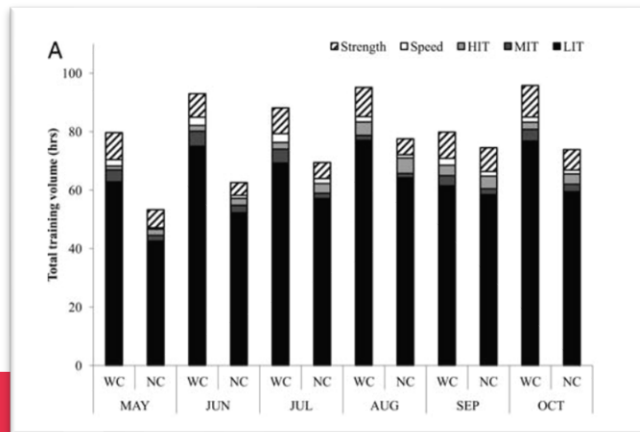
Energetický výdej u běžeckého lyžování

Jeden z nejvíce energeticky náročných sportů

Energetický výdej/ rok je 250-500 tis kcal

Což odpovídá cca 40-70 kg tělesného tuku

Jeden z nejvíce rizikových sportů





Ono to jede jako nikdy před tím!

Snížení svalové síly

Snížení glykogenových zásob

Snížení vytrvalostní kapacity

Zhoršení odpovědi na trénink

Zranění

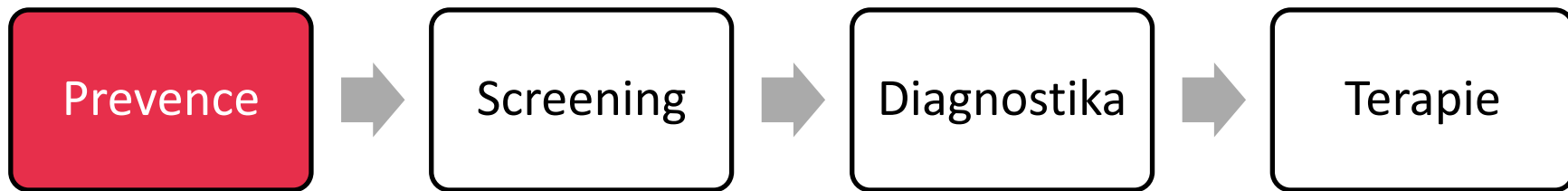
Zhoršení úsudku

Zhoršení koncentrace

Zhoršení koordinace

Deprese

Prevence - základ



Prevence

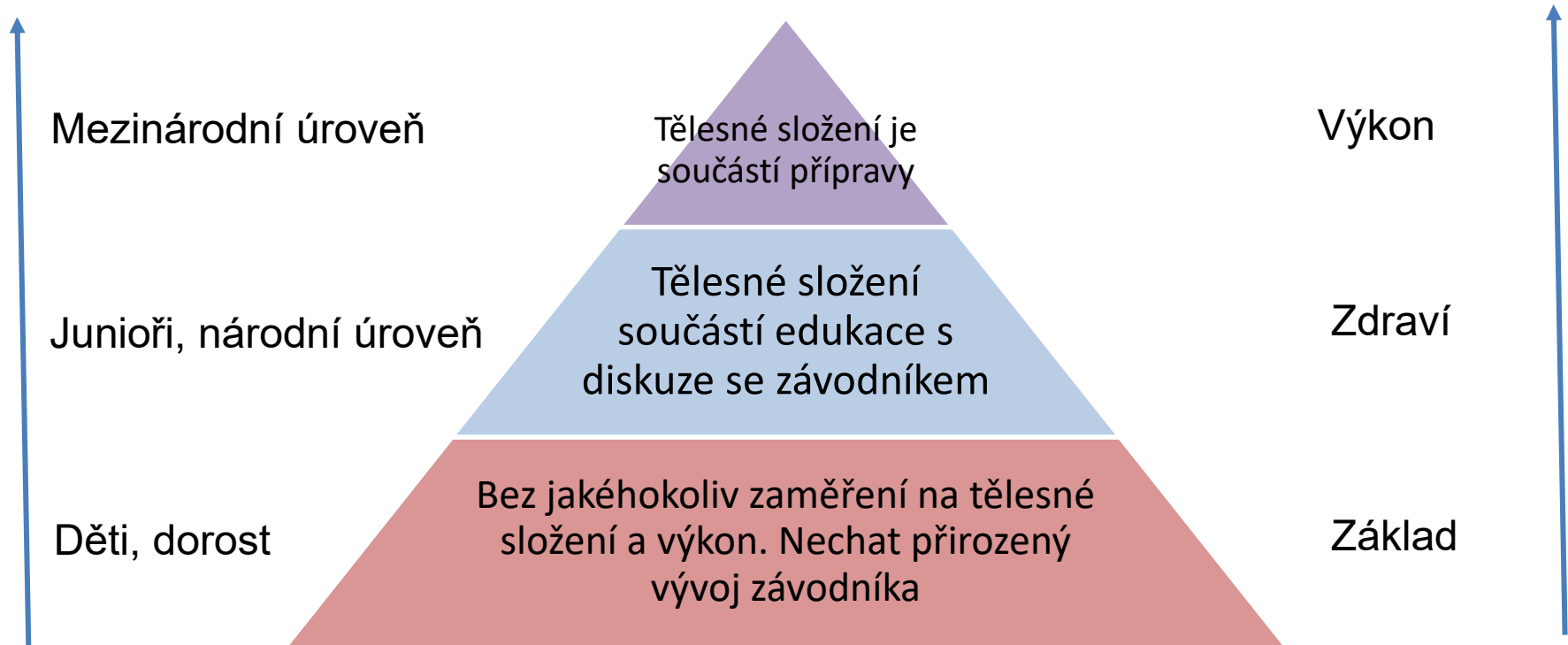
Všichni - sportovci, trenéři, lékaři, fyzioterapeuti, rodiče

pouze 30-50% ví o RED-S a zná rozdíl od PPP

Norský školní program - redukce z 13% na 2%

Nebojte se o tom mluvit

Kdy a jak „řešit váhu“



Příklady táhnou

Irina Chashchina - 167cm, 44kg

International gymnastics competitions			
Event	1st	2nd	3rd
Olympic Games	0	1	0
World Championships	3	1	5
European Championships	6	3	2
European Team Championships	2	0	0
World Cup Final	2	1	0
Grand Prix Final	0	2	2
World Games	4	0	0
Summer Universiade	4	3	1
Total	21	11	10
Rhythmic Gymnastics			
Representing  Russia			



Kolegyně v teamu jí následovaly

Ruská gymnastická dieta

Snídaně

sklenice pomerančového džusu

Oběd

ovocný salát (kiwi, pomeranč, ananas a jablko loupané)

Sklenice pomerančového džusu

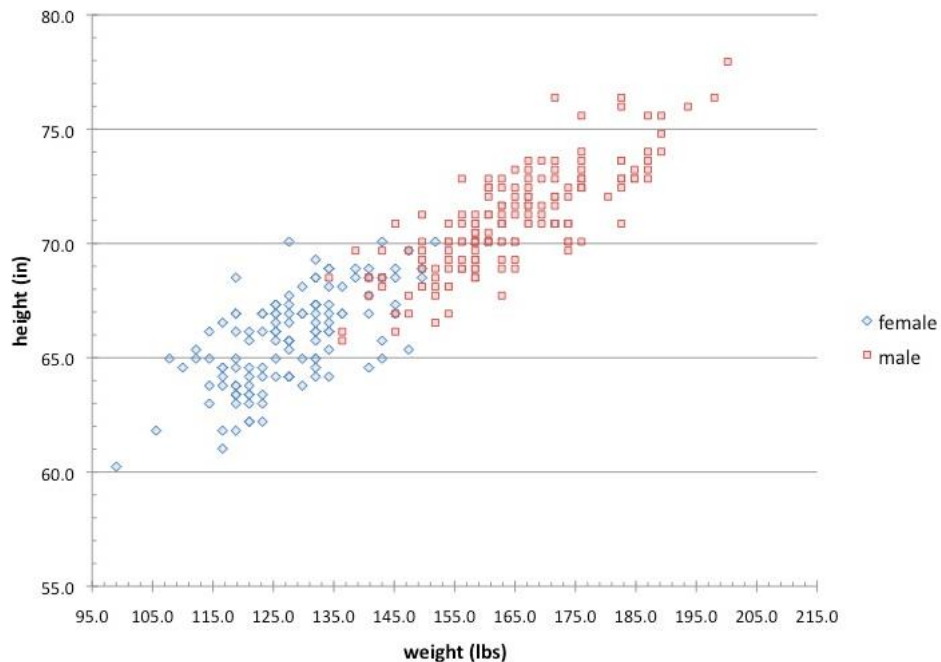
Večeře

Zelené oloupané jablko + H2O

Každý za týden zhubne 2-5kg!

Výška a váha 2014 ZOH

Height vs. Weight for 2014 Olympic Cross Country Skiers

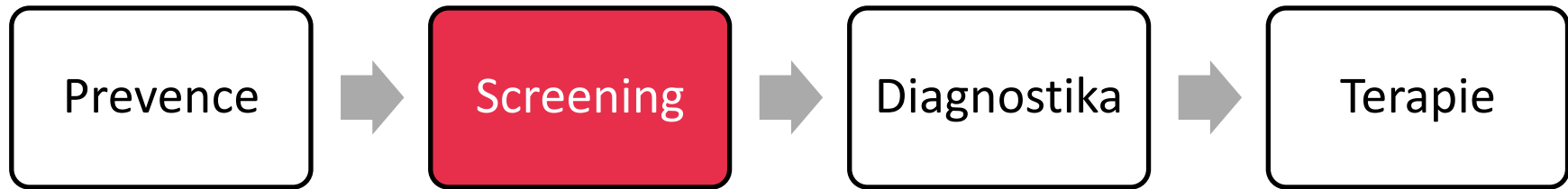


* Norway no longer reports the weights of their skiers and they have admitted to significant "weight dysfunctions" on the ski team, particularly on the women's team and so much so that they no longer accept any athlete that currently has an eating disorder, regardless of performance or potential. This issue with the Norwegian team is obvious in some of their top female athletes.



Kathy Collins	Olga Karmansky	Connie Price-Smith	Shannon Miller	Stacy Dragila	Staciana Stitts	Cathy Sassin	Dawn Ellerbe	DeLisha Milton	Kim Chizev
Boxing	Rhythmic Gymnastics	Shot Put	Gymnastics	Pole Vault	Swimming	Adventure Racing	Hammer Throw	Basketball	Bodybuilding
5'5" 137 lbs.	5'1" 85 lbs.	6'3" 210 lbs.	5'0" 97 lbs.	5'7.5" 140 lbs.	5'10" 140 lbs.	5'6" 138 lbs.	6'2" 240 lbs.	6'1" 172 lbs.	5'8.5" 135 lbs.

Screening - jak poznám, že je zle



Role a zodpovědnosti

Závodník - nemusí se bát mluvit, RED-S není stigma

Trenér - základní článek řetězce - hlídací pes

Lékař - roční či jiné prohlídky, musí aktivně pátrat

Rodiče - znají děti jako nikdo jiný

Jak poznám, že je zle

Změna váhy během roku +/- 5%

% tuku - 10-15% ženy, 7-12% muži, do 18 let horní hranice

Nepravidelná nebo žádná perioda

Napřed nárůst a pak pokles nebo stagnace výkonnosti

NEMÍT MENZES NENÍ NORMÁLNÍ





OTEVŘENÁ ZPOVĚĎ: JANIHO KOSTLIVCI VE SKŘÍŇI

JIRI DOSTAL - AUGUST 12, 2019

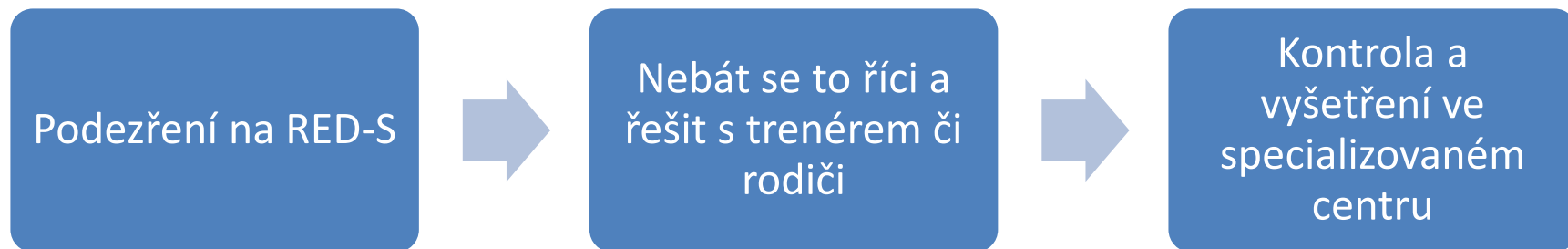
Janez (Jani) Brajkovic je špičkový profesionální cyklista, který závodil za týmy jako Discovery Chanel, Astana, Bahrain Merida či RadioShack. V roce 2018 měl pozitivní dopingový nález na Methyhexanamine (MHX) a následně dostal trest v délce 10 měsíců. MHX je stimulant, který se používá při změně struktury těla (hubnutí) a je součástí mnoha doplňků stravy ať již oficiálně nebo jako skryté činidlo zvyšující "hubnoucí" efekt daného doplňku bez uvedení na obalu, neboli jde skrytou kontaminací výrobku. Potud se Janiho příběh neliší od mnoha dalších u kterých tyto či podobné látky byly nalezeny...

Jenze před týdnem Jani publikoval na [svém blogu](#) zcela zásadní text, který výrazně přesahuje cokoliv co zatím bylo napsáno v profesionální cyklistice o úpravě váhy jako zásadního tréninkového nástroje pro zlepšení mantry mnoha jak amatérských, tak profi cyklistů a vrchařů zejména - výkon ve W/kg. Když už nejde zvýšit výkon, tak snížíme váhu. O tom, kam to může vést je následující text, který bez dalších komentářů přetiskujeme v původním znění s Janiho souhlasem.



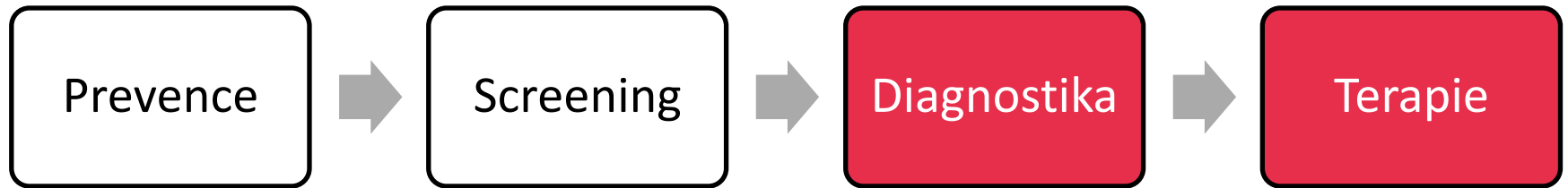
Skeletons in the closet

Nebát se - RED-S není stigma



NEMÍT MENZES NENÍ NORMÁLNÍ

Co s tím pak děláme



Mezioborový přístup



Sportovní lékař



Nutriční
terapeut



Psycholog



Trenér a rodina



Endokrinolog

Název: **Testování**
Di: **Endokrinologie 200 Diagnostika**
Vyvolal/a: **Endokrinologie** ID ord. 0
JČC: **Stav:**
laborant(a): **09.12.2021** **Výška:** **180cm**

Stav a čas příjmu: 19.04.2020 11:04
 Stav a čas odjezdu: 19.04.2020 08:15

Výsledek	Referenční	Jednotka	Ref. interval
1. Glukóza	4,92	mmol/l	(4,11-5,60)
2. Urea	3,9	mmol/l	(2,8-8,3)
3. Kreatinin	79	mmol/l	(44-100)
4. urea_HF (CO2-BZ)	2,76	mmol/l	(0,0-2,30)
5. Kyselina močová	260	mmol/l	(149-339)
6. Bilirubin celkový	7,1	mmol/l	(0,0-21,0)
7. ALT	0,30	mmol/l	(0,1-0,40)
8. AST	0,29	mmol/l	(0,1-0,50)
9. GOT	0,20	mmol/l	(0,10-0,70)
10. LDH	3,59	mmol/l	(0,20-3,50)
11. Kreatininkináza	1,06	mmol/l	(0,43-3,23)

UHMOR	Referenční	Jednotka	Ref. interval
1. Erytropoetin	7,3	U/l	(3,7-91,5)
2. FSH	4,3	U/l	
3. LH	14,1	U/l	
4. Progesteron	0,139	mmol/l	
5. Estradiol	706,0	pmol/l	
6. Testosteron	245	mmol/l	(133-837)
7. Testosteron volný	9,45	pmol/l	(2,50-11,00)

srdy/zkary	Referenční	Jednotka	Ref. interval
1. Sodík	137	mmol/l	(137-143)
2. Dusičnan	3,9	mmol/l	(0,9-5,3)
3. Chloridy	97	mmol/l	(97-105)

lipidy	Referenční	Jednotka	Ref. interval
1. Cholesterol	4,30	mmol/l	
2. Triglyceridy	1,06	mmol/l	
3. Lipoprotein a	22,2	mmol/l	
4. VLDL-C	20,5	mmol/l	

Centrum sportovní medicíny s.r.o.
JKobkš 1662/35
00 00 Praha 2

VÝŠETŘENÍ KLIDOVÉHO METABOLISMU

Jméno: y
řest.jm.č.: x
ročník: 1.1.0001
ž. 0
Výška: 185 cm
Váha: 52 kg

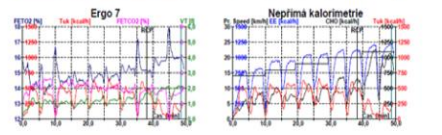
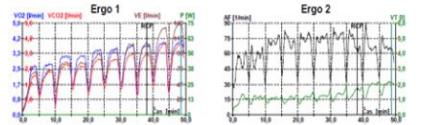
lidový metabolismus dle nepřímé kalorimetrie

Weir (kcal/d)	
Weir (kcal/d) bez N	
Lusk (kcal/d)	
Frayn (kcal/d)	

úžší metabolismus (kcal/d): **CELNĚ NULOVÝ**
ER: **CELNĚ NULOVÝ**

Centrum sportovní medicíny
www.centrumsporimed.cz
Pracoviště Jeneč
Lidická 210
250 61 Jeneč
info@centrumsporimed.cz
tel.: +420 722 900 450

Jméno: Kufák, me
Povolání: ID ord. 0
Narodil/a: ID ord. 0
LEKAR
21.06.2020 11:25 **Teplota:** 22,5 °C **Tlak vzdušný:** 104/65 mmHg **Vlhk. vzdušný:** 58 % **21.06.2020 11:26**
Barfiolem, Witsmann, Jirák **Časový údaj:** 0:00:00 **Časový údaj:** 0:00:00



	Ref.	Kid.	RCP	Max	100%	Max/Ref.	RCP/Max	Změny
Time	h:mm:ss	0:01:00	0:38:10	0:48:40	-	71%	-	-
Speed	km/h	14,0	20,0	22,0	-	91%	-	-
HR	min	176	-	-	-	-	-	-
VO2	l/min	3,08	3,79	3,78	4,01	100%	94%	-
VO2max	l/min	3,39	0,69	3,28	3,65	114%	94%	-
VO2R	ml/kg/min	47,4	12,1	58,1	61,8	100%	94%	-
RER		0,87	0,87	0,96	91%	-	-	-
VE	l/min	88,29	23,84	108,13	127,89	156%	79%	-
fargo	l/min	33	43	63	63	192%	91%	-
VT	l	3,02	2,56	1,67	2,19	72%	70%	-
EE	kcal/h	247	1124	1221	100%	-	-	-
CHO	kcal/h	136	633	1045	61%	-	-	-
TkR	kcal/h	96	476	161	161%	-	-	-
BR	%	88	47	33	296%	-	-	-

June 17, 2016 - October 5, 2016



C.S.M. ZPRÁVA Z VYŠETŘENÍ

Pracovník: **Číslo příjmu:** 205
Adresa: **Pracoviště:**

20.06.2020 10:17 **Začetí:** 0:00:00 **Výsledek:** 0:00:00
Ročník: 1.1.0001 **ž.** 0
úžší metabolismus dle nepřímé kalorimetrie
lidový metabolismus dle nepřímé kalorimetrie
úžší metabolismus (kcal/d): **CELNĚ NULOVÝ**
ER: **CELNĚ NULOVÝ**





RED-S CAT™

Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)
Clinical Assessment Tool (CAT)

For use by medical professionals only



Vysoké riziko

- Zákaz závodění
- Zákaz plného tréninku
- Intenzivní terapie

Střední riziko

- Závody pouze s předzávodní kontrolou
- Trénink pouze v případě dodržení terapie

Nízké riziko

- Bez omezení v tréninku a závodech

Rozhodnutí na základě konzultace mezi trenérským a zdravotnickým teamem

Reálná očekávání

Základní doba terapie 3-6 měsíců

Cena cca 30 tis za měsíc

Největší rizikový faktor - prodělaná RED-S

Edukace





Frida Karlsson stoppas från tävlande. Foto: Bildbyrån

Frida Karlsson stoppas från tävlande

UPPDATERAD 10 DECEMBER 2019 PUBLICERAD 9 DECEMBER 2019

Frida Karlsson uppfyller inte svenska skidförbundets hälsokrav. Nu stoppas hon från tävlande.

– Just nu är jag väldigt ledsen och besviken, säger Karlsson i ett pressmeddelande från svenska skidförbundet.

Frida Karlsson tävlade i världscuppremiären i Ruka men stod över helgens tävlingar i Lillehammer. Enligt skidförbundet på grund av lättare förkylningssymptom.

Under förra veckan genomfördes en planerad hälsokontroll av Frida Karlsson av



Se senaste Sportnytt

PLAY · Morgonstudion, 18.19, 21.34



Se senaste Fotbollsstudion

PLAY · Det bästa från veckans omgång



Allsvenska stjärnan – se alla avsnitt här

PLAY · Johan Kückukaslan träffar allsvenska profiler



annonse



like viktig som å gjøre frittidsaktiviteter. Debutant til VG.

Nossum: Angrer på at han ventet

Allroundtrener for herrene på langrennslandslaget Eirik Myhr Nossum har vært trener siden 2006, i mange år som klubbtrener i Lyn i Oslo. Han forteller at ingen har kommet direkte til ham for å snakke om vekt.



VM-SUKSESS: Norges herreløpere tok seks av seks VM-gull under VM i Seefeld i fjor. Landslagstrener Eirik Myhr Nossum gråt og smilte av glede nesten hver dag. Foto: Bjørn S. Delebekk/VG

- Men det er noen jeg har snakket med om at de har et komplisert forhold til mat. Når jeg har snakket med dem om det, så bekrefter de det. For noen er det en lettelse å snakke med noen. Men i starten er man i en fornektelsesfase, sier Nossum og legger til:

annonse

1st Mover Club

Service- og vedlikeholdsavtale
kostnadsfritt (verdi 9.562,-)

Bestill her

* EE, merke 4,08 % ved årsbittov for 150.000
offis. etableringsgebyr for 2.724,-. Totalt for
165.674,-. Forutseltes 35% egenkapital og
finansiering i Volkswagen Financial Services.
Renten er flytende og inkluderer de tre første
årene, for deretter å bli justert til normal
produktrente. Tilbudet gjelder til 10. juli 2020.





I skate to where the puck
is going to be,
not where it has been.

– *Wayne Gretzky*



ENSPiRE winner Maryam Shojaei on her fight to get Iranian women back in the soccer stadium

6d - Maryam Shojaei as told to Aishwarya Kumar

Splash Sisters senior women's basketball players stay fit while staying home

47d - Lynn Olszowy | ESPN producer and reporter

An oral history of 'Love & Basketball,' 20 years later

LOS ANGELES LAKERS 64d - Dan Hajducky and Erieka N.

WWE's 'Fight Like a Girl' premieres on Quibi

71d - Charlotte Gibson

Macedonian woman completes the Seven Summits

96d - Aaron Gerry|Special to espnW.com

Pappas discusses 'Olympic Dreams,' the first movie filmed at the Olympic Village

125d - Alexi Pappas as told to Aishwarya Kumar

Billie Jean King paving new narrative in Barbie's world

125d - Charlotte Gibson

Serena Williams owns New York Fashion Week

133d - Erieka N. Goodman-Hughey

How 'In Living Color' won the 1992 Super

How the U.S. team completely rebuilt the culture of women's cross-country skiing -- then won the first Olympic gold ever



[SIGN UP FOR TEAMUSA UPDATES](#)[SPORTS](#)[GAMES](#)[USOPC](#)[U.S. PARALYMPICS](#)[LA 2028](#)[SAFE SPORT](#)[NEWS](#)[FOUNDATION](#)[ATHLETES](#)[DONATE](#)[SHOP](#)

[HOME](#) > [NEWS](#) > [BRAVE ENOUGH: JESSIE DIGGINS OPENS UP ABOUT BULIMIA — AND OLYMPIC TRIUMPH — IN HER NEW BOOK](#)

Brave Enough: Jessie Diggins Opens Up About Bulimia — And Olympic Triumph — In Her New Book

[Like 409](#)[Tweet](#)[email](#)[Print](#)

BY PEGGY SHINN | MARCH 27, 2020, 11:27 A.M. (ET)





NENECHTE RED-S ROZBĚHNOUT

ZMĚNA VÁHY A VÝKONU, MENZES

POMŮŽEME VÁM

PREVENCE JE ZÁKLAD

