

V půl sedmé už cvičí a nesnídá. Šéf VZP Duškov drží přerušované půsty, inspiroval ho Schwarzenegger

20.7.2026 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Vede největší zdravotní pojišťovnu v zemi, přesto pracovní den začíná v posilovně. Řídí se totiž principy pro prodloužení života ve zdraví. Ředitel VZP Ivan Duškov v rozhovoru pro Zdravotnický deník mluví nejen o ranním cvičení, přerušovaných půstech a inspiraci Arnoldem Schwarzeneggerem. Vysvětluje také, proč by se zdravotní pojišťovny měly více zaměřit na personalizovanou prevenci, i když na kompletní longevity programy zatím chybějí peníze.

Jak se udržujete ve formě? Děláte spíše kardio nebo silový trénink?

Kombinuji obojí, protože právě to se dnes považuje za klíčové. Dříve se význam silového tréninku dost podceňoval a důraz se kladl hlavně na běhání nebo jízdu na kole. Dnes se ale ukazuje, že z hlediska dlouhověkosti, prevence osteoporózy i celkového chátrání organismu hraje silový trénink zásadní roli. Svalová hmota a síla úchopu patří podle studií k nejsilnějším prediktorům zdravého stárnutí.

Nejnovější vědecké poznatky potvrzují, že ideální je třikrát až čtyřikrát týdně zhruba 40 minut silového tréninku s důrazem na kontrolovaný pohyb a trvalé napětí svalu, nikoliv na výbušné opakování, jak se cvičilo dříve. K tomu je dobré jednou až dvakrát týdně přidat běh, plavání nebo jízdu na kole, tedy aktivity rozvíjející aerobní kondici. Snažím se tím řídit. Jen s tím během se mi moc nedaří.

Posilujete klasicky celé tělo, tedy kombinujete vícekloubové i izolované cviky?

Ano. Cvičím klasickým způsobem jako většina lidí v posilovně – při jednom tréninku jednu až dvě svalové partie, aby se během týdne procvičilo celé tělo.

Cvičíte sám, nebo máte trenéra?

Cvičím sám.

Jak náročné je skloubit práci, rodinu a pravidelné cvičení?

Když člověk nežije tak, že vysedává do noci po restauracích, může se normálně vyspat, ráno si jít zacvičit a pak fungovat od osmi do šesti v práci. Kdybych žil jinak, asi bych za chvíli zkolaboval. Takhle to ale funguje.

Horší je to s časem na rodinu. Hodně pracuji, máme dvě malé děti a vnímám to jako problém. Děti rychle rostou a když se jim nebudu dostatečně věnovat, mohu si to jednou vyčítat. Na druhou stranu takhle pracovní výzva přišla právě teď a člověk si úplně nemůže vybrat, kdy je ten pravý čas na něco. Nikdy není ideální období, takže musí dělat kompromisy.

Jste rád, že jste se ředitelského křesla ujal?

Nelituji toho. Jen ten tlak a množství výzev jsou opravdu obrovské. Věřím ale, že s novým týmem budeme úspěšní, a děláme pro to maximum.

Vím, že tohle říká skoro každý, ale teď jsme opravdu v mimořádné situaci. Historicky bylo nemyslitelné, aby se valorizace plateb za státní pojištěnce zmrazila. Pro rok 2028 je plánovaný nulový nárůst. Máme zhruba rok na to, abychom uvnitř systému našli úspory a zvýšili jeho efektivitu. To tady ještě nikdy nebylo. O to je to náročnější. Politické zadání i podporu pro potřebné reformy ale máme, takže na nich pracujeme.

Bez snídaně a 16 hodin hladovění

Do posilovny tedy chodíte už brzy rána?

Ano, chodím před prací, hned jak fitcentrum otevírá, tedy v půl sedmé. Večer už bývám unavený, práce se často protáhne a do posilovny bych se už nedostal. Navíc i z fyziologického hlediska je prý lepší cvičit ráno.

Takže ještě před snídaní?

Já vlastně ani nesnídám, protože držím přerušovaný půst. Vím, že z hlediska budování svalů není ideální nejíst po cvičení – doporučuje se do hodiny až hodiny a půl přijmout bílkoviny. Mně ale současný režim vyhovuje. Zhruba rok držím model 16:8, tedy šestnáct hodin nejím a jím v osmihodinovém okně. Někdy se dostanu i na režim 18:6 a občas zvládnu i 24hodinový půst. Delší půsty – více než denní – už mi ale nesvědčí, jsem pak unavený a mám subjektivní pocit zimy. Každý si zkrátka musí vyzkoušet, co funguje právě jemu.

Nebojíte se, že během tak dlouhé doby bez jídla dojde k degradaci svalové hmoty?

Já už kvůli svalové hmotě necvičím. Navíc se ukazuje, že se ten proces časem zastaví a tělo si zvykne. Je to sice pro organismus stres, ale nezpůsobuje to žádný problém. Už nemám ambici nabírat, abych měl 120 kilo a objížděl kulturistické soutěže.

Režim s půsty držím už asi rok a nepříjde mi, že by svaly nějak významně degradovaly. Možná, že kdybych si dal po tréninku snídani navíc, tak bych ještě nabíral, ale v mém věku už to vážně není priorita.

Jaký máte oblíbený cvik?

Zamlada jsme měli z nějakého důvodu nejraději posilování prsou. Jenže se ukazuje, že benchpress na rovné lavici je jeden z nejhorších cviků. Podle novějších teorií je daleko lepší cvičit vsedě, dělat tlaky s jednoručkami nebo na kladkách. Benchpress jako takový totiž s sebou nese vysoké riziko zranění loktů nebo ramen.

Někdo nenávidí cvičení nohou – já to beru tak, že celé cvičení je svým způsobem utrpení. Někdy mě baví cvičit bicepsy, jindy se mi do toho vůbec nechce, je to proměnlivé. Vždycky jsem nenáviděl shyby, ale teď už mi nevadí. Dřepy s činkou mi přijdou divné a mrtvý tah je pro mě takový nepřírozený.

To jste ale vyloučil základní cviky...

Dlouho se tradovalo, že to jsou ty klíčové cviky. Když se ale dnes podíváte na nejmodernější posilovací stroje, klade se spíše důraz na to, aby byl sval v neustálé kontrakci. A to je podle mě ten správný cíl – ukazuje se, že jde o nejefektivnější způsob cvičení. Sval se udržuje v trvalém napětí a nedochází k žádným nárazům, jako když jsme dříve s činkami škubali a házeli. Dnes se cvičí kontrolovaně a pomalu. Je to zajímavé, i tohle je věda, která se neustále vyvíjí.

Co se naučíte v dětství a dospívání, to si pak s sebou nesete do dospělosti a do stáří. A tak jsem u cvičení už zůstal.

Kolik jste toho uzvedl?

Býval jsem strašně silný. Začínal jsem brzy, asi ve 13 nebo 14 letech. Máma z toho nebyla vůbec nadšená, protože se bála, že pak nevyrostu. V 16 nebo 17 letech jsem na benchi zvedl kolem 120 kg a dřepnul jsem jednou se 180 kg. Fakt jsem měl sílu. Na bicepsové zdvihy s jednoručkami jsem bez jakéhokoli cheatingu bral 32,5kilové činky a udělal s nimi 7 až 8 opakování. To už dnes samozřejmě nezvednu. Ted' už cvičím – nechci říct přímo pro zábavu – ale rozhodně se neničím.

Proč jste začal cvičit? Měl jste ke sportu vztah od dětství?

Jako malý jsem hrál fotbal, asi jako každý v Česku. Přitahovat mě ale začalo cvičení v posilovně. Možná jsem byl tehdy vnitřně nevyrovnaný, bál jsem se a chtěl jsem být silnější – tyhle motivace tam možná hrály roli, i když jsem k žádnému strachu neměl reálný důvod. Ten aspekt tam ale podle mě byl: když bude člověk větší a silnější, získá větší sebevědomí. No a co se naučíte v dětství a dospívání, to si pak s sebou nesete do dospělosti a do stáří. A tak jsem u cvičení už zůstal. Měl jsem pak ještě období, kdy jsem hodně běhal, což mě také bavilo, ale klíč je podle mě v kombinaci obojího.

Měl jste už v té době nějaké vzory?

Hlavní byl samozřejmě Arnold Schwarzenegger. Celý jeho příběh je fascinující. Jeho otec byl zdevastovaný druhou světovou válkou a choval se špatně k celé rodině. Sám Arnold o tom mluví tak, že ho to vybičovalo k výkonu. Chtěl zkrátka z Rakouska a z toho pro něj toxického prostředí vypadnout. Z tohoto pohledu byl obrovskou inspirací – v podstatě se vypracoval úplně sám. Jeho životní příběh je zajímavý nejen tím, že byl absolutní jedničkou v kulturistice a posléze v akčních filmech.

Vy jste asi četl některou jeho biografii...

Ano, četl jsem jednak jeho *Encyklopedii moderní kulturistiky*, kde popisuje své strategie, a pak také jeho poslední knížku *Bud' užitečný*. Tam rozebírá zajímavou myšlenku: lidé ze spořádaných rodin, kde je všechno zalité sluncem, zjednodušeně řečeno máločeho dosáhnou. Naopak děti, které to měly složitější nebo si nesou nějaká traumata, mají obrovskou motivaci něco dokázat a zpravidla to někde dotáhnou, v tom lepším případě. A to je přesně ten inspirativní příběh Schwarzeneggera.

Příspěvky, které táhnou, nelze zrušit

VZP přispívá na sportovní aktivity dospělým 500 korun ročně. Má smysl

takový symbolický příspěvek? Je něčím podložené, kolik peněz tento příspěvek na prevenci reálně ušetří?

Bohužel nemáme studie, které by potvrdzovaly, že to reálně k něčemu vede. Na druhou stranu jde přesně o ten typ příspěvku, který kdybychom zrušili, odejde deset tisíc pojištěnců ke konkurenci, která ho nabízí.

Je o něj mezi klienty zájem?

Využívá se hodně. Vedle dentální hygieny jde o nejoblíbenější příspěvek, zejména u rodičů dětí, u nichž činí dva tisíce korun ročně. Tato částka samozřejmě přispěje k lepšímu zdraví dítěte jen minimálně. Je to spíše politická záležitost. Lidé jsou na to zvyklí a jsou schopní kvůli tomu od pojišťovny odejít.

U dětí je naprosto klíčové, aby si našly k pohybu pozitivní vztah. S tím souvisí i dětská obezita, která je na vzestupu.

Takže navyšovat to na nějakou efektivní úroveň je finančně nereálné?

Zatím ano. Kdybychom se vydali cestou individualizace – tedy že by šlo o odměnu pro pojištěnce za to, že se aktivně stará o své zdraví, pak bychom mohli příspěvek výběrově zvýšit a tento zodpovědný přístup odměňovat.

Sport, nebo spíše psychomotorická terapie, je i pevnou součástí léčebných programů v psychiatrických léčebnách. Věříte, že více sportu a pohybu může pomoci zkrotit epidemii duševních onemocnění, zejména mezi mladými lidmi?

Nejsem psychiatr, ale myslím si – a existují na to i studie –, že fyzická aktivita je klíčem k tomu, aby se člověk subjektivně cítil lépe. Problém spíše je, že u těžkých depresí nelze začít hned cvičením, tam už musí nastoupit lékaři. U dětí je ale naprosto klíčové, aby si našly k pohybu pozitivní vztah. S tím souvisí i dětská obezita, která je na vzestupu.

Opravdu je to s dětskou obezitou tak špatné?

Je to špatné a neustále se to zhoršuje. Obezita je přitom průvodním jevem všech možných zdravotních neduhů – od problémů s duševním zdravím přes kardiovaskulární onemocnění a diabetes až po onkologii. Všude figuruje nadváha a absence pohybu, takže tohle je naprosto klíčové téma.

Velkou debatu teď vzbudilo možné hrazení léků na hubnutí obézním dětem. Jak se na to díváte?

Osobně k tomu mám určité výhrady. U přibližně tří procent těch nejobéznějších dětí asi jiná možnost, jak jejich hmotnost managovat, neexistuje. Na druhou stranu víme, jak tyto inhibitory fungují: pokud léčbu nedoprovází ucelená pohybová aktivita a správné stravování, většinou to vede k jojo efektu. Tato léčiva jsou navíc vyvinuta pro chronické, tedy víceméně doživotní užívání. Vidím je spíše jako doplněk pro nejzávažnější případy morbidní obezity.

Management cukru pro lepší přehled o zdraví

Jak moc řešíte stravu? Máte pravidelný jídelníček, nebo vám stačí se vyhýbat vyloženě nezdravým potravinám či vysokokalorickým pokrmům?

Snažím se. Ze svého jídelníčku jsem absolutně eliminoval vysoce zpracované potraviny, ať už jsou to rádobý proteinové tyčinky zalité fruktózou nebo fastfoody. Ono je to s jídlem v podstatě strašně jednoduché: chce to kvantum zeleniny, ideálně domácí, a pak hodně bílkovin, což znamená maso a ryby.

Ted' jsem si také kvůli managementu jídla koupil senzor, jaký používají diabetici na kontinuální měření glykémie v krvi. Výkyvy cukru jsou totiž neviditelným zabijákem kardiovaskulárního systému. Když si třeba někdo na prázdný žaludek vezme sladkou tyčinku, je náběh glykémie naprosto šílený. Naopak když začnu jídlo vlákninou, tedy zeleninou, můžu pak sníst téměř cokoli a glukóza nestoupne tak rapidně, jen se lehce zvýší. Před každé jídlo proto zařazuji salát. Skvělá je zejména kvašená zelenina, která dělá dobře střevnímu mikrobiomu, například kimchi. Hodně lidí ji nemá rádo, ale je vážně skvělá věc.

"Jakmile děti propadnou fastfoodům, je velká pravděpodobnost, že se to negativně odrazí na jejich zdraví."

Vedete k těmto stravovacím návykům i své děti?

Určitě. Moje žena si s tím u našeho syna dala velkou práci. Namísto sladkostí mu od malička dáváme zeleninu. Dnes je mu sedm let a stále zeleninu a saláty miluje a sám je vyžaduje.

Takže do McDonalda ho neberete?

V McDonald's byl syn jednou v životě. Vzala ho tam moje sestřenka. A víte co si tam dal? Salát.

Od dětství je tedy potřeba na tom pracovat. Když si děti na zdravou stravu zvyknou, ani nevědí, že existuje něco jiného. Jakmile propadnou fastfoodům, je velká pravděpodobnost, že se to dříve či později negativně odrazí na jejich zdraví.

Stravují se vaše děti ve školní jídelně?

Chodí do soukromé školky, ale věřím, že i ve veřejném školním stravování se úroveň zvedla – například oproti tomu, co jsme na základní škole jedli my. To se mnohdy nedalo vůbec požívat.

Prevence nesmí být jen fráze

Užíváte nějaké doplňky výživy či vitamíny?

Základem je kreatin. Vždycky se vědělo, že je dobrý na svaly, ale dnes už víme, že je klíčový i pro kognitivní funkce. Beru ho deset a víc gramů denně, k tomu hodně omega-3 mastných kyselin a vitamin D. Zbytek už беру spíš jako „nice to have“. Na podzim zařazuji zinek, který je dobrý na imunitu, a když se člověk cítí hůře, tak hodně vitamínu C. Rád ale testuji různé věci. Ted' zkouším resveratrol, který se hodně prosazuje v rámci

longevity, a večer si dávám magnesium.

Nedávno jsem si nechal zanalyzovat genetický profil a podle výsledků pak doplňky stravy upravím – některé vyřadím, u jiných změním dávkování. V tomto personalizovaném přístupu a důrazu na prevenci vidím do budoucna velký smysl i z pozice plátce, tedy zdravotní pojišťovny. Když člověk onemocní, automaticky je hospitalizován a je mu poskytnuta péče, což je v solidárním systému skvělé. Vůbec ale neřešíme předcházení nemocem. O prevenci se sice hodně mluví, ale reálných, cost-benefit efektivních preventivních zásahů děláme málo. Hodně s tím souvisí longevity.

Řekněte mi více o longevity a o tom, jak to chápete a praktikujete.

Ještě před pár lety to bylo téma pro biohackery a nadšence v Silicon Valley. Dnes o tom mluví investoři, podnikatelé, lidé, co plánují firmu na dalších dvacet let dopředu. A najednou zjišťují, že pokud chtějí mít energii a hlavu na dvacet let plánování, musí investovat i do vlastního těla se stejným horizontem. Vidím to podobně. Nejde o to žít o deset let déle, ale mít o deset let více prostoru. Prostoru rozhodovat se, zvládat krize, být pro rodinu i pro firmu.

Hodně to spočívá v individualizovaném přístupu a analýze toho, co děláte. Nejde jenom o nějaký marker z krve, genetický profil nebo měření tuků, průchodnosti cév, kapacity plic a podobně, ale také o to, co člověk dělá, jak pečuje o duševní zdraví. A z toho všeho vám vypadne nějaký individualizovaný plán, který vám může fakt významným způsobem pomoci.

Co konkrétně děláte a proč?

Snažím se to stavět na několika pilířích, které mi dávají smysl. Přerušovaný půst mi pomáhá s energií během dne a s managementem jídla v plném provozu, kdy nemám čas jíst pětkrát denně. Sauna a otužování jsou pro mě skvělou kombinací – jde o fyzickou adaptaci, ale hlavně o mentální reset. Těchto jediných pár minut denně nemyslím na nic jiného než na to, co moje tělo zrovna dělá. Jídlo si hlídám hlavně přes glykémii, jak už jsem popisoval. K tomu přidávám aerobní trénink, hodně vody, málo alkoholu a čas od času dechová cvičení, když cítím, že potřebuji srazit stres.

"Naše role není dělat všem epigenetické testy. Ale vzít principy, jako jsou včasná detekce, personalizace a motivace k prevenci, a přenést je do nástrojů, které budou dostupné všem."

Co byste chtěl zlepšit?

Upřímně, vím o dvou věcech, které bych měl dotáhnout. První je spánek. U mě, jako u každého manažera, jde o první věc, která ustoupí, když je toho moc. Druhá věc je síla, respektive důraz na silový trénink. A pak bych chtěl začít dělat jednu věc systematicky: měřit si, jestli to všechno skutečně funguje. Dnes to dělám hlavně pocitově. Kdybych si nechal jednou za čas změřit biomarkery nebo biologický věk, věděl bych, zda je to skutečná investice, nebo jen rituál, který mi dělá dobře na duši.

Nevnímate, že je termín longevity už trochu zprofanovaný?

Longevity má dnes bohužel dvě tváře. Jedna je vědecky solidní – pohyb, spánek a metabolické zdraví

jsou věci, které fungují a máme o nich desítky let dat. Druhá tvář je marketing – drahé gadgety a sliby o zázračném omlazení, které evidence zdaleka nepodkládá tak silně, jak se prodává. Snažím se držet u té první skupiny a být skeptický k druhé, i když sám vyzkouším prakticky všechno.

Líbí se mi myšlenka, kterou razí Peter Attia v knize *Outlive* – říká tomu „medicína 3.0“. Místo abychom čekali, až se nemoc objeví, a pak ji léčili, snažíme se roky předem odhalit riziko a zasáhnout dříve. To je přesně směr, kterým by se podle mě mělo ubírat i systémové zdravotnictví, ne jen individuální biohacking.

Lze longevity implementovat do pojistných plánů VZP?

Naše role není dělat všem epigenetické testy. Naše role je vzít principy, které za tím stojí – jako jsou včasná detekce, personalizace a motivace k pravidelné prevenci – a přenést je do nástrojů, které budou dostupné a levné pro celou populaci. To znamená screeningy, preventivní programy a motivační bonusy za to, že lidé chodí na prohlídky.

Problém je v tom, že když si pořídíte plnou verzi longevity rozboru, vyjde to na vyšší desítky tisíc korun ročně. Optikou toho, že by se dotyčný vyhnul civilizačnímu onemocnění, jehož léčba pak systém stojí miliony, jde sice o malý výdaj, ale já dnes nemohu šesti milionům pojištěnců zaplatit rozbor za desítky tisíc. To finančně nejde. Do budoucna je to ale rozhodně cesta, jak s primární prevencí začít dělat něco opravdu efektivního.

Zdroj: ZdravotnickýDeník.cz

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/v-pul-sedme-uz-cvici-a-nesnida-sef-vzp-duskov-drzi-prerusovane-p-usty-inspiroval-ho-schwarzenegger>