

Pitný režim

TVSK + SEBS

2. Ročník

Podzimní semestr

Voda a vodní bilance

- Základní složka živého organismu
- Hlavní funkce vody:
 - Prostředí pro životní děje
 - Rozpouštědlo pro živiny
 - Tepelné hospodářství
 - Udržení koloidů v rozpuštěném stavu
 - Reaktant při hydrolytických a hydratačních reakcích
 - Řízení toku energie (oxidace, redukce)
 - Udržuje stálost vnitřního prostředí - homeostázu
- Množství vody v těle závisí:
 - Věk
 - Pohlaví
 - Hmotnost
 - Hydratace organismu
 - Individuální rozdíly

Voda a vodní bilance

- Normální potřeba tekutin 1,5 - 2 l/denně
- FA => ↑ tělesné teploty => pocení => ↓ TT
- Pocení:
 - Odvod nadbytečného tepla
 - Množství závisí na stupni trénovanosti - ↑
 - S větší trénovaností - ↓ ztráty některých minerálů (Na, Cl)
 - Trénovaný jedinec 2-3 litry/hod.

Hlavní složky potu	Průměr mg/l	Rozpětí hodnot mg/l
NaCl	1800	950 - 2550
K	173	121 - 225
Mg	19	4 - 34

Rozdělení tělesné vody

	Procento tělesné hmotnosti tvořené vodou
Kojenec	80 - 85
Dítě	75
Dospělý muž (žena)	63 (53)

Rozdělení tělesné vody

Celková tělesná voda v organismu (CTV)
60 % (42 l)

Extracelulární tekutina (ECT)
20% (14 l)

Intracelulární tekutina (ICT)
40% (28 l)

Intravasální tekutina
5%

Extravasální
(intersticiální)
tekutina
15%

Složení tělních tekutin

Ionty	ECT (mmol/l)	ICT (mmol/l)
Na^+	138 - 148	10
K^+	4 - 5	140 - 160
Cl^-	103	2 - 4
HCO_3^-	28,3	10
Ca_2^+	2,25 - 2,75	0,0001

Příjem a výdej tělesných tekutin

■ Příjem

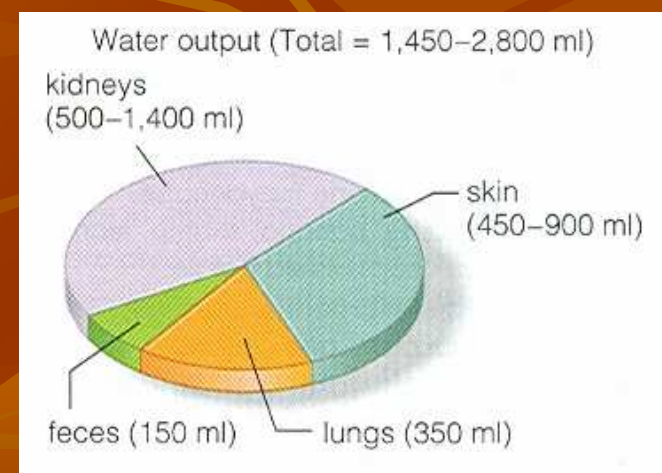
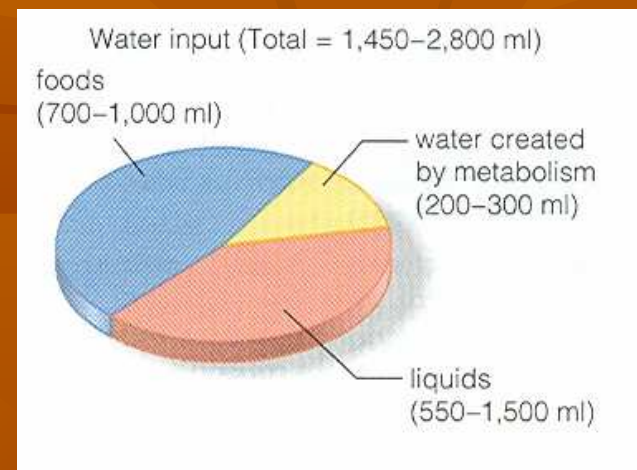
- GIT - voda jako nápoj (1000 - 1500 ml)
 - voda v potravě (1000 ml)
- Metabolismus - voda vznikající při oxidačních pochodech (300 ml)

■ Výdej

- GIT - stolicí (100 - 150 ml)
- Plíce - vodní páry (400 - 600 ml)
- Kůže - neznatelné pocení (600 - 800 ml),
pocení 0 - 2 l/hod.
- Ledviny - moč (1500 ml)

■ Voda zapojená do produkce trávicích šťáv 8 - 10 l

- Sliny (1500ml), žaludeční šťáva (2500ml), žluč (500ml), pankreatické šťávy (700ml) a střevní šťávy (3000ml)
- 90% je absorbováno zpět v tenkém střevě a 10% v tlustém střevě



Nedostatek vody v organismu

- Nedostatečný příjem
- Vysoké ztráty (průjmy, zvracení, úporné pocení) - ztráta Na, Cl, Mg, K
- Porucha centra pro žízeň - nedostatek ADH (antidiuretický hormon)
- Hormonální poruchy (zadní lalok hypofýzy, kůra nadledvin)
- Špatné dietní návyky

Dehydratace

- Nadměrný úbytek tekutin - dehydratace
 - **Hypotonická** - ↓ ECT a ↑ ICT
Příčiny: ztráta soli (dlouhodobá neslaná dieta, příliš mnoho diuretik)
hrazení ztrát tekutin pouze vodou bez minerálů
Projevy: pokles TK, studená namodralá kůže, mdloby, nebezpečí rozvoje šoku...
 - **Hypertonická** - ↓ ECT i ICT
Příčina: malý přísun vody při jejím nedostatku (při sportovní zátěži)
ztráty hypotonické tekutiny při horečce, průjmu, cukrovce
Projevy: žízeň, pokles tělesné hmotnosti, apatie, neklid, zvýšená tělesná teplota, poruchy vědomí, křeče, hypotenze..
 - **Izotonická** - ↓ ECT, nemění se ICT
Příčiny: ztráta tekutin z GIT - zvracení, průjem, krvácení, velké pocení, popáleniny, ledv. on.
Projevy: únava, apatie, poruchy vědomí, hypotenze, křeče...

Efekt dehydratace

Dehydratace	Kg tělesných tekutin (80 kg osoba)	Účinek
1%	0,8	Zvýšená tělesná teplota
3%	2,4	Zhoršená výkonnost
5%	4,0	Křeče, třes, nevolnost, rychlý tep, 20-30% zhoršení výkonu
6 - 10%	4,8 - 8	Problémy trávení, vyčerpání, závratě, bolesti hlavy, sucho v ústech, únava
Více než 10%	Více než 8	Úpal, halucinace, žádný pot ani moč, nateklý jazyk, vysoká tělesná teplota, vratká chůze

Důsledek dehydratace

- Zvýšení viskozity krve
- Poruchy transportu kyslíku a oxidu uhličitého
- Poruchy elektrolytové rovnováhy a látkové výměny
- Oslabení funkce ledvin a GIT
- Svalové křeče
- Únava

=> snížení výkonnosti

Běžné ztráty vody

	Při normální teplotě (ml/den)	V horkém počasí (ml/den)	Během delší těžké práce (ml/den)
Kůže	350	350	350
Dýchání	350	250	650
Moč	1400	1200	500
Pot	100	1400	5000
Stolice	100	100	100
Celkem	2300	3300	6600

Potřeba tekutin v ml na 1 kg tělesné hmotnosti

Kojenci	110
Děti do 10 let	40
Dospělí při 22°C	22
Dospělí při 37°C	38

Denní potřeba vody v závislosti na věku a hmotnosti (Blattná a spol., 2005)

Věk	Hmotnost (kg)	Tekutiny*	
Novorozenec od pátého dne	2,5 - 4	100 - 150 ml/kg/den	
Kojenec 1. - 12. měsíc		150 - 120 ml/kg/den	
Dítě do 6 let	11 - 20	100 - 80 ml/kg/den	1000 ml + 50 ml na každý kg nad 10 kg váhy
Dítě od 7-15 let	20 a více	80 - 40 ml/kg/den	1500 ml + 20 ml na každý kg nad 20 kg váhy
Dospělí	50 a více	cca 40 ml/kg/den	Asi 2500 ml a více

* Údaj zahrnují i příjem vody v konzumovaných potravinách

Procento vody v různých potravinách (%)

Potraviny	%	Potraviny	%
Hlávkový salát	96	Sýr 60% tuku v sušině	45
Nízkotučné mléko a jogurty	87 - 90	Luštěniny	40 - 60
Ovoce	70 - 90	Ryby	61-65
Brambory	80	Ořechy	6
Kuře	63	Oleje	0 - 1
Hovězí maso	47	Rostlinná másla a emulgované tuky	15 a více
Chléb, rohlík	35 - 40	Ovoce sušené	20
Cukr	0,5	Zelenina	70 - 96
Máslo	20	Cornflakes	6

Water content of various foods and beverages:

- 100%: water, diet soft drinks, seltzer (unflavored), plain tea.
- 95–99%: sugar-free gelatin dessert, clear broth, Chinese cabbage, celery, cucumber, lettuce, summer squash, decaffeinated black coffee.
- 90–94%: Gatorade, grapefruit, fresh strawberries, broccoli, tomato.
- 80–89%: sugar-sweetened soft drinks, milk, yogurt, egg white, fruit juices, low-fat cottage cheese, fresh apple, carrot.
- 60–79%: low-calorie mayonnaise, instant pudding, banana, shrimp, lean steak, pork chop, baked potato.
- 40–59%: diet margarine, sausage, chicken, macaroni and cheese.
- 20–39%: bread, cake, cheddar cheese, bagel, cooked oatmeal.
- 10–19%: butter, margarine, regular mayonnaise, cooked rice.
- 5–9%: peanut butter, popcorn.
- 1–4%: ready-to-eat cereals, pretzels.
- 0%: cooking oils, meat fats, shortening, white sugar.

Jak včas předcházet ztrátám tekutin a minerálů ?

- Použít
 - Vhodný nápoj
 - Vhodné množství
 - Vhodný čas
 - Vhodné složení nápoje

Pitný režim

- Denně 1,5 - 2 l tekutin - běžná populace
- Přibližně 40 ml na kg hmotnosti
- Pravidelný příjem po celý den
- **Vhodné**
 - voda, neslazené čaje, bylinkové, zelené, různé druhy minerálních vod, ovocné ředěné šťávy
- **Nevhodné**
 - cola, káva, alkohol, slazené limonády

Pitný režim

- Teplota nápoje:
 - Léto - chladné nápoje 14 - 18 st.C
 - Zima, při prochladnutí- 20 - 30 st.C, teplé nápoje
- Zima - menší pocit žízně !!
- Chut' - v zimě sladší, v létě kyselejší, slanější

Potřeba tekutin a elektrolytů při sportovním výkonu

- Vyšší potřeba tekutin v závislosti na sportovním výkonu (1 - 1,5 ml/1kcal ztracené energie)
- Vyšší výdej vody a minerálů pocením
- **Sportovní nápoje**
 - Hypotonické (250 a méně miliosmolů v 1 l nápoje) - při zátěži - Re-ge drink, Re-ge Unisport, Olymp, Cytomax
 - Isotonické (290 ± 15 miliosmolů v 1 l nápoje) - Isostar, Gatorade, Enervit
 - Hypertonické (340 a více miliosmolů v 1 l nápoje) - sacharidové nápoje
- Vhodnost používání iontových nápojů - výkon trvající delší dobu

Potřeba tekutina elektrolytů při sportovním výkonu

■ Sportovní nápoje mohou obsahovat:

- **Tekutiny** - vodu
- **Zdroje energie** - glukóza, polymery glukózy, fruktóza, MCT tuky
- **Minerály** - Na, K, Mg, Ca, Cl, P....

■ Poměr iontů v ve sportovním nápoji:

- Před výkonem a při výkonu Na:K 3-4:1 (20-50mg Na/100 ml vody, 10-20mg K, Mg /100 ml vody)
- Na : K + Mg + Ca 3:1
- Po výkonu Na:K 1:3-4

Potřeba tekutin a elektrolytů při sportovním výkonu

- 2hod před výkonem 500 ml
- 15 min. před výkonem 150 - 200 ml
- Každých 15 - 20 minut během výkonu 125 - 250 ml
- Po výkonu dle snížení hmotnosti
ztráta 1 kg = 1 l tekutin

Max. vstřebatelnost 800-1000 ml/hod.

Potřeba tekutina elektrolytů při sportovním výkonu

■ Vhodné nápoje

- Před výkonem - pitná voda, ovocný čaj mírně slazený, zelený čaj, zředěné ovocné šťávy, 3-4% sportovní nápoje
- Při výkonu - dle doby trvání
 - Do 60ti min. - voda, popř. s citronem
 - Nad 60 min.- sportovní nápoje hypotonické (max. 30-60 g sacharidů)
- Po výkonu - zředěné ovocné šťávy, voda, izotonické, hypertonické nápoje

■ Nevhodné nápoje

- Před, při i po výkonu - limonády, perlivé minerálky, pivo, víno, mléčné nápoje, 100% džusy, sportovní nápoje

Jak se naučit správně pít

- Pít průběžně celý den po malých objemech
- Mějte nápoj vždy na očích či po ruce
- Noste sebou venku láhev s vodou
- Pijte včas = dřív než se dostaví pocit žízně
- Preferujte čistou vodu, omezujte minerálky a střídejte je
- Pít i v zimě
- Pít i při plavání!!!!!!
- V teple a vlhku pít více
- Sledujte množství a barvu moče

Enervit

- **Enervit G** - instantní iontový nápoj v prášku vhodný pro přípravu izotonických a hypotonických nápojů
 - Obsahuje
 - Sacharidy - glukóza, fruktóza, sacharóza, maltodextrin
 - Vitaminy - B1, B2, niacin, C
 - Minerály - NaCl, aspartát Mg a K, citrát sodný
- **Enervit sport drink** - isotonický neperlivý nápoj
 - Osahuje:
 - Vodu
 - Sacharidy - sacharóza, fruktóza, glukóza, maltodextriny
 - Minerály: citrát sodíku, citrát Mg a K, Mg, Na, Cl

Olymp - instantní energetický nápoj

Tabulka nutričních hodnot:	ve 100 g výrobku	ve 100 ml nápoje	DDD*
energetická hodnota	1605 kJ	69 kJ	
	377 kcal	16 kcal	
sacharidy	93,9 g	3,45 g	
bílkoviny	0,36 g	0,06 g	
tuky	0,06 g	0,01 g	

Olymp - instatntní energetický nápoj

<i>vitamíny:</i>			
vitamín C	259 mg	11,14 mg	18,6 %
vitamín B1	1,01 mg	43 mg	3,1 %
vitamín B2	1,32 mg	56 mg	3,5 %
vitamín B6	1,39 mg	60 mg	0,6 %
kyselina pantothenová	6,24 mg	0,27 mg	0,6 %
nikotinamid	13,87 mg	0,60 mg	3,3 %
<i>minerální látky:</i>			
chloridy	911 mg	39,17 mg	
sodík	823 mg	35,39 mg	
draslík	231 mg	9,93 mg	1,0 %
fosfor	180 mg	7,74 mg	1,1 %
vápník	134 mg	5,76 mg	0,7 %
hořčík	116 mg	5,00 mg	1,7 %
zinek	4,60 mg	0,20 mg	1,3 %
mangan	0,58 mg	25 mg	0,5 %
selen	23 mg	1 mg	1,4 %

Penco - Ionogen

- tekutý koncentrát pro přípravu hypotonického nápoje
- Příprava a dávkování: 10 ml (1/2 odměrky) koncentrátu se přelije 500 ml chladné vody (hypotonický nápoj, 120 mOsm/kg) nebo 550 ml chladné vody (hypotonický nápoj, 110 mOsm/kg).
- Pije se těsně před výkonem a potom každých 10 - 15 min, podle doby, intenzity výkonu a teploty prostředí

Nutriční hodnoty

	100 ml koncentrátu	%DDD	1 l hotového nápoje	%DDD
Energetická hodnota	1380 kJ / 324 kcal		233 kJ / 54,8 kcal	
Živiny				
bílkoviny	0,4 g		0,06 g	
sacharidy	80,0 g		13,6 g	
tuky	0,1 g		0,02 g	
Vitamíny				
Vitamín B ₁₂	0,02 mg	2000	0,004 mg	400
Vitamín C	550,0 mg	933	112,0 mg	186,6
k. listová	1,0 mg	255	0,1 mg	51,0
k. panthotenová	22,7 mg	379	4,5 mg	75,8
niacin	56,9 mg	316	11,4 mg	63,2
biotin	0,47 mg	313	0,09 mg	62,6
β-karoten	20,0 ¹⁾ mg	*	4,0 ¹⁾ mg	*
L-karnitin	550,0 mg	*	110,0 mg	*
Minerály				
Na	900 mg	*	351 mg	*
K	330 mg	*	139 mg	*
Ca	383 mg	48	77 mg	9,6
Mg	140 mg	96	57 mg	19,2
P	100 mg	27	44 mg	5,4
Cl	880 mg	*	274 mg	*

Penco Energy drink - energeticko

rehydratační iontový a vitamínový nápoj

Složení v mg na 100g výrobku

Živiny		Minerály a stopové prvky		Vitamíny	
Bílkoviny	0,5	Na	430	B ₁	0,97
Tuky	0,04	K	220	B ₂	1,5
Sacharidy	90,0	Ca	110	B ₆	1,3
Minerály	2,5	Mg	90	B ₁₂	0,004 µg
		P	160	Biotin	0,13
		Cl	410	Nikotinamid	16,0
		Fe	4,0	k. panthot enová	6,5
		Cu	0,2	C	360,0
		Mn	1,0	E	27,5
		Zn	5,0	k. listová	0,14
		Se	0,03	β-karoten*	2,0
		I	0,03		

Revenge Pro

- Energetický a hydratační nápoj vhodný pro vytrvalce
- **Složení v 1 odměrce** - 19 g (ve vodě): kalorií celkem 100, tuk celkem 0,5 g (méně než 1% denní hodnoty), **karbohydráty celkem 20 g** (7% denní hodnoty), cukry 12 g, protein 4 g (8% denní hodnoty), **sodík 85 mg** (4% denní hodnoty), draslík 145 mg (4% denní hodnoty), Vitamin E 60 IU (200% denní hodnoty), vitamin C 60 mg (100% denní hodnoty), thiamin 5 mg (330% denní hodnoty), riboflavin 3 mg (170% denní hodnoty), Vitamin B6 5 mg (250% denní hodnoty), Kyselina pantothenová 10 mg (100% denní hodnoty), magnésium 16 mg (4% denní hodnoty), Chrom 240 mcg (200% denní hodnoty)

Dávkování: 1 až 2 odměrky rozpustíte v **300ml** vody a pijte před a během závodu, nikoliv po výkonu.

Penco Mineral Drink - energeticko

rehydratační iontový a vitamínový nápoj

Složení v g ve 100g výrobku

Živiny		Minerály a stopové prvky		Vitamíny	
Bílkoviny	0,5	Na	550	K ₁	1,0
Tuky	<0,1	K	210	B ₁	1,5
Sacharidy	90,0	Ca	110	B ₂	1,3
Minerály	3,3	Mg	90	B ₆	0,004
		P	160	B ₁₂	0,004
		Cl	530	biotin	0,13
		Fe	2,0	niacin	16,0
		Cu	0,1	panthotenat Ca	6,5
		Mn	0,4	C	165,0
		Zn	2,2	E	10,8
		I	0,03	k. listová	0,14
				β-karoten	2,0

Reg-ge Unisport

- Reg-ge UniSport - středně energetický, mineralizovaný hypotonický nápoj obohacený vysoce účinnými aminokyselinami Taurin, L - Glycin a L - Carnitin určený k optimální náhradě ztracených tělních tekutin, k podpoře regenerace a přirozené energizace organismu.
- *Doporučené dávkování:* při krátkých výkonech do 60 min a okolní teplotě do 10°C zředíte: 10 ml koncentrátu do 4 -5 dcl vody

100 ml koncentrátu obsahuje:
energetická hodnota - 1392 kJ/331,4 kcal
bílkoviny - 3,2 g
sacharidy - 80 g
cukry - 80 g
tuky - 0 g
nasycené mastné kyseliny - 0 g
vláknina - 0 g

100 ml koncentrátu obsahuje:
Taurin - 1.000 mg
L-Glycin - 500 mg
L-Carnitin - 100 mg
sodík - 180 mg
draslík - 85 mg
fosfor - 68 mg
hořčík - 61 mg

Reg-ge drink

- Reg-ge Drink, vhodný pro sportovce - rychle rozpustný práškový koncentrát pro přípravu osvěžujícího iontového hypotonického nápoje lahodné chuti, středně energizujícího. Vyvážená minerální směs je obohacena o vysoce účinné aminokyseliny Taurin a L-Carnitin
- Hodnota osmolality je 212 - 15 miliosmolů v 1 kg hotového nápoje při doporučeném ředění 20 g práškové směsi na 250 ml pitné vody
- **Obsah účinných látek na jednu dávku (20 g):**
 - Taurin...250 mg
 - L-Carnitine-L-tartrate ...62 mg
 - sodík...41 mg
 - draslík...9,2 mg
 - fosfor...9,8 mg
 - hořčík...12,5 mg
- **100 g výrobku obsahuje:**
 - energetická hodnota...1557,2 kJ/ 366,4 kcal
 - bílkoviny...1,6 g
 - sacharidy... 90 g
 - cukry...20 g
 - tuky...0 g
 - nasycené mastné kyseliny...0 g
 - vláknina...0 g
 - sodík...205 mg
 - hořčík...62 mg = 21 % doporučené denní dávky

Penco AA

Složení v mg na 100g výrobku

Živiny	Minerály a stopové prvky		Vitamíny
Bílkoviny	7,0	Na 780	B ₁ 0,6
Tuky	4,0	K 1120	B ₂ 2,1
Sacharidy	78,0	Ca 540	B ₆ 0,8
		Mg 110	B ₁₂ 0,003
		P 420	Biotin 0,08
		Zn 1,5	Niacin 6,5
		Cu 0,2	k. pantothenová 8,8
		Se 0,004	C 25,0
			E 4,0
			k. listová 0,06

Isostar

- Prášek i tekuté nápoje
- Isotonický nápoj s elektrolyty

SLOŽENÍ:

- Sacharoza, maltodextrin, přírodní aroma, kyselina citronová, citran sodný, chlorid draselný, chlorid sodný, vitamin C, uhličitan hořečnatý, fosforečnan vápenatý, vitamin E.
- 100 g přípravku obsahuje:
 - Energetická hodnota 1580 kJ / 371 kcal
 - Bílkoviny 0 g
 - Sacharidy 87,4 g
 - Sodík 860 mg
 - Tuky 0 g
 - Vápník 400 mg
 - Hořčík 150 mg
 - Draslík 225 mg
 - Chloridy 539 mg

Doporučené dávkování:

- Rozmíchejte 1 odměrku 40 g prášku v 500 ml vody. Užívejte v průběhu nebo po fyzické zátěži.

Gatorade

- Sportovní nápoj v prášku či v 0,5l láhvi
- Doplnuje tekutiny, minerály, zabraňuje křečím
- Složení ve 100 ml výrobku: sacharidy (sacharóza, glukóza, fruktóza) 6 g, Na 52 mg, Cl 47 mg, K 12 mg, Mg 5 mg, Energetická hodnota 105 kJ (25 kcal)

Revenge sport

Složení v 1 odměrce - 25 g (ve vodě): kalorií celkem 90, **karbohydráty celkem 23 g** (8% denní hodnoty), **cukry 12 g**, **sodík 100 mg** (4% denní hodnoty), **draslík 110 mg** (4% denní hodnoty), **Vitamin E 30 IU** (100% denní hodnoty), **vitamín C 60 mg** (100% denní hodnoty), **magnésium 20 mg** (5% denní hodnoty), **Chrom 60 mcg** (50% denní hodnoty)

DÁVKOVÁNÍ: rozpust'te 1 odměrku (asi 25g) v 0,5l vody a dobře rozmíchejte. Pro nejlepší výsledek začněte pít 30 minut před výkonem a pijte každých 15 minut v průběhu výkonu.

Cytomax recovery

Složení 1 odměrky (37,5g):

Energie 174 kalorií (731kJ), tuk 9g, cholesterol 1,5mg, sodík 50mg, hořčík 120mg, karbohydráty 9g (sukry 3,5g), protein 13g, L-Arginine 687,5mg, L-Glutamine 1875mg, Amino BCAA 2515mg, Vitaminy A 1250 IU, C 30mg, D 66 IU, E 28,6 IU, vápník 75mg, železo 1,6mg, thiamin 750mcg, riboflavin 850mcg, niacin 10mg, vitamin B6 1000mcg, kyselina listová 200mcg, vitamin B12 2,9mcg, biotin 150mcg, kyselina pantothenová 5mg, chrom 60mcg, forfor 75mg, jód 11,4mcg, magnésium 30mg, zinek 1,1mg, měď 150mcg.

Dávkování: rozpust'te 2 odměrky ve 3 dcl vody a užijte 1 až 2 hodiny po tréninku. Účinek můžete zvýšit ještě jednou dávkou, kterou požíjete 15 až 30 minut po dávce první.

Cytoport Cytomax

Složení: Komplex karbohydrátů (amilopektin, maltodextrin), alfa-L-polyaktát, fruktóza, dextróza, potásium, magnésium, vápník, kyselina citronová, kyselina maliciová, kyselina askorbová, sodík, L-alanin, L-glutamin, karamel, cukralóza, chrom.

Hodnoty 1 odměrky (25g):

95 kalorií, **sodík 100 mg**, potásium 150mg, **karbohydráty 20g** (cukry 11g), protein 0g

Dávkování: 1 odměrku rozpust'te ve 4 dcl vody. Začněte pít 15-30 min před tréninkem a pijte nápoj každých 15 minut. Vypijte další dávku během hodiny po tréninku.