

Doplňky stravy u vytrvalostních sportů, hydratace u vytrvalostních a silových sportů

Mgr. Petr Loskot

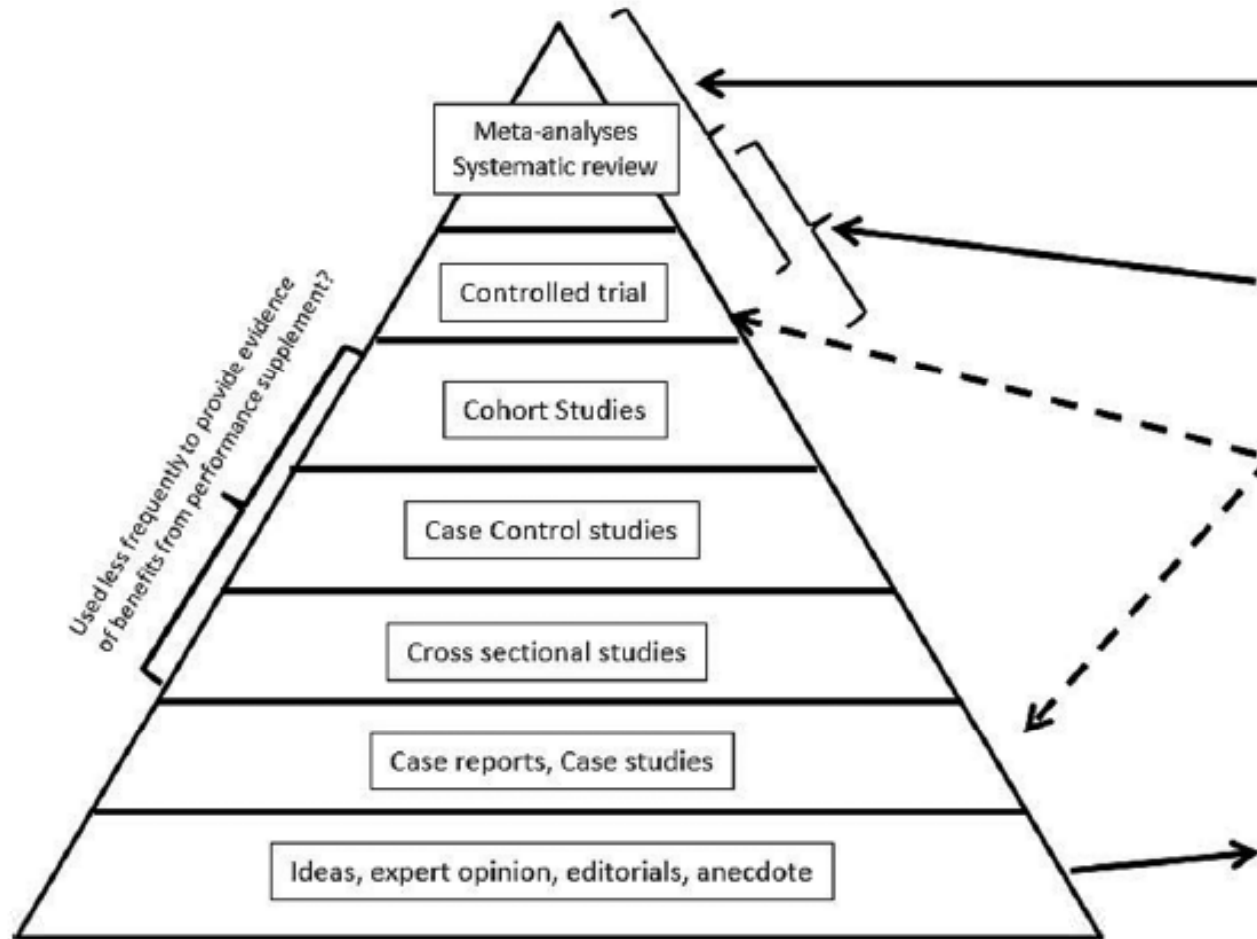
Ústav ochrany a podpory zdraví, LF MUNI

23.4.2019

Obsah prezentace

- Proteinové doplňky stravy
- Sacharidové doplňky stravy
- Další látky pro specifickou podporu výkonu
- Hydratace ve sportech

Hierarchy of Scientific Evidence



Evidence matrix for performance supplements

General:

(e.g. Does Supplement X work? how does it work, what is the best protocol? What type of events might it best work for?)

Specific

(e.g. Will this Supplement X protocol improve performance in 400 m swimming race? Will it improve marathon performance?)

Very Specific

(e.g. Will Supplement X enhance performance of **my** marathon in hot and humid conditions when I am also taking caffeine? Can **I** use Supplement X for both the morning heats and evening finals of my 400 m swim?)

Preliminary ideas/hypotheses

(e.g. What is Supplement X? How can it be used to alter metabolism? How might that be useful to a sports competition or training program? Is there any **basis** for thinking it might work?)

Hierarchy of evidence used to establish good practice focused on the issue of nutritional supplements.

Jak jsou doplňky stravy skutečně důležité?



Proteinové doplňky stravy

- Proteinové doplňky stravy a jejich užívání se řídí stejnými pravidly jako u silových sportů
- V ideálním případě přidat lehce stravitelný protein do potréninkového nápoje, viz přednáška potřeba proteinů ve vytrvalostním sportu
- Mezi „účinností“ mezi proteiny není prakticky žádný rozdíl

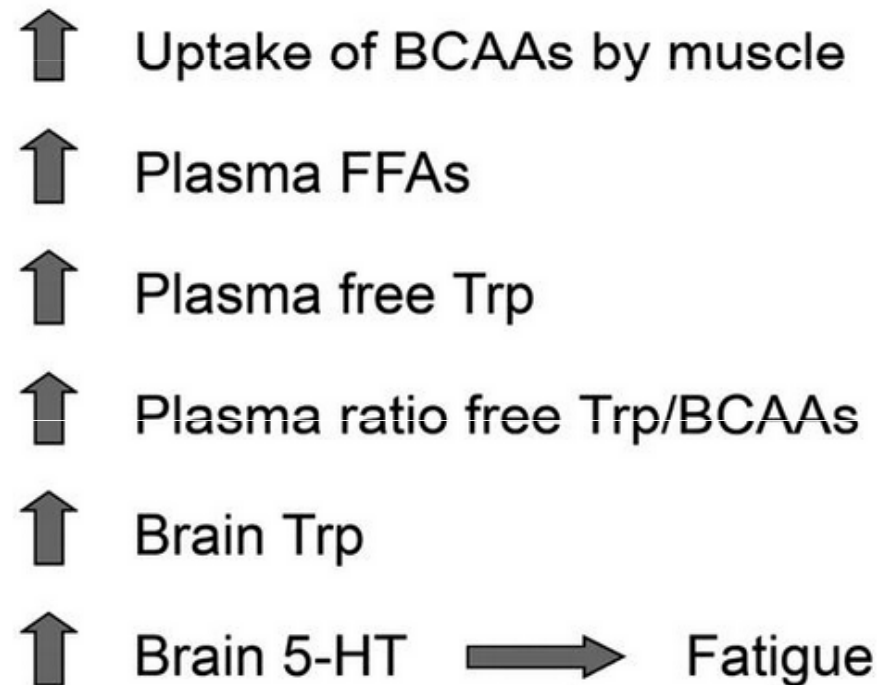
Zdroj proteinů	WPC	WPI	WPH
Nejčastější obsah proteinů (g)	70–80	85–95	70–80
Nejčastější obsah sacharidů (g)	4–8	1–2	5–7
Nejčastější obsah tuků (g)	4–8	1–2	5–7

BCAA ^{PL1}

- BCAA mohou snižovat míru pocíťovaného úsilí
- BCAA mohou snižovat psychickou únavu
- Zároveň mohou zvyšovat produkci amoniaku
- Tyto „výhody“ však ve většině studií nevedly k lepšímu výkonu
- BCAA mohou snižovat rozpad svalových bílkovin během tréninku a bolestivost svalů po tréninků (to ale i např. sacharidy a obecně zvládnutá výživa kolem tréninku)

Možný mechanismus působení BCAA na snížení únavy

Changes During Exercise



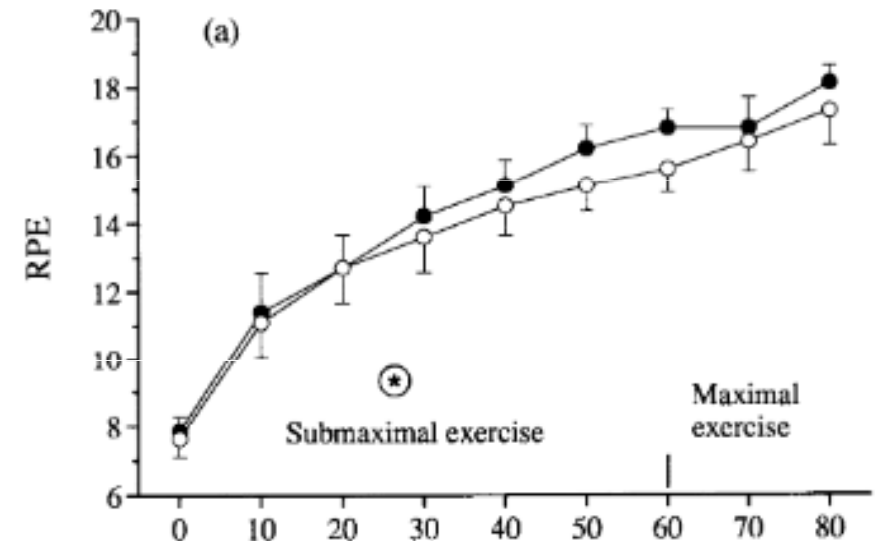
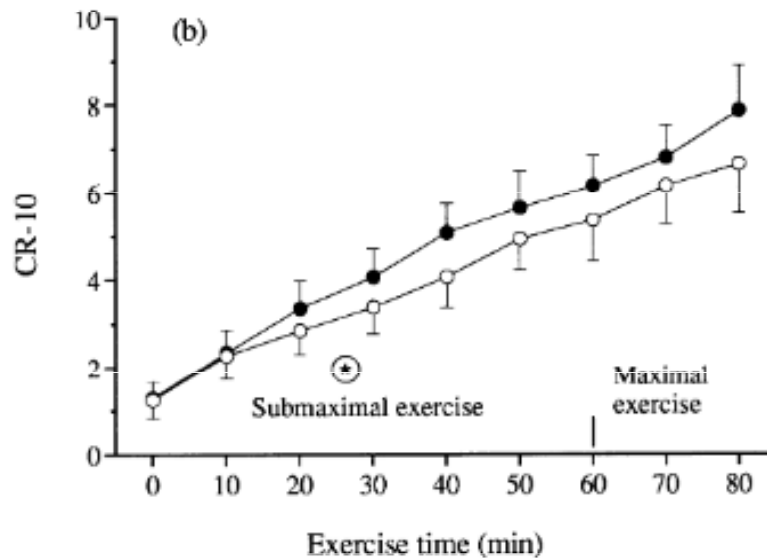
Snímek 6

PL1

Petr Loskot, 4/22/2019

Blomstrand (1997), Influence of ingesting a solution of branched-chain amino acids on perceived exertion during exercise

- Dávka BCAA 90 mg/kg TH, *Immediately before exercise and every 15 min during exercise, the subjects were given 150±200 ml of either an aqueous solution containing 7 g/l of BCAAs or Placebo*
- *60 min, 70 % VO₂ max poté 20 min na maximální možný výkon*



- Supplementace BCAA snížila v rozmezí 0–60 min: RPE o pouze 7 %, psychická únava o 15 %, nicméně bez vylepšení výkonu v posledních 20 minutách na maximální výkon

Různé druhy sacharidů v gainerech

- Glukóza – nejjednodušší sacharid, nejrychlejší zdroj energie
- Fruktóza – jednoduchý sacharid s vyšší sladivostí než glukóza, vzhledem k odlišné metabolizaci v játrech není tak rychlým zdrojem energie jako glukóza
- Maltodextrin – jedná se o částečně hydrolyzovaný (naštěpený) škrob, podle délky řetězce sacharidů může mít lehce nasládlou chuť
- Palatinóza – disacharid složený z molekuly glukózy a fruktózy. Kvůli zvláštní vazbě mezi těmito sacharidy, která se hůře štěpí, má nízký GI (kolem 30)
- Vitargo – speciálně upravený polysacharid, který má velké molekuly, dlouho nezůstává v žaludku, rychle se tráví, a tak by měl rychleji doplňovat svalový glykogen ve srovnání s ostatními sacharidy, jeho užití bylo testováno zejména na vytrvalostních sportovcích
- Polysacharidy ve formě škrobů (kukuřičný), vloček (ovesné), mouk (ovesné, ječné, kukuřičné) – velké makromolekuly s počtem 100 a více

Sportovní nápoje

- Nápoje určené během výkonu – ↓ obsah S (hypotonické)
- Nápoje určené po výkonu – ↑ obsah S (hypertonické)
- Sacharidy:
 - Glukóza, sacharóza, fruktóza, maltodextrin, kukuřičný sirup, isomaltulóza,
 - 3–8% nápoje
 - Elektrolyty: Na, Cl; méně K, P, Ca, Mg
 - Kofein, vitaminy, aminokyseliny
- **Monosacharidy:** vysoká osmolalita, rychlejší vstřebatelnost
- **Větší molekuly sacharidů:** nižší osmolalita, pomalejší vstřebatelnost z tenkého střeva

Sacharidové gely, prášky a tablety

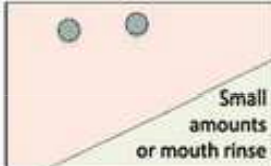
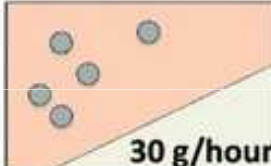
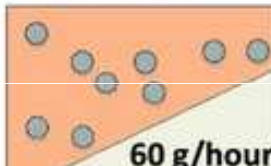
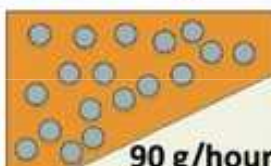
- Dobrá manipulace a užívání
- Obsah sacharidů: maltodextrin, Glc, Sach, Fru...
- Mohou být přidány: BCAA, stimulanty, antioxidanty, vitaminy
- Gely je nutné zapíjet
- Určeno pro FA delší než 60 min, mezi utkáními x před/po FA
- 1 balení 30–50 g obsahuje cca 20–30 g S

Ideální koncentrace nápoje pro příjem sacharidů během zátěže

Pro vytrvalostní zátěž se proto jeví jako nejlepší isotonický iontový nápoj s koncentrací sacharidů 6–8 %, který se dobře vstřebává z trávicího traktu do krve a dodá jak tekutiny, tak zároveň podstatné množství sacharidů. Sportovec by měl prostřednictvím tohoto nápoje přijmout 0,4–0,8 l tekutiny za hodinu.

Doporučení pro příjem sacharidů – Během zátěže

(American College of Sports Medicine, 2016)
(Carbohydrate Intake During Exercise, Jeukendrup, 2014)

Duration of exercise	Amount of carbohydrate needed	Recommended type of carbohydrate	Additional recommendation
30–75 minutes	 Small amounts or mouth rinse	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
1–2 hours	 30 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
2–3 hours	 60 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training highly recommended
> 2.5 hours	 90 g/hour	ONLY multiple transportable carbohydrates	Nutritional training essential

Hofman (2016), Nutrition, Health, and Regulatory Aspects of Digestible Maltodextrins

- Ve spojitosti se sacharidy (nejen) ve sportovní výživě → pojem **DE, dextrózový ekvivalent**

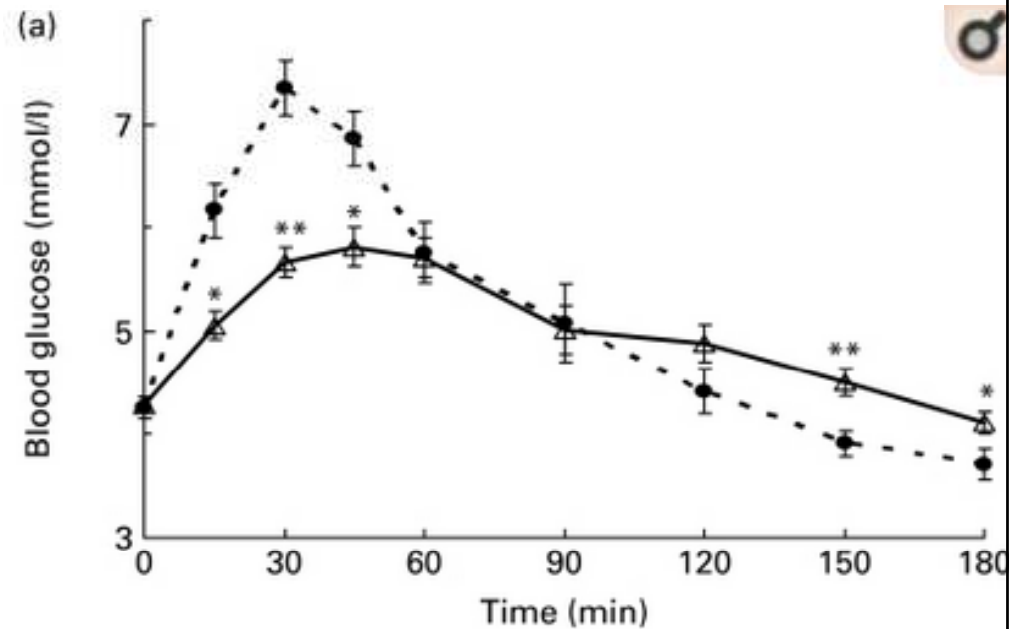
$$DE = 100 \times \frac{\text{Reducing sugar, pressed as dextrose}}{\text{Total carbohydrate}}$$

Given this equation, free D-glucose (dextrose) has a DE of 100. In glucose polymers, reducing sugars can be present in the 'tail' of the molecule, a so called reducing end.

- Maltodextriny: směsi sacharidů s DE 3–20
- Maltodextriny, 3–17 jednotek v řetězci, nejčastěji 5–10
- Nejčastěji používaný sacharid ve sportovní výživě

Palatinóza (Isomaltulóza)

- Disacharid tvořený glukózou a fruktózou α -1,6-glykosidickou vazbou
- Nekariogenní
- Tento typ vazby pomalejší štěpení \rightarrow GI 32
- Lehce nasládlá chuť, cca 50 % sacharózy



Srovnání glykemie po podání 50 g iso vs. sacharózy

Vitargo

- Sacharid velmi podobný škrobu → vysoká molekulová hmotnost a velmi nízká osmolalita (mnohem nižší než u monosacharidů, ale i maltodextrinu)
- Rychlejší přestup přes žaludek a rychlejší vstřebávání v tenkém střevě
- **Potenciální benefity:**
- Rychlejší doplňování glykogenu po tréninku

- **Potenciální nežádoucí účinky:**
- Vyplavení inzulínu během FA a snížení oxidace MK

Další konkrétní výrobky užívané ve sportu

- **Isostar Hydrate and Perform**: směs sacharózy, glukózového sirupu a maltodextrinu, NaCl, hořčík, vápník, vitamin C, E a thiamin
- **Nutrend IsoDrinx**: směs sacharózy, glukózového sirupu a maltodextrinu, NaCl, kofein, vitamin C, E a B
- **Nutrend UNISPORT**: cukr, NaCl, draslík, taurin, alanin, karnitin,
Hlavní nevýhoda: při dodržení doporučeného dávkování výrobcem sportovec přijme velmi málo živin

Kofein

Mechanismus účinku	Nejlepší praxe podávání	Další cesty výzkumu
<ul style="list-style-type: none">• Antagonista adenosinových receptorů• Snižování RPE, únavy, bolesti, zvyšuje bdělost a ostražitost	<ul style="list-style-type: none">• Nejčastěji v dávkách 3–6 mg/kg TH,• I 3 mg poskytují benefitní účinky kofeinu• Často kombinován s dalšími látkami nebo příjmem sacharidů	<ul style="list-style-type: none">• Individuální reakce na podání kofeinu• Interakce s dalšími látkami• Efekt kofeinu na výkon v teplém prostředí

- Pomalu se opouští vysoké dávkování a dávkování směřuje do množství kolem 3 mg/kg TH

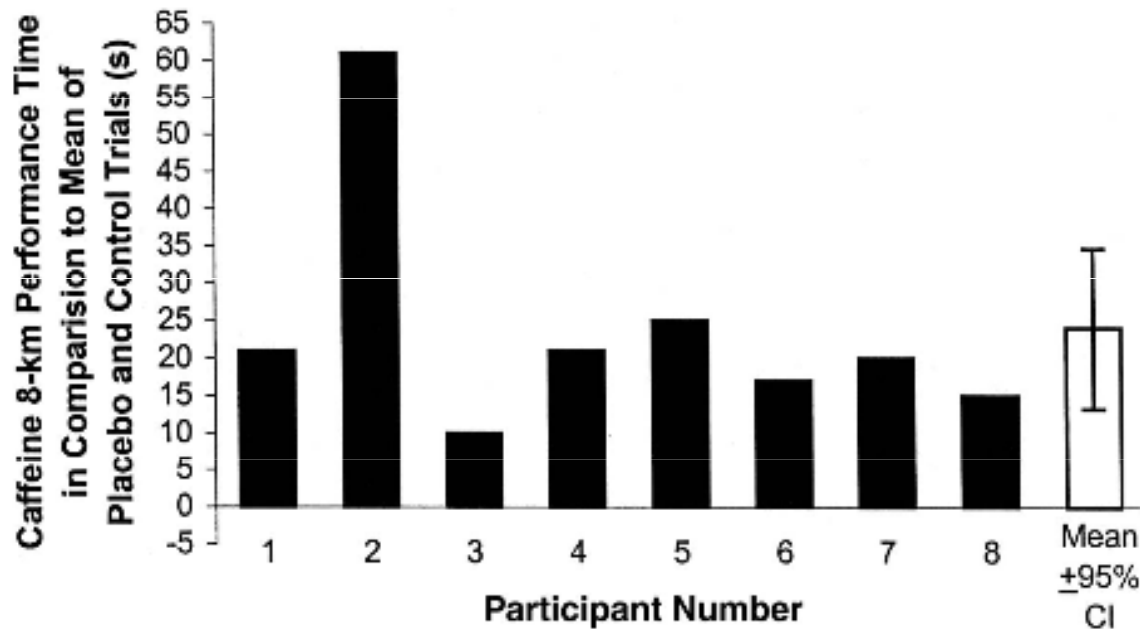
Southward (2018), The Effect of Acute Caffeine Ingestion on Endurance Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis

- Caffeine has a small but evident effect on endurance performance when taken in moderate doses (3–6 mg/kg) as well as an overall improvement following caffeine compared to placebo in mean power output +3,03 % and time-trial completion time –2,22 %. However, differences in responses to caffeine ingestion have been shown, with two studies reporting slower time-trial performance, while five studies reported lower mean power output during the time-trial.

Conclusion: Caffeine can be used effectively as an ergogenic aid when taken in moderate doses, such as during sports when a **small increase in endurance performance can lead to significant differences in placements as athletes are often separated by small margins.**

Bridge (2006), The effect of caffeine ingestion on 8 km run performance in a field setting

- Čas běhu na 8 km, 60 minut před požití 3 mg/kg TH kofeinu, nebo placebo, nebo nic
- Double blind, cross-over study
- Interindividuální rozdíly ve zlepšení:



Výkon s kofeinem

31:57 min (-23,8 sekundy)

1,2% zlepšení v čase

Konfidenční interval 95 % 0,7-1,8 %

Beta-alanin

- Beta-alanin + histidin → intracelulární pufr dipeptid karnosin →
- Užívání beta-alaninu vede k prokazatelnému navýšení intracelulárních zásob karnosinu

Saunders (2017), β -alanine supplementation to improve exercise capacity and performance: a systematic review and meta-analysis

Beta-alanin by se měl užívat denně, alespoň po dobu of 2–4 týdnů, ideálně ještě déle

V dávce 3,2–6,4 g (65 mg/kg TH), ideálně v menších dávkách 0,8–1,6 g každé 3–4 hodiny, abychom předešli možným nežádoucím projevům („mravenčení“ koncových částí těla)

Beta-alanin zlepšuje výkon při FA o (0,2–3 %), jejíž doba trvání je 0,5–10 minut

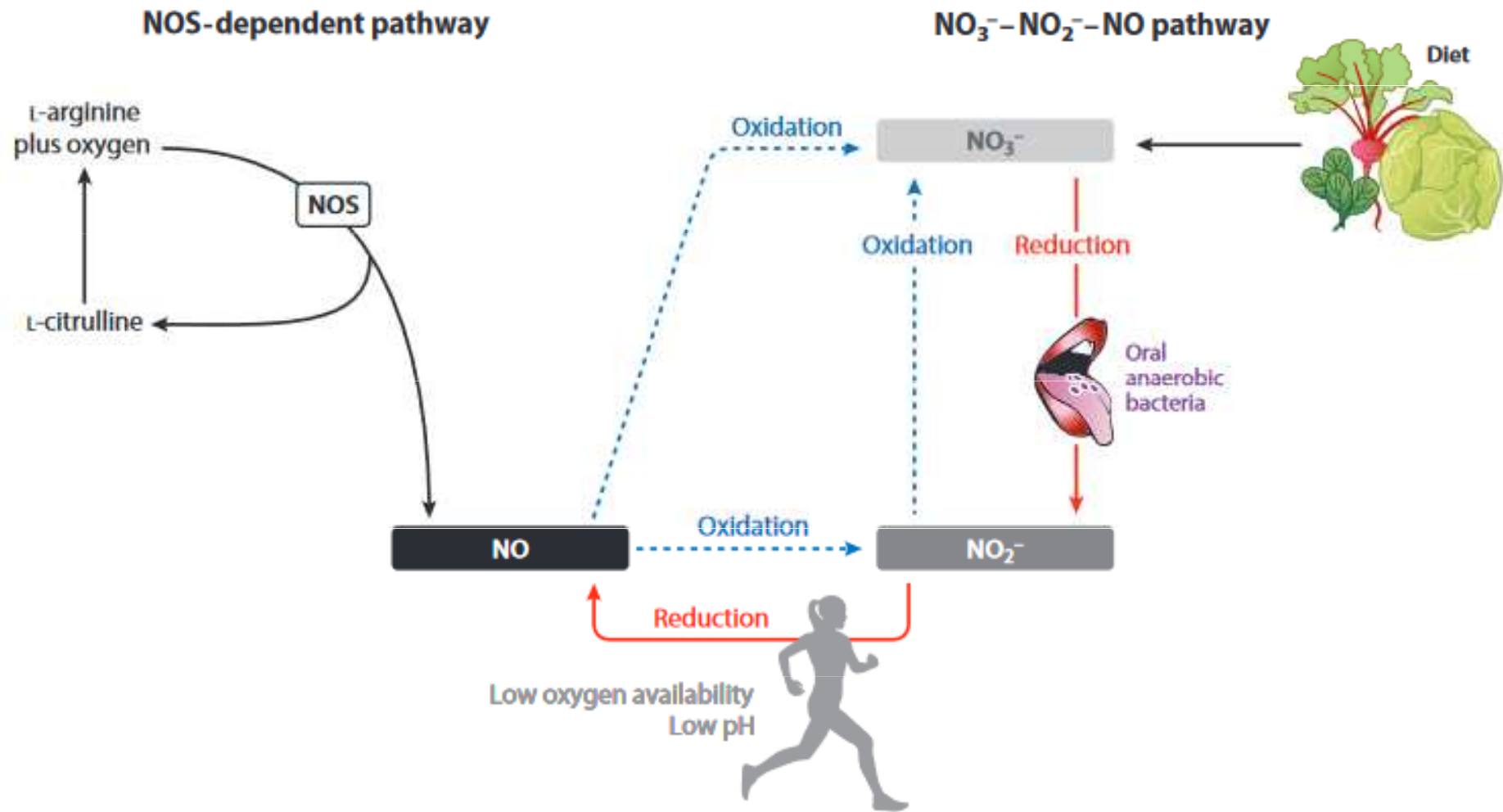
Účinky beta-alaninu jsou průkaznější u méně trénovaných jedinců než u více trénovaných, problém představuje i vysoká inter-individualita účinků

Společné užívání beta-alaninu s jedlou sodou (bikarbonát) vedlo k ještě lepším výsledkům

Jedlá soda (Hydrogenuhlíčan sodný)

Mechanismus účinku	Nejlepší praxe podávání	Další cesty výzkumu
<ul style="list-style-type: none">• Látka zásadité povahy• „Temporarily increases blood bicarbonate to acutely enhance extra-cellular buffering of efflux of H⁺ ion from contracting muscle. Reduces fatigue associated with exercise in which there is production of large amounts of H⁺ ions via anaerobic glycolysis.“• Zlepšení výkonu o cca 2 % při aktivitách s dobou trvání kolem 60 s	<ul style="list-style-type: none">• Jednorázově 0,2–0,4 g/kg TH 60–150 min před FA• Nebo rozdělení do menších dávek v rozmezí 30–180 min před FA ve stejném celkovém množství• Některé protokoly trvající 2–4 před cílovou FA	<ul style="list-style-type: none">• Individualizace protokolu podávání pro minimalizaci výskytu častých nežádoucích účinků (nevolnost, zvracení, průjmy)• Koingesce se sacharidy• Nahrazení citrátem sodným• Před reálným použitím při závodu nutné vyzkoušet

Šťáva z červenej řepy, beetroot juice, Dusičnany



Recreational or moderately trained individuals

- 10 km cycling (Cermak et al. 2012a)*
- 3 km running (moderately trained) (Porcelli et al. 2015)*
- 3 km running (untrained) (Porcelli et al. 2015)*
- - - - 16.1 km cycling (Muggeridge et al. 2014b)
- ~1,073 kJ cycling (Cermak et al. 2012b)
- 16.1 km cycling (Lansley et al. 2011a)*
- 4 km cycling (Lansley et al. 2011a)*

Highly trained and elite athletes

- 10 km cycling (Nyakayiru et al. 2017a)
- 29.35 km cycling (female participants) (Lane et al. 2004)
- 43.83 km cycling (male participants) (Lane et al. 2004)
- 3 km running (highly trained) (Porcelli et al. 2014b)
- 1.5 km running (Boorsma et al. 2014)
- 400 kcal cycling (Christensen et al. 2013)
- 40 minutes maximal performance cycling (Bescós et al. 2012)
- 10 km cycling (Nyakayiru et al. 2017a)
- 10 km cycling (MacLeod et al. 2015)
- 5 km running (Sandbakk et al. 2015)
- 2 km rowing (8.4 mmol nitrate) (Hoon et al. 2014b)*
- 2 km rowing (4.2 mmol nitrate) (Hoon et al. 2014b)
- 1.5 km running (Boorsma et al. 2014)
- 50 km cycling (Wilkerson et al. 2012)
- 5 km running (Peacock et al. 2012)
- 500 m on-water kayaking (Peeling et al. 2015)*
- 4 minutes kayaking on ergometer (Peeling et al. 2015)
- 1 km kayaking (Muggeridge et al. 2013)

Dietary NO₃⁻ supplementation
■ Chronic
■ Acute

-1.5 -0.5 0.5 1.5 2.5 3.5

Change in time-trial performance (%)

*Significant improvement in performance following nitrate supplementation

Šťáva z červené řepy, beetroot juice, Dusičnany

- Jones (2018), Dietary Nitrate and Physical Performance
- McMahon (2016), The Effect of Dietary Nitrate Supplementation on Endurance Exercise Performance in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis

Mechanismus účinku	Nejlepší praxe podávání	Další cesty výzkumu
<ul style="list-style-type: none">• Zlepšuje ekonomii fyzické zátěže (snížení spotřeby kyslíku při daném výkonu)• Zlepšení dopravení kyslíku ke tkáním• Zlepšuje kontraktilitu svalstva• Zlepšení „time-to-exhaustion“ a TT-performance o 1–5 %	<ul style="list-style-type: none">• Cca 8 (6–10) mmol nitrátů, 2–3 hodiny před zátěží, ideálně dávkovat 3 a více dní• Nejčastěji ve formě koncentrátu řepové šťávy• 1 mmol = 62 mg	<ul style="list-style-type: none">• Individuální odpověď na podání nitrátů: trénování vs. méně trénování• Příjem nitrátů během výkonu pro udržení hladin• Interakce s dalšími látkami: kofein, sacharidy

Obsah dusičnanů v různých potravinách
Hord (2009), **Food sources of nitrates and nitrites: the physiologic context for potential health benefits**

Potravina	Obsah dusičnanů (mg) na 100 g čerstvý stav
Mrkev	92–195
Hlávkový salát	12–270
Kapusta	77–137
Špenát	24–390
Čínské zelí	43–161
Zelí	26–125
Bok choy/Pak choi	102–310

International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics Nejdůležitější látky a atletické sporty

Event	Caffeine	Creatine	Nitrate	Beta-alanine	Bicarbonate
100/200 m + 100/110 m hurdles, 4 × 100 m relay	✓	✓			
400 m + 400 m hurdles 4 × 400 m relay	✓	✓		✓	✓
800 m	✓	✓	✓	✓	✓
1,500 m + 3,000 m steeplechase	✓		✓	✓	✓
3,000 m steeplechase	✓		✓	✓	✓
5,000/10,000 m, cross-country	✓		✓		
20/50 km race walk Half marathon/marathon	✓		✓		
Mountain/ultrarunning	✓		✓		
Jumps (long, high, triple, and pole vault)	✓	✓			
Throws (discus, hammer, javelin, and shot put)	✓	✓			
Heptathlon and decathlon	✓	✓	✓	✓	✓

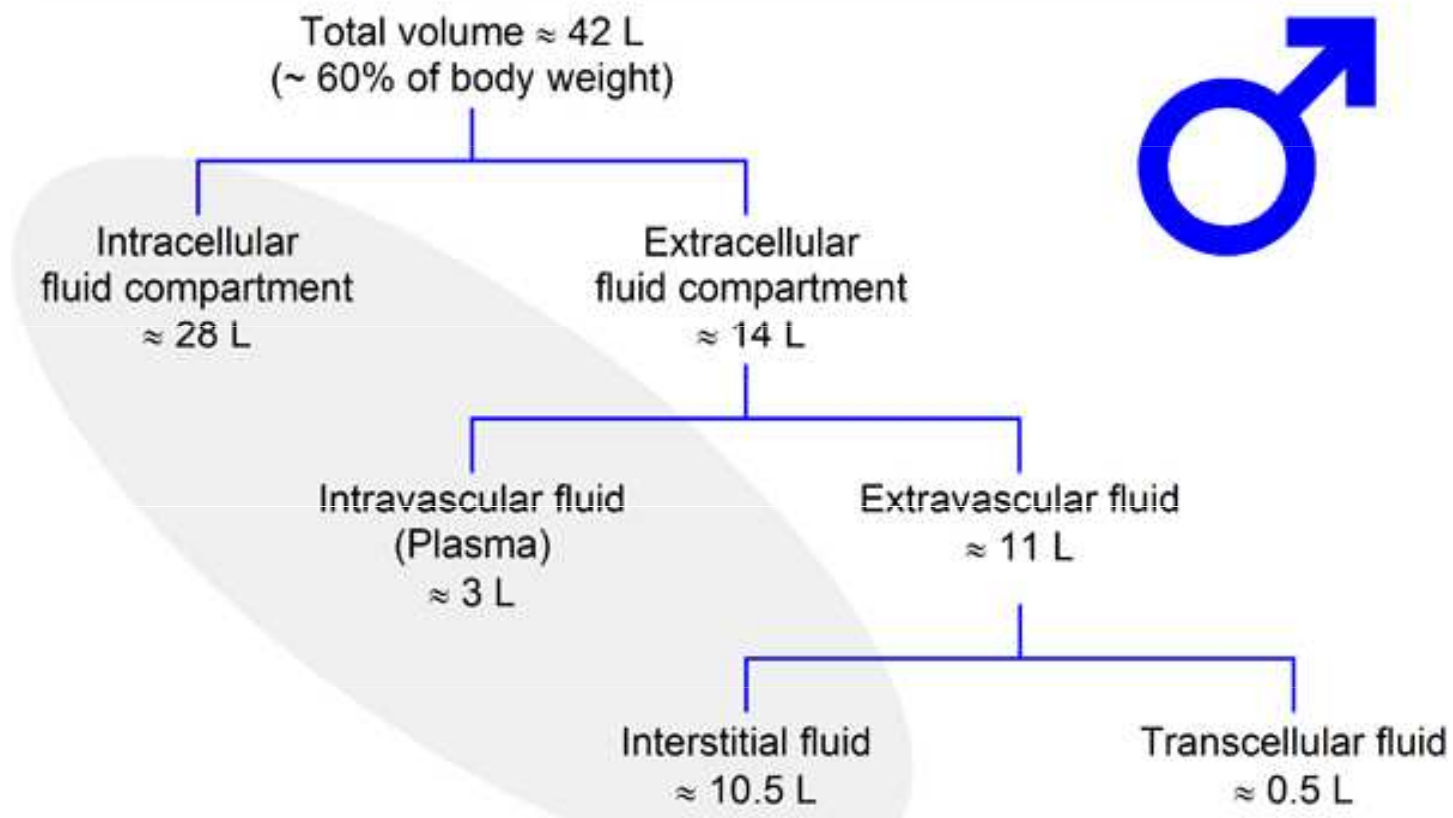
Hydratace u vytrvalostního sportu

Hydratace u vytrvalostního sportu

- Účast v metabolických procesech
- Transport látek
- Vylučování metabolitů (pot, moč, dech)
- Regulace tělesné teploty
- Regulace krevního tlaku
- Přímá souvislost s podávaným výkonem

Tekutiny a lidské tělo

Body Fluid Compartments of a 70-kg Adult Man



Svalová a tuková tkáň – zastoupení vody

Složka	Procentuální zastoupení
Tuk	83–87 %
Voda	10–15 %
Proteiny	2–3 %

Složka	Procentuální zastoupení
Voda	73 %
Proteiny	20 %
Glykogen	1–2 %
Intramuskulární tuk	0,01–1 %, zdroje se velmi různí
Anorganické a další organické látky	<5

Ztráty tekutin

Ztráty

Močí (1–1 500 ml)

Potem (cca 650 ml, **při FA až 2–3 l/h**)

Vypařováním kůží (cca 500 ml)

Vydechováním par (200–400 ml, při FA ↑)

Stolicí (100 ml)

Ztráty tekutin – co vše má vliv?

Důvody ztráty tekutin

Klimatické podmínky

Druh fyzické aktivity

Hmotnost těla

Složení těla

Velikost povrchu těla, oblečení

Trénovanost

Aklimatizace

Reakce organismu na ztráty tekutin I

- Pocit žízně při ztrátě 1–2 % tekutin
- Žízeň nastává při ↑ osmolalitě ECT (období dehydratace) → během FA pít před pocitem žízně
- **Ztráta 1–2 % tekutin – žízeň, mírná únava**
- Ztráta 3–4 % tekutin – poruchy termoregulace, ↓ výkonu
- Ztráta 5–6 % tekutin – bolest hlavy, ↓ koncentrace, ↑ dýchání, ↓ termoregulace, ↓ srdeční výdej, nauzea, tachykardie

Ztráty tekutin 2 % a více už jsou obecně považovány za rizikové ve vztahu k výkonu a dalším parametrům

Reakce organismu na ztráty tekutin II

- Ztráta 7–10 % tekutin – závratě, svalové křeče, poruchy rovnováhy, vyčerpání, kolaps, ↓ V plazmy
- ↑ ↓ osmolality ECT (plazma) o 5 mmol/kg → ovlivní činnost ledvin → snížení/zvýšení tvorby moče
- Změny osmolality, TK, objemu krve → aktivace pocitu žízně, stimulace sekrece ADH (↑ permeability pro vodu) → zvýšení plazmatického volumu

Fyzická aktivita a bilance vody

- Běžná ztráta potem při 22 °C: 300–2400 ml/h (ženy o něco méně)
- Extrémní podmínky (horké, vlhké prostředí): až 3 l/h
- Trénování se potí více než méně trénování (lépe vypracovaný systém termoregulace)
- **Ztráta 2 % CTV → snížení výkonu o 10 %**
- **Ztráta 2,5 % CTV → snížení výkonu až o 40 %**
- Pot je izotonický ale:
- Elektrolyty se z kůže vstřebávají zpět → pot je hypotonický
- Rychlé a silné pocení → elektrolyty se nestačí zpětně resorbovat → pot má ↑ tonicitu

Koncentrace iontů v potu

- Koncentrace (mmol/l) hlavních iontů v potu, plazmě a ICT

Minerální látky	Pot	Plazma	ICT
Sodík	20–80	130–155	10
Draslík	4–8	3,2–5,5	150
Vápník	0–1	2,1–2,9	0
Hořčík	<0,2	0,7–1,5	15
Chloridy	20–60	96–110	8

Hydratace a metabolismus

- Hydratace ovlivňuje metabolické procesy v bb
- **Overhydratace:** inhibice glykogenolýzy, glykolýzy, proteolýzy → nedostatek osmoticky aktivních látek; ↑ lipolýzy a utilizace T
- **Dehydratace:** nízký V vody v bb → podpora glykogenolýzy, proteolýzy → zajištění osmoticky aktivních látek → voda jde do bb

Dehydratace

Dehydratace a její dopady na buňku

↑ viskozity krve, ↑ osmolality, ↓ V krevní plazmy

↑ teploty tělesného jádra

↓ produkce potu

↑ tepová frekvence

↓ zásobení svalů krví

↓ přísun živin → využití vlastních zdrojů

↑ spotřeba svalového glykogenu, ↓ odvod laktátu, ↓ výkonu

Adaptace organismu na FA

- Během FA → voda z plazmy do intersticia a svalových bb → nalití svalů
- Přesun pomocí hydrostatického tlaku (TK a kontrakce svalů) a osmoticky (ve svalech ↑ osmolalita – ↑ koncentrace laktátu, Glc...)
- Následuje stabilizace → zvýšení viskozity krve a koncentrace rozpuštěných látek → k nasávání vody zpět do krve
- Další ztráty vody z plazmy ↓ ADH a aldosteron
- Čím více se vypotí, tím větší je ztráta V plazmy → doplnění tekutin (dostatek Na⁺)
- Trénink → k ↑ V plazmy, ↑ počet erytrocytů
- Ztráty potem se s délkou FA ↓
- Tréninkem tělo produkuje ↑ potu s ↓ c elektrolytů

Stav hydratace a výkon

Posouzení

Množství a charakter moče

Kontrola hmotnosti před a po zátěži

Pocit žízně – oslabena probíhajícím výkonem

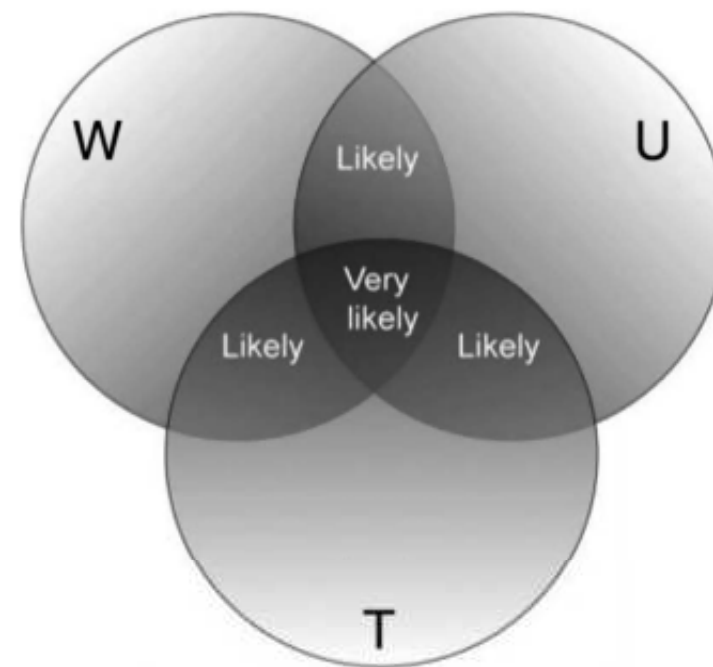


Figure 1 — The Venn diagram for athlete self-assessment of day-to-day hydration status (Cheuvront & Sawka, 2005). If two or more of the signs (W = reduced body weight, U = dark urine color, and T = feeling thirsty) are present, then correction of fluid balance is required.

Dehydratace:

- ↓ tvorba potu → stoupá tělesná teplota, TF → přehřátí
- Výrazné pocení → destabilizace elektrolytů (↓ c Na⁺ → narušení funkce NS, svalů)

Hydratace před vytrvalostním výkonem

- Vstup do aktivity s ↓ zásobou tekutin, v průběhu výkonu není možné ↑, jen udržet → začátek s ↑ zásobou tekutin
- Start s plnějším žaludkem → v průběhu výkonu rychlejší vstřebávání dalších tekutin a živin
- Velké dávky nápoje → dráždění GIT (otřesy – zvracení, riziko močení)
- Před startem vypít cca 300–400 ml
- **Důležitost** sodíku v nápoji! Pokud ne → riziko hyponatrémie, ↑ tvorba moče
- 25 ml/kg of fluid consumed cca 2 hours pre-exercise with cca 1-g/kg glycerol or 7 g sodium chloride; typically aids in the short-term retention of cca 600 ml fluid to add to body water stores

**Klíčovým faktorem je vstupovat
do FA dobře hydratován**

Nápoje a jejich koncentrace

Kategorie nápoje	Osmolalita	Množství sacharidů v nápoji	Použití
Hypotonický	Méně	Méně	Velmi lehká vstřebatelnost z GIT, dobře doplní tekutiny, nevýhodou nižší koncentrace živin
Isotonický	275–295 mosmol/kg	6–8 g/l	Ideální pro doplnění sacharidů i tekutin během zátěže
Hypertonický	Více	Více	Příliš vysoká koncentrace živin, během zátěže se nehodí, protože by se pomaleji vstřebával a zatížil trávení, ideální po zátěži pro efektivní doplnění svalového glykogenu a bílkovin

Ideální koncentrace nápoje pro příjem sacharidů během zátěže

Pro vytrvalostní zátěž se proto jeví jako nejlepší isotonický iontový nápoj s koncentrací sacharidů 6–8 %, který se dobře vstřebává z trávicího traktu do krve a dodá jak tekutiny, tak zároveň podstatné množství sacharidů. Sportovec by měl prostřednictvím tohoto nápoje přijmout 0,4–0,8 l tekutiny za hodinu.

Hlavní Cíl: Nebýt žíznivý

Hydratace během vytrvalostního výkonu

- Sacharidy v nápoji podporují absorpci vody v tenkém střevě
- Vysoká koncentrace sacharidů → hypertonický roztok → prohloubení dehydratace
- Volba sacharidů: maltodextrin, Glc, Sach, Fru
- **Koncentrace 3–6 % rychlejší vstřebání než čisté vody, pro hobby sportovce klidně může stačit i tato koncentrace**
- Teplota nápoje: 10–15 °C
- **Intervaly příjmu tekutin**: do 15–20 min (i častěji), pro splnění celkové potřeby tekutin **0,4–0,8 l tekutiny za hodinu**, větší „loky“ 150–300 ml, **při vyšším příjmu sacharidů pro zachování osmolality nápoje i vyšší objem**
- **Horko a silné pocení** → dodávat zejména Na⁺ a vodu, sacharidy spíše v hypotonickém rozmezí

Klíčové složky nápoje: sacharidy, NaCl (ekvivalent 1 g Na/l = 43,5 mmol sodíku) v nápoji, případně menší množství draslíku v poměru Na:K 3–4:1, nic dalšího nemusí obsahovat

Hydratace po vytrvalostním výkonu

- Pozor na prostředí: ↑ zátěž, horko/chlad, nadmořská výška → reakce organismu jiné → neadekvátní žízeň

**V průběhu zátěže náhrada tekutin
většinou jen z 40–70 % → klíčové doplnit po ukončení!!**

- Začátek ihned těsně po výkonu 500 ml nápoje, možné doplnit o příjem proteinů v obvyklé dávce

**Na každý ztracený kg hmotnosti 1,25–1,5 litru tekutin
Voda bez elektrolytů není účinná pro rehydrataci
Na – podpora dalšího pití a retence vody
K – resyntéza glykogenu, Na:K 1:3**

Příjem tekutin u silových sportů

Klíčovým faktorem je vstupovat
do FA dobře hydratován

Během FA není nutné doplňovat sacharidy

Doplňování tekutin v množství 0,4–0,8 l/h

Na každý ztracený kg hmotnosti 1,25–1,5 litru tekutin
„Nebát se“ zvýšit příjem sodíku