

## SaCHaridy

- Funkce, klasifikace
- Metabolismus během zátěže – množství S, které jsou využity, závisí na frekvenci, intenzitě, a délce trvání zátěže. Také na individuální kondici.
- S mohou být ze zdrojů: glukoneogeneze ( alanin, laktát, glycerol, pyruvát – ze svalů, kromě glycerolu), krevní glukóza, svalový a jaterní glykogen, s přijímané během zátěže
- Coriho cyklus
- Svaly, které nepracují, mohou poskytnout glykogen svalů v zátěži
- Alanin – v játrech na nitrogen a pyruvát
- Při déletrvající zátěži je glukoneogeneze hlavním zdrojem E
- Hormonální řízení:
  - Adrenalin noradrenalin – stoupají po zahájení cvičení – stimulují štěpení tuků, glykogenu.
  - Insulin – snižuje na nízkou koncentraci, glukagon se zvyšuje – stimuluje glykogenolýzu a glukoneogenezi.
  - Cvičení zvyšuje senzitivitu svalů vůči inzulinu.
  - Kortizol – stimuluje glukoneogenezi
  
- Glykogen
- Jídlo před aktivitou