



Příjem tekutin ve sportu

Čas		Množství tekutin	Vhodné nápoje; poznámky
před zahájením pohybové aktivity	4 hod.	5–7 ml/kg	<ul style="list-style-type: none"> voda, hypotonický nápoj ideální obsah sodíku 300–600 mg/l Na
	2 hod.	3–5 ml/kg	
	5–10 min	~5 ml/kg (300–400 ml)	
během pohybové aktivity (délka trvání zatížení)	< 30 min	míra dehydratace by neměla překročit: vytrvalostní aktivity → 2 % rychlostní a silové aktivity → 3–4 %	<ul style="list-style-type: none"> v závislosti na charakteru zatížení a okolních podmínkách – velmi individuální (doporučení – 600–1 200 ml/hod) NENÍ NUTNÉ pít při zatížení < 30 min hypotonický nápoj u zatížení 1–3 hod hypotonický nebo isotonický nápoj u zatížení přes 3 hodiny při nadměrném pocení důraz na příjem sodíku (300–600 mg/l nápoje) koncentrace jednoduchých sacharidů v nápoji 4–6 % (40–60 g/l); max. 8 % (≤ 80g/l); vhodná je kombinace různých typů sacharidů (glukóza, fruktóza, maltodextrin)
	30–60 min		
	1–3 hod.		
	> 3 hod.		
po skončení pohybové aktivity	do 6 hodin	doplnit 120–150 % ztracené hmotnosti	<ul style="list-style-type: none"> voda, hypertonický nápoj (zdroje sacharidů) při nutnosti rychlé rehydratace je důležitý obsah sodíku (~200–400 mg/l)