

# Tekutiny - pitný režim

- \* Homeostáza.
- \* Prostředí pro životní děje.
- \* Rozpouštědlo pro živiny.
- \* Tepelné hospodářství.
- \* Reaktant při hydrolytických a hydratačních reakcích.
- \* Řízení toku E (oxidace, redukce).
- \* Ztráty tekutin: Pot, moč, stolice, dýchání a odpařením z kůže.
- \* Závisí na teplotě okolí a okolní vlhkosti!
- \* PA  $\longrightarrow$  Teplo  $\longrightarrow$  H<sub>2</sub>O + elektrolyty  $\longrightarrow$  Dehydratace
- \* Již od 2 % zhoršování výkonnosti.



# Hydratace a iontové nápoje

\* Ukazatelé hydratace?

\* Timing:

Čas	Množství
4 hod před výkonem	5-7 ml.kg <sup>-1</sup> TH (400-500 ml)
Během vytrvalostní aktivity je prokázán pozitivní vliv podávání roztoku sacharidů a elektrolytů, zejména sodíku, ve srovnání s vodou jako kontrolním nápojem.	
Po výkonu	Dle snížení hmotnosti 120-150 %

\* U výkonů kratších než 1 hod stačí doplňovat tekutiny pouze vodou.

1. Hypotonické - do 250 miliosmolů/l
2. Isotonické -  $290 \pm 15$  miliosmolů/l
3. Hypertonické - více než 340 miliosmolů/l



# Sportovní potraviny

Iontové a sportovní nápoje

- Iontové nápoje
  - Slouží výhradně k doplnění zátěží ztracených minerálních látek a tekutin.
- Sportovní nápoje
  - Kromě navrácení iontové rovnováhy organismu doplňuje jejich užívání energetické substráty ve formě sacharidů.
    - Rehydratační – maximálně 4-6 % S
    - Rehydratačně-energetické – maximálně 8-10 % S

