



- ▶ Zdroj E.
- ▶ Materiál pro obnovu buněk.

MAKRONUTRIENTY

SACHARIDY – „CUKRY“

- ▶ Nejdůležitější a nejpohotovější zdroj E.
- ▶ Udržování krevní glykémie.
- ▶ Jsou nejrychleji využitelné jakožto E substrát.
- ▶ Potraviny na ně bohaté jsou často zdrojem esenciálních vitaminů.
- ▶ Nestravitelné sacharidy působí příznivě na činnost střev.
- ▶ **Dělení sacharidů – Úkol č. 1 a 2:**

1.	MonoS	Glukóza, Fruktóza, Galaktóza
2.	DiS	Sacharóza, Laktóza, Maltóza
3.	PolyS	Škrob, Vlákna, Glykogen

TriS – Rafinóza

→ **Rozpustná a nerozpustná**





GLYKÉMIE

Úkol č. 2 - *Hladina krevní glukózy.*

3,3-5,5 mmol/l krve

▶ Glykemický index potravin (GI) 0-100 - **Úkol č. 3**

Určuje, jak působí daná potravina na zvýšení hladiny glykémie.

Tabulka

▶ Glykemická nálož potravin (GN) – **Úkol č. 4**

Vyjadřuje skutečnou reakci glykémie na požití dané potraviny.

Potraviny	GN	Zástupci na 100 g potravin
S vysokou GN	> 20	pečivo, oplatky, sušenky, tyčinky, buchty suché müsli, čokoláda
Se střední GN	10 až 20	sladké ovoce, pečené brambory, nákypy obilné kaše-hotové
S nízkou GN	< 10	celozrnné pečivo, zelená jablka, zelená jablka, zelená jablka

VÝŽIVA PŘED VÝKONEM

Čas před výkonem	Množství S	Upřesnění
3 dny	8-10 g.kg ⁻¹ .den ⁻¹	Cílem je optimalizace glykogenových rezerv. S se středím až vysokým GI.
36-48 hod	10-12 g.kg ⁻¹ .den ⁻¹	Alternativa třídní přípravy.
Čas před výkonem	S	Povaha stravy
4 hod	4 g.kg ⁻¹	Pevná – pečivo, těstoviny, rýže,...
3 hod	3 g.kg ⁻¹	
2 hod	2 g.kg ⁻¹	
1 hod	1 g.kg ⁻¹	Tekutá – sportovní nápoj, gel Dužnaté ovoce – banán, mango,...
		Individuální u každého sportovce – předstartovní stavy. Není vhodné hladovět – spotřeba zásob glykogenu.

Timing dle typu zatížení

Silové a rychlostní výkony



1-2 g.kg⁻¹ S
0,15-0,25 g.kg⁻¹ B



~1 g.kg⁻¹ S



Rychlostní v.



Rychlostně-vytrvalostní v.



Silový v.



Vyčerpání glykogenu a pokles krevní glykémie



~ 1,5 g.kg⁻¹ S



~1,2 g.kg⁻¹.hod⁻¹ S



Snížení glykogenových zásob a pokles krevní glykémie



~0,8 g.kg⁻¹ S
0,2-0,4 g.kg⁻¹ B



Fáze časně regenerace

4 hod

1 hod

2 hod

Timing dle typu zatížení

Vytrvalostní výkony



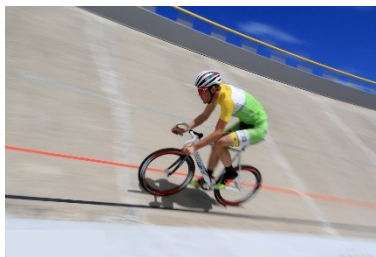
3-4 g.kg⁻¹ S
0,15-0,25 g.kg⁻¹ B



~1 g.kg⁻¹ S



Krátkodobá v.



Střednědobá v.



Dlouhodobá v.



Vyčerpání glykogenu a pokles krevní glykémie



~ 1,5 g.kg⁻¹ S



~1,2 g.kg⁻¹.hod⁻¹ S

Snížení glykogenových zásob a pokles krevní glykémie



~0,8 g.kg⁻¹ S
0,2-0,4 g.kg⁻¹ B



Fáze časně regenerace

4 hod

1 hod

2 hod