



# Aplikovaná sportovní výživa - vytrvalost

---

# Obecná populace x sportovci

---

- udržení energetické bilance - nejzřetelnější rozdíl od běžné populace
  - zajištění optimálního množství a kvality živin - odlišnost na zastoupení bílkovin a sacharidů
  - adekvátní hydratace organismu
- výživová doporučení ↔ individualita sportovce!



GOALS

# Cíle sportovní výživy

---

## Před výkonem:

- dostatek zásobních energetických substrátů – glykogen
- vyvážená hladina aminokyselin v krvi – aminokyselinový pool
- dostatečná hydratace

## V průběhu výkonu:

- specifické dle délky trvání výkonu
- dostatečné energetické zásobení a hydratace

## Po výkonu:

1. doplnění tekutin
2. rychlé doplnění energie – sacharidy
3. podpora proteosyntézy – bílkoviny
4. postupné doplnění energie – tuky



# Rizika výživových chyb

- rychlejší rozvoj únavy
  - snížení intenzity zatížení
  - narušení kognitivních schopností během zatížení
- souvislost s neznalostí fyziologických a biochemických dějů



# Aplikovaná sportovní výživa dle typu zatížení



# Výživa dle timingu – před/během/ po výkonu

---

- doporučení pro příjem makronutrientů (sacharidy, tuky, bílkoviny)
- u sportovců jsou v současnosti nejčastěji vyjadřována v g.kg<sup>-1</sup> tělesné hmotnosti

nutriční faktory spojené s rozvojem únavy a poklesem výkonnosti:

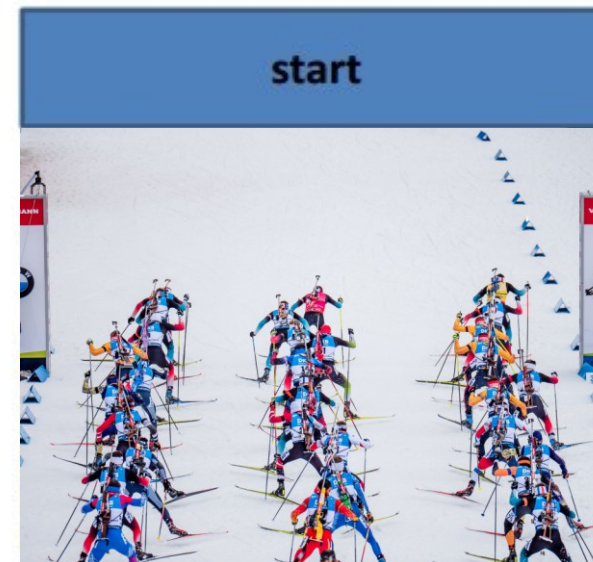
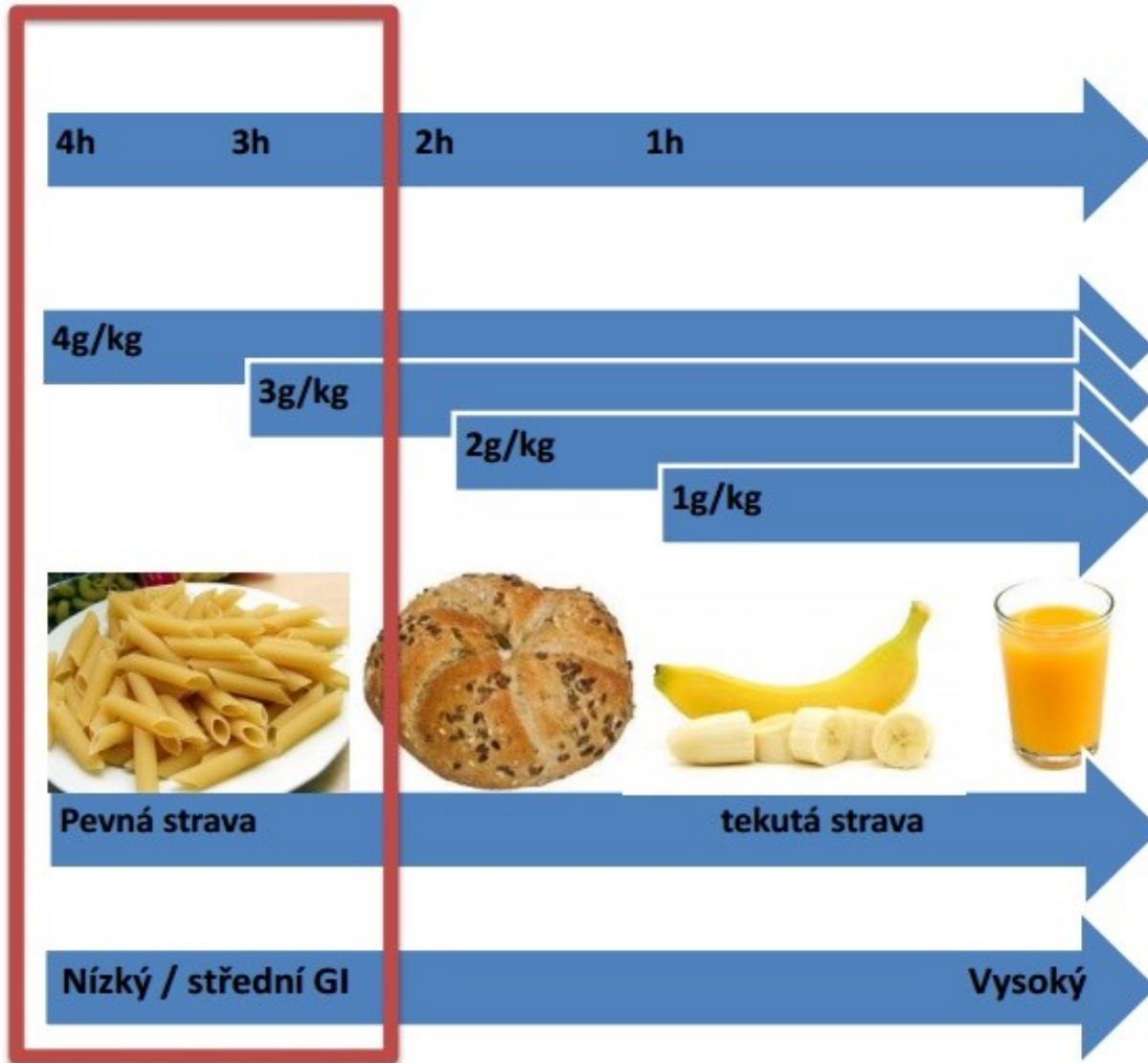
- vyčerpání energetických rezerv v aktivním svalu (glykogen)
- hypoglykémie
- dehydratace
- hyponatremie
- gastrointestinální dyskomfort - potíže s trávením

V

- zah  
stejn  
- při  
sach

směi

- z
- e
- z
- r



ním,

# Výživa během zatížení

---

**cílem příjmu sacharidů, jiných nutrientů a tekutin během zatížení je:**

- udržovat a korigovat hodnotu glykémie
- usnadňovat žaludeční vyprazdňování a dostupnost živin
- předcházet nadměrným ztrátám tekutin
- zajistit, podpořit tzv. glykogen šetřící potenciál



## Souhrn doporučení - příjem sacharidů (S) během zatížení

Výz

- zatížení
- zásoba
- zatížení
- náročnost
- zatížení
- kor
- jed
- pol

Délka zatížení	Potřeba S	Doporučený příjem S
< 45 min	NE	NE
45-75 min	NE / velmi malé množství/Glukóza	<i>kontakt s ústy</i> do 30 g
1-2 hod.	malé množství/Glukóza	30-60 g.h <sup>-1</sup>
2-3 hod.	Glukóza, Sacharóza, Maltróza	50-70 g.h <sup>-1</sup>
> 3 hod.		60-90 g.h <sup>-1</sup>



energetických

g.h-1

ile

# Vý

- cíl
- tré
- pr
- gly
- vy
- př
- ko

