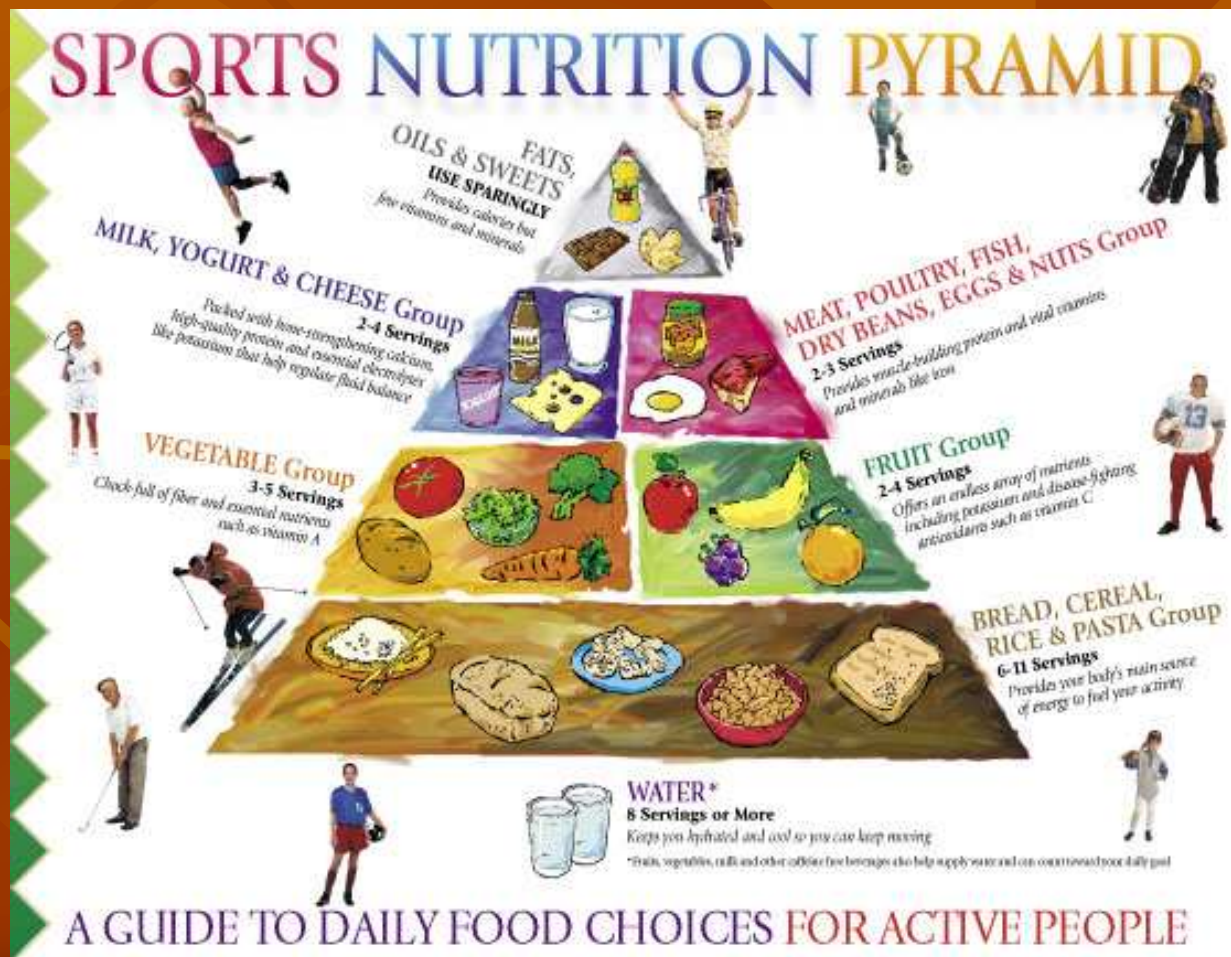


Význam výživy ve sportu



Sylabus

- Úvod - význam výživy ve sportu, výživová doporučení
- Energetická bilance
- Sacharidy, bílkoviny a tuky ve výživě sportovce
- Mikronutrienty ve výživě sportovce, antioxidanty, volné radikály
- Pitný režim sportovce
- Doplnky výživy
- Výživa v jednotlivých fázích sportovní přípravy
- Výživy před, při, po tréninku
- Výživa během soutěže
- Alternativní výživové směry ve sportu
- Sportovní výživa specifických skupin - děti, senioři ...

Podmínky zápočtu

- Přednášky - zápočet
 - zápočtová písemka
- Semináře - zápočet
 - účast povinná
 - max. 2 absence pro denní studenty
 - max. 1 absence pro dálkové studenty
 - zápočet - plnění domácích úloh, aktivit studentů

Doporučená literatura

- Sportovní výživa - Peter Konopka
- Sportovní výživa - Clarková
- Výživave sportu - Maughan R. et al.
- Sport and fitness nutrition - Wildman R., Miller B.
- Sport nutrition for health and performance - Manore M., Thompson J.
- Nutrition for serious athletes - Benardot D.
- International journal of sport nutrition and exercise metabolism

Doporučené internetové zdroje

- www.flora.cz
- www.stob.cz
- www.fzv.cz
- www.szu.cz
- www.chpr.szu.cz
- www.fitnet.cz
- www.vyzivadeti.cz
- <http://www.muscle-fitness.cz/index.phtml?ct=1>
- www.spolvyziva.cz
- www.zdravcentra.cz
- www.nutrivit.cz

Doporučené internetové zdroje

- <http://www.ais.org.au/nutrition> - Australian institute of sport
- <http://www.sportsdietitians.com.au> - Sport dietitians Australia
- <http://www.eatright.org> - American Dietetic Association (ADA)
- <http://www.dietitian.com>
- <http://www.daa.asn.au/> - Dietitian association of Australia
- http://www.acsm.org//AM/Template.cfm?Section=Home_Page - American college of sport medicine
- <http://www.gssiweb.org/> - Gatorade sports science institute
- <http://www.endureplus.com> - EndurePlus Online
- <http://www.bda.uk.com/> - The British dietetic association
- <http://www.disen.org/> - Dietitians in sport and exercise nutrition
- <http://www.physsportsmed.com/personal.htm> - the physician and sportsmedicine
- <http://www.uksport.gov.uk/> - UK sport
- <http://www.cruciblefitness.com> - články

Význam výživy pro obecnou populaci

- Udržování života (životní funkce)
- Zdraví
- Růst
- Reprodukce
- Funkce orgánů
- Tvorba energie

Význam výživy pro sportovce

- Sport - význam zdravotní
- výkon (genetické vlohy, trénink, výživa)
- Věda o výživě
- Výživa
 - Nezastupitelná role v tréninku
 - Důležitá role pro rozvoj sportovní výkonnosti
 - Nezanedbatelná u sportující mládeže
 - Nedostatky se rychleji projevují
 - kvalita x kvantita, rozložení do denních dávek
 - Sacharidy důležité pro vytrvalostní sportovce
 - Bílkoviny pro silové sportovce
 - Prostředek regenerace
 - Snížení rizika zranění
 - Kontrola tělesné hmotnosti a tělesného složení sportovce
 - Redukce stresu

Výživová doporučení

- doporučení udávaná v *jednotkách potravin* (např. standardní porce v potravinové pyramidě)
- *grafické* vyjádření (potravinová pyramida, potravinová loď aj.)
- doporučené *dávky energie a živin* (např. DDD)

Denní doporučené dávky živin pro evropskou populaci (PRI = population reference intake)

FAKTOR	REFERENČNÍ DÁVKA PRO POPULACI
Bílkoviny	0,75 g / kg hmotnosti
Tuky ¹	do 30 % celkového energetického příjmu
n-6 PUFA ²	2 % celkového energetického příjmu
n-3 PUFA	0,5 % celkového energetického příjmu
Sacharidy ³	podle rozdílu
Thiamin (vitamin B ₁)	100 µg / MJ ⁴
Riboflavin (vitamin B ₂)	1,6 (1,3) ⁵ mg
Niacin (vitamin B ₃)	1,6 mg ekv. niacinu / MJ
Kyselina pantotenová (vitamin B ₅)	3 – 12 mg
Pyridoxin (vitamin B ₆)	15 µg / 1 g bílkovin
Kyselina listová (vitamin B ₉)	200 µg
Kobalamin (vitamin B ₁₂)	1,4 µg
Biotin	15 – 100 µg
Vitamin C	45 mg
Vitamin A	700 (600) µg
Vitamin D	0 – 10 µg
Vitamin E	0,4 mg ekv. α-tokoferolu / 1 g PUFA

Denní doporučené dávky živin pro evropskou populaci

(PRI = population reference intake)

FAKTOR	REFERENČNÍ DÁVKA PRO POPULACI
Vápník (Ca)	700 mg
Fosfor (P)	550 mg
Hořčík (Mg)	150 – 500 mg
Draslík (K)	3 100 mg
Sodík (Na)	575 – 3 500 mg
Železo (Fe)	9 (16, 8) ⁶
Zinek (Zn)	9,5 (7) mg
Měď (Cu)	1,1 mg
Selén (Se)	55 µg
Jod (I)	130 µg
Mangan (Mn)	1 – 10 mg

GUIDE TO GOOD EATING

Every day eat different foods from each food group.

MILK
Group
3-4 servings



MEAT
Group
2-3 servings



VEGETABLE
Group
3-5 servings



FRUIT
Group
2-4 servings



GRAIN
Group
6-11 servings



The Guide to Good Eating can be used in conjunction with the Daily Food Guide Pyramid



SPORTS NUTRITION PYRAMID

FATS, OILS & SWEETS
USE SPARINGLY

Provides calories but few vitamins and minerals



MILK, YOGURT & CHEESE Group
2-4 Servings

Packed with bone-strengthening calcium, high-quality protein and essential electrolytes like potassium that help regulate fluid balance



MEAT, POULTRY, FISH, DRY BEANS, EGGS & NUTS Group
2-3 Servings

Provides muscle-building protein and vital vitamins and minerals like iron



VEGETABLE Group
3-5 Servings

Chock-full of fiber and essential nutrients such as vitamin A



FRUIT Group
2-4 Servings

Offers an endless array of nutrients including potassium and disease-fighting antioxidants such as vitamin C



BREAD, CEREAL, RICE & PASTA Group
6-11 Servings

Provides your body's main source of energy to fuel your activity



WATER*
8 Servings or More

Keeps you hydrated and cool so you can keep moving

**Tea, vegetable, milk and other coffee-free beverages also help supply water and can count toward your daily goal*



A GUIDE TO DAILY FOOD CHOICES FOR ACTIVE PEOPLE