



Sacharidy

- nejdůležitější a nejpohotovější zdroj E
- jsou nejrychleji využitelné jakožto E substrátE (k dispozici do 5 min. od požití)
- udržování krevní glykémie
- potraviny na ně bohaté jsou často zdrojem esenciálních vitaminů
- nestravitelné sacharidy působí příznivě na činnost střev
- zásobní forma – glykogen - vyčerpání → únava
- 3-6 g/kg/den (běžná populace)
- 3-12g/kg/den (sportovci)

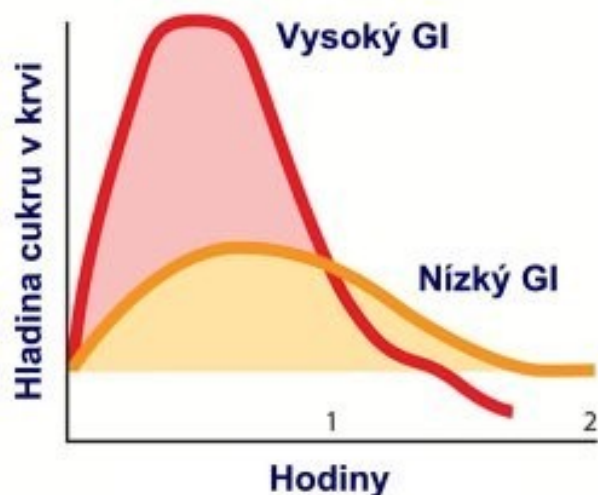


glykémie

- hladina krevní glukózy
- 3,3-5,5 mmol/l krve

Glykemický index potravin (GI) 0-100

- určuje, jak působí daná potravina na zvýšení hladiny glykémie



Pivo	110	Jáhly	50
Glukóza	100	Chléb otrubový	45
Brambory pečené	95	Čerstvý hrášek	40
Bramborová kaše	90	Štáva z čerstvých pomerančů	40
Předvařená rýže	90	Těstoviny celozrnné	40
Med	90	Fazole červené	40
Vařená mrkev	85	Divoká rýže	35
Corn Flakes	85	Amarant	35
Pšeničný chléb	85	Quinoa	35
Chipsy	80	Mrkev syrová	35
Cukr	70	Jogurt bílý	35
Kukuřice	70	Pomeranč	35
Brambory vařené ve slupce	65	Jablko	30
Banán	65	Cizrna	30
Hrozinky	65	Čokoláda hořká	22
Celozrnný chléb	55	Fruktóza	20
Bílé těstoviny	55	Meruňky	20
Batáty	50	Ořechy vlašské	15
Kivi	50	Cibule, česnek	10
Rýže Basmati	50	Listová zelenina	10
Rýže Natural	50	Rajče, paprika, brokolice	10

glykémie

Glykemická nálož potravin (GN)

- vyjadřuje skutečnou reakci glykémie na požití dané potraviny

potraviny	GN	Zástupci na 100g potraviny
S vysokou GN	>20	Pečivo, oplatky, sušenky, čokoláda, buchty
Se střední GN	10-20	Sladké ovoce, pečené brambory, obilné kaše
S nízkou GN	<10	Zelenina, houby, luštěniny

Energetická denzita potravin

- „hustota E ve 100g potraviny“

potravina	přijatá E	objem
Čokoláda	2200 kJ/523kcal	100g
Celozrnné pečivo s máslem, šunkou a salátem	2200kJ/523kcal	440g

Nízká denzita → větší objem stravy vyšší obsah vody, vlákniny a polysacharidů = *nízká koncentrace E*

→ delší trávení a tedy postupné uvolňování glukózy do krve → stálější hladina glykémie = delší pocit nasycení

Vysoká denzita – vysoká koncentrace E

Doporučení denního příjmu sacharidů dle tréninkového zatížení

Množství sacharidů (g/kg/den)	Tréninkové zatížení	Příklad sportovní disciplíny
3-5	Období tréninku nízké intenzity	Technické disciplíny, silové sporty, koordinčně estetické sporty
5-7	Denní lehký trénink – 1 TJ/den	Nevytrvalostní sporty, koordinčně estetické sporty
7-10	Denní vytrvalostní trénink nebo rychlostně vytrvalostní	Kolektivní sporty – turnaje s více zápasy/den
10-12	Intenzivní denní vytrvalostní zatížení, vícefázový trénink – 4-6h/den	Vrcholový sport převážně vytrvalostního charakteru

Převzato z: Kumstát (2019, s. 44)