

Základy sportovní výživy

Iva Klimešová



Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta

ZÁKLADY SPORTOVNÍ VÝŽIVY

Iva Klimešová

Olomouc 2016

Recenzenti: doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc.
Mgr. Michal Kumstát, Ph.D.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.

1. vydání

© Iva Klimešová, 2016

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2016

ISBN 978-80-244-4833-6 (print)

ISBN 978-80-244-4834-3 (online : PDF)

OBSAH

Úvod	7
1 / Příjem a výdej energie	8
1.1 Energetická bilance	8
1.2 Příjem energie.....	10
1.2.1 Zdroje energie	11
1.2.2 Rozložení energie během dne.....	11
1.3 Výdej energie	12
1.3.1 Bazální energetický výdej.....	13
1.3.2 Termický vliv potravy	14
1.3.3 Energetický výdej při pohybové aktivitě	15
1.3.4 Energetický výdej u sportovců	17
1.4 Shrnutí	18
2 / Základní nutrienty ve stravě sportovce	19
2.1 Sacharidy	20
2.1.1 Složení sacharidů	21
2.1.2 Trávení a vstřebávání sacharidů	21
2.1.3 Využití sacharidů při zátěži	22
2.1.4 Vlákna	26
2.1.5 Příjem sacharidů u sportovce	26
2.1.6 Shrnutí.....	29
2.2 Lipidy.....	31
2.2.1 Složení lipidů.....	31
2.2.2 Trávení a vstřebávání lipidů	35
2.2.3 Využití lipidů při zátěži	35
2.2.4 Příjem tuků u sportovce.....	38
2.2.5 Shrnutí.....	38
2.3 Proteiny	40

2.3.1	Složení proteinů.....	40
2.3.2	Trávení a vstřebávání proteinů.....	42
2.3.3	Využití proteinů při zátěži.....	42
2.3.4	Příjem bílkovin u sportovce.....	42
2.3.5	Shrnutí.....	44
2.4	Vitamíny, minerální látky a stopové prvky	45
2.4.1	Vitamíny.....	45
2.4.2	Minerální látky a stopové prvky.....	46
2.4.3	Zdroje vitamínů a minerálních látek.....	47
2.4.4	Příjem vitamínů, minerálních látek a stopových prvků u sportovce .	48
2.4.5	Shrnutí.....	50
2.5	Voda.....	51
2.5.1	Příjem vody u sportovce	52
2.5.2	Dělení sportovních nápojů	53
2.5.3	Charakteristika vhodného sportovního nápoje	54
2.5.4	Doporučený příjem tekutin pro zajištění hydratace sportovce.....	54
2.5.5	Hyponatrémie, předávkování vodou	56
2.5.6	Shrnutí.....	57
3	Nutriční timing.....	59
3.1	Příjem potravy – před sportovním výkonem	59
3.2	Příjem potravy – při sportovním výkonu	61
3.3	Příjem potravy – po sportovním výkonu	61
3.4	Shrnutí.....	62
4	Dietní doplňky.....	64
4.1	Dělení dietních doplňků	65
4.2	Gainery a jejich vliv na sportovní výkon	69
4.3	Kreatin a jeho vliv na sportovní výkon.....	69
4.4	Proteiny a jejich vliv na sportovní výkon	71
4.5	Esenciální aminokyseliny a jejich vliv na sportovní výkon	72
4.6	Hydrogenuhličitan sodný a jeho vliv na sportovní výkon.....	72

4.7 Fosforečnan sodný a jeho vliv na sportovní výkon	73
4.8 Kofein a jeho vliv na sportovní výkon	73
4.9 Beta-alanin a jeho vliv na sportovní výkon	75
4.10 Shrnutí	76
Literatura.....	77

