

Pitný režim

Voda, přestože sama není zdrojem žádné energie, je jednou z nejdůležitějších součástí výživy sportovce. Je výchozím i konečným produktem četných biochemických reakcí v lidském organismu. Slouží jako transportní médium pro další živiny, hraje významnou úlohu v termoregulaci a udržování vnitřní rovnováhy tzv. homeostázy. U sportovců navíc do značné míry limituje schopnost využít výkonnostní potenciál, protože již při ztrátě zhruba 3 litrů tekutin prudce klesá výkonnost sportovce. Množství vody v lidském těle je za standardních podmínek relativně konstantní a u dospělého člověka tvoří přibližně 70% z celkové hmotnosti.

V tréninku se klade všeobecně velký důraz na správné doplňování nejen tekutin, ale také minerálů. Množství tekutin vyloučené během zátěže je do značné míry individuální a je výrazně ovlivněno především teplotou okolního prostředí a platí, že čím je vyšší teplota okolí tím větší pozornost je třeba věnovat úhradě tekutin. V průměru se dá odhadnout, že ztráty tekutin potem při vytrvalostním výkonu tvoří asi 2-3 litry za hodinu.

Vytrvalostní závody, které trvají i několik hodin, představují pro organismus značné riziko vzniku tzv. dehydratace, tedy situace kdy je sportovec ohrožen zdravotními potížemi v důsledku zahuštění krevního oběhu, značné ztráty minerálů a přehřátí organismu. Tato situace, není-li včas zahájeno doplnění adekvátního množství tekutin a minerálů, může vyústit až ve ztrátu vědomí nebo v extrémních případech k zástavě srdce. Je proto nutné pitný režim nepodceňovat a začít s jeho přípravou již před plánovaným výkonem. Při mírné zátěži si obvykle vystačíme s minerální vodou eventuálně ředěnými ovocnými šťávami či čajem. Pro výkonnostní sport je výhodnější k rehydrataci použít speciálně připravené sportovní nápoje. Čím delší je trvání zátěže, tím větší důraz je třeba klást na složení minerálů v nápoji, resp. na kombinaci iontů (sodíku, draslíku, hořčíku a vápníku) v ideálním poměru.

Iontových nápojů je dnes na trhu celá řada a je těžké se v nich orientovat. Rozdělují se podle obsahu minerálů na **hypotonické** s osmolaritou do 250 mmol/l, na **isotonické** s osmolaritou blízkou krevní plazmě tedy přibližně 290 mmol/l a roztoky

hypertonické

s osmolaritou vyšší než 340 mmol/l. Hlavními minerály, které je za potřeby doplnit, je sodík,

draslík a hořčík. Důležitý je však také jejich vzájemný poměr v nápoji. Roztoky hypertonické vedou k zahuštění krve a k prohloubení dehydratace pro sportovce při zátěži nejsou vůbec vhodné.

Původní domněnka, že isotonické roztoky jsou svým složením nejbližší složení krevní plazmy, vedla k tomu, že je hojně používali sportovci k doplnění tekutin. Prokázalo se však, že množství solí v potu je menší než v plazmě a že pitím isotonických nápojů se rovněž zbytečně zvyšuje množství solí v plazmě. Proto jsou dnes doporučovány před započatím a v průběhu zátěže především hypotonické nápoje, které svou osmolaritou nejvíce odpovídají složení potu. Hypotony tedy obsahují více vody než rozpuštěné částice - krev minerály rychleji přijímá a transportuje je ke svalovým buňkám. Isotonické nápoje se pak doporučují spíše v rámci regenerace po výkonu.

Energetické nápoje

Vzhledem k tomu, že při dlouhodobé zátěži dochází nejen k extrémnímu výdeji tekutin a minerálů, ale samozřejmě také energie, je nutné při sestavování pitného režimu pamatovat také na nutnost průběžně doplňovat zásoby energie. Nápoje s nízkým obsahem energie (obsahují méně než 3% sacharidů) jsou vhodné tehdy, nepřekročí-li celková doba výkonu cca 2 hodiny a není-li zátěž ve vysokých teplotách. Rehydratační energetické nápoje by měly mít maximálně 8 % sacharidů což je koncentrace, která nezpomalí vstřebávání tekutin, ale je dostatečným zdrojem energie.

Na trhu jsou také vysoce energetické nápoje s obsahem sacharidů až 20%. Tato koncentrace však výrazně zpomalí vstřebávání a může být také příčinou střevních potíží, nejčastěji průjmů. Je-li tedy zátěž energeticky extrémně náročná a je za potřebí energii doplňovat, je pak vhodnější ji doplnit formou gelů.

Je třeba také připomenout, že je důležité začít s doplňováním tekutin včas, tedy nejlépe ještě před vlastním zahájením zátěže. Vhodné je vypít cca 0,5 l tekutin asi 2 hodiny před zahájením vytrvalostní zátěže, další 2 dcl asi 10 minut před tréninkem nebo závodem. Je však třeba si uvědomit, že rychlost vstřebávání tekutin je značně individuální a každý si musí sám na sobě vyzkoušet jaké množství tekutin a jak dlouho před zátěží je pro něj optimální.

Pitný režim

Napsal uživatel Kače®
Čtvrtek, 11 Únor 2010 23:00

Příliš mnoho tekutin těsně před tréninkem může v jeho průběhu vyvolat řadu nepříjemných pocitů způsobených přítomností většího množství tekutin v žaludku. V průběhu výkonu je pak vhodná konzumace cca 1 dcl každých 15 minut. Celkové množství tekutin, které je nutné pak doplnit po ukončení výkonu se dá odhadnout z rozdílu hodnot váhy před a po ukončení zátěže. Na každý kilogram rozdílu bychom měli vypít 1-1,5 l tekutin. Dobrou orientační pomůckou je také barva a množství moči. Malé množství tmavé moči je známkou vysoké koncentrace odpadních produktů v moči a je příznakem dehydratace, která si vyžaduje dále zvýšit příjem tekutin.