

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	Hydrogenuhlíčan 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