

Obsah

Přemluva	7
Úvod.....	8
1. ČÁST.....	11
1 Postavení sportovní výživy ve vědách o sportu	11
1.1 Historický úvod do studia sportovní výživy.....	11
1.2 Sportovní výživa jako vědecká disciplína.....	13
1.3 Sportovní výživa na Web of Science	15
2 Souborné vědecké práce se vztahem ke sportovní výživě.....	19
2.1 Americká společnost sportovní medicíny	20
2.2 Lékařská a vědecká komise Mezinárodního olympijského výboru	21
2.3 Mezinárodní společnost sportovní výživy.....	23
2.4 Analýza souborných prací „Nutrition and athletic performance“ z let 2000, 2009 a 2016.....	25
2.5 Shrnutí	30
2. ČÁST.....	31
3 Energetická potřeba sportovců – nové pohledy	31
3.1 Energetická dostupnost	31
3.2 Relativní energetická nedostatečnost ve sportu	34
3.3 Shrnutí	37
4 Dostupnost sacharidů ve vytrvalostním sportu – nová doporučení.....	41
4.1 Exogenní a endogenní dostupnost sacharidů	41
4.2 Příjem sacharidů během zatížení.....	45
4.3 Role glykogenu ve světle nových poznatků.....	46
4.4 Dostupnost sacharidů v praxi vrcholového sportu.....	49
4.5 Shrnutí	50
5 Snížená dostupnost sacharidů ve sportu – „když méně může být i více“.....	51
5.1 Manipulace s dostupností sacharidů v tréninkové praxi	51
5.2 Adaptace jako pozitivní důsledek snížené dostupnosti sacharidů	53
5.3 Snížená dostupnost sacharidů v tréninku – vybrané strategie	55
5.3.1 Dvoufázový trénink	55
5.3.2 „Sleep low“ strategie.....	56
5.4 Nízkosacharidová strava	60
5.4.1 Nízkosacharidová strava ve sportu	61
5.4.2 Zdravotní aspekty LCHF.....	64
5.4.3 Kontroverze v oblasti preskripce nízkosacharidové stravy	65
5.5 Shrnutí	66

6	Nové perspektivy v příjmu bílkovin ve sportu	71
6.1	Metodologické poznámky	71
6.2	Množství bílkovin	74
6.3	Načasování příjmu bílkovin	75
6.3.1	Význam aminokyselin	75
6.3.2	Které bílkoviny jsou nejvhodnější?	76
6.4	Příjem bílkovin u starších osob	78
6.5	Vysokobílkovinná strava	80
6.6	Shrnutí	82
7	Individualizovaný příjem tekutin ve sportu	85
7.1	Evoluce novodobých doporučení v příjmu tekutin ve sportu	85
7.2	Dehydratace a sportovní výkon	86
7.3	Autonomní příjem tekutin regulovaný pocitem žízně	90
7.4	Preskribovaný příjem tekutin podle kalkulované míry pocení	93
7.5	Vybrané perspektivy v oblasti hydratace	95
7.6	Shrnutí	96
3. ČÁST		99
8	Periodizovaná výživa a nutriční trénink ve vytrvalostním sportu	99
8.1	Nutriční trénink	99
8.2	Periodizovaná výživa	103
8.2.1	Periodizace sportovní výživy ve vědeckovýzkumné praxi	107
8.3	Shrnutí	109
9	Vybrané kontroverze sportovní výživy	111
9.1	Personalizovaný přístup	111
9.1.1	Aspekt sběru biometrických dat	111
9.1.2	Aspekt antropometrický	112
9.1.3	Aspekt nutričních preferencí	113
9.1.4	Aspekt gastrointestinálních potíží ve sportu – FODMAP	115
9.2	Kontroverzní témata sportovní výživy	116
9.2.1	Bezlepková strava	116
9.2.2	Doplňky stravy	117
9.2.3	Antioxidanty ve sportovní výživě	118
9.2.4	Jednoduché sacharidy ve sportovní výživě	120
Závěry		123
Souhrn		125
Summary		126
Seznam použité literatury		128
Přílohy		153