

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