

OBSAH

Předmluva.....	6
1 Výhody a nevýhody sportu u pacientů s diabetem ■ Zdeněk Rušavý	10
2 Jak Kateřina nepřelavala kanál La Manche aneb význam pohybové aktivity pro dobrou kvalitu života pacienta se sdruženými autoimunitně podmíněnými endokrinopatiemi ■ Kateřina Štechová, Kryštof Slabý	15
3 Fyziologie fyzické zátěže ■ Jan Brož	21
3.1 Pohyb a sval.....	21
3.2 Energetické přesuny organismu při fyzické zátěži	24
3.3 Fyziologická odpověď organismu na fyzickou zátěž	31
4 Patofyziologie tělesné zátěže u diabetu 1. typu ■ Zdeněk Rušavý.....	36
4.1 Utilizace energetických substrátů při sportu	36
4.2 Hormonální regulace metabolismu glukózy při sportu	36
4.3 Druh sportovní činnosti	37
4.4 Intenzita zátěže	42
4.5 Doba trvání zátěže	43
4.6 Opakování zátěže	44
5 Možné příčiny nižší fyzické výkonnosti u osob s diabetem 1. typu ■ Zdeněk Rušavý	45
6 Monitorace glykemie ■ Zdeněk Rušavý	50
6.1 Selfmonitoring pomocí glukometrů	50
6.2 Kontinuální monitoring glykemie a sport	50
6.3 Monitorace glykemie a ketolátek před sportovním výkonem u osob s diabetem 1. typu	51
7 Manipulace se sacharidy a inzulinem při sportu u osob s diabetem 1. typu ■ Zdeněk Rušavý	56
7.1 Základní prostředky používané při regulaci glykemie – sacharidy	56
7.2 Manipulace se sacharidy při sportu u osob s diabetem 1. typu.....	63
7.3 Manipulace s inzulinem při sportu u osob s diabetem 1. typu	71
7.4 Obecná doporučení pro sportovce s diabetem 1. typu.....	82
7.5 Příklady extrémně rozdílných sportů	83

8	Hypoglykemie při sportu a po něm ■ <i>Zdeněk Rušavý</i>	91
8.1	Hypoglykemie v průběhu sportovní činnosti	91
8.2	Maximální sprint v prevenci hypoglykemie při aerobním sportu	92
8.3	Hypoglykemie po ukončení sportovní činnosti – pozdní hypoglykemie	92
9	Diabetická ketoacidóza ■ <i>Michal Žourek</i>	96
9.1	Definice a incidence	96
9.2	Patofyziologie	97
9.3	Klinický a laboratorní obraz	98
9.4	Terapie	99
9.5	Prevence	100
9.6	Riziko diabetické ketoacidózy u sportovců s diabetem 1. typu	101
10	Základní principy prevence hypoglykemie při fyzické zátěži u osob s diabetem 1. typu – modelové kazuistiky ■ <i>Jan Brož</i>	104
10.1	Riziko hypoglykemie a fyzická aktivita	104
10.2	Principy prevence hypoglykemie u pacientů s diabetem 1. typu při fyzické zátěži	105
10.3	Modelové příklady příjmu sacharidů a úpravy dávek inzulínu při sportovní činnosti	109
10.4	Specifické možnosti inzulínové pumpy	112
11	Dospělé osoby s diabetem 1. typu – kazuistiky ■ <i>Silvie Lacigová</i>	117
12	Sport u dětí s diabetem 1. typu – kazuistiky ■ <i>Kateřina Štechová</i>	130
13	Zvyšování výkonnosti, svalové hmoty (doping, anabolika, nutriční doplňky, využití nutričních substrátů) ■ <i>Václav Bunc, Marie Skalská</i>	140
13.1	Ergogeny	141
13.2	Historie dopingu	144
13.3	Androgenní anabolické steroidy (AAS)	145
13.4	Peptidové hormony, analoga	150
13.5	Další substance zneužívané ve sportu	151
14	Cestování s diabetem ■ <i>Jan Brož</i>	155
15	Řízení motorových vozidel ■ <i>Jan Brož, Viera Doničová, Jan Polák</i>	163
	Přehled použitých zkratk	171
	Seznam obrázků	172
	Medailonky autorů	174
	Rejstřík	176