



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 29. 6. 2020 | Tomáš Lebeda

Iontové nápoje jsou při sportu populární, ale mohou i uškodit

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/lontove-napoje-jsou-pri-sportu-popularni,-ale-mohou-i-uskodit__s10010x19750.html

Ideální je před cvičením vypít tak 250 mililitrů, a pak během tréninku upíjet. V žádném případě by se nemělo vypít větší množství tekutiny najednou. Dochází k výrazné zátěži krevního oběhu a ledvin.



Potem odpařujeme vodu a minerální látky

Zásadou číslo jedna je při sportu doplňovat tekutiny. Během pohybu se potíme, čím je sportovní aktivita delší a náročnější, tím se z našeho těla **odpařuje více**

vody.

„Při každé svalové aktivitě vzniká teplo a pocením se organismus ochlazuje,“ vysvětluje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Pot je složený z 99 procent vodou, dále zejména minerálními látkami – sodíkem, draslíkem, hořčíkem, chlórem a malým množstvím vápníku. V průběhu dne, když nesportujeme, odejde z těla v průměru **od 100 do 500 mililitrů potu.**

- Při fyzické aktivitě to může být stejné množství za jedinou hodinu. Při velké zátěži dokonce i více než litr.

Důležité je proto tekutiny při sportu doplňovat. [Dehydratace](#) totiž může způsobit **bolest hlavy, snížení výkonu, koncentrace až vyčerpání.**

Množství tekutin řídí žízeň



Množství tekutin je u každého jiné. Ideální je před cvičením vypít tak 250 mililitrů, a pak během tréninku upíjet.

V žádném případě by se nemělo vypít větší množství tekutiny najednou, následně dochází k výrazné **zátěži krevního oběhu a ledvin**. Půl až tři čtvrtě litru je při hodinovém cvičení na pásu, orbitreku či zumbě optimální množství. **Řídit bychom se však měli i pocitem žízně.**

Bez bublin

- A čím si tedy láhev na sport naplnit? Pro **rekreační sportovce** stačí voda bez bublinek nebo slabě mineralizovaná minerálka.

„Při hodinovém cvičení dvakrát až třikrát týdně speciální sportovní

nápoje nejsou třeba. Minerální látky, které v tomto případě při pocení ztratíme, doplníme právě běžnou minerálkou a především je naše tělo získá **z pestrého jídelníčku**. Ten je pro zdravý životní styl mnohem důležitější,“ vysvětluje Zuzana Douchová.

Je-li sportovní zátěž intenzivnější a trvá delší dobu, je vhodné si udělat **mix z džusu a minerálky**. Doplníte tak i sacharidy.

Iontové nápoje jsou velmi populární, ale...

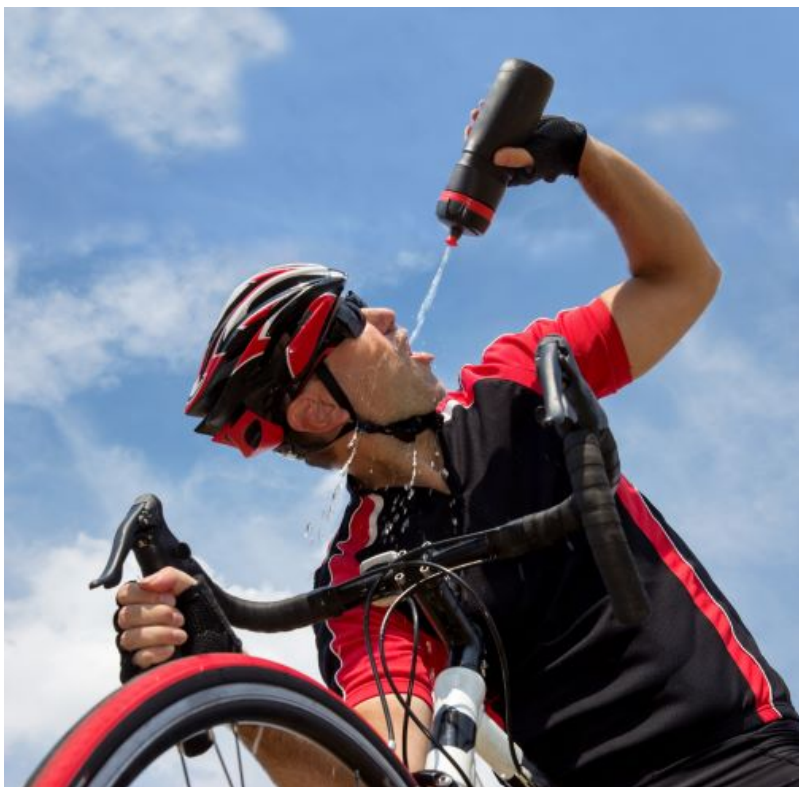
- Za sportovní nápoje Češi utratí miliony ročně, celkem se za doplňky stravy v naší republice protočí za rok téměř **deset miliard korun!**

Podle odborníků není potřeba za speciální drinky utrácet. Látky v nich obsažené dokážeme získat jiným způsobem. Zavodnit se po půlhodinovém rekreačním běhu iontovým nápojem, může být dokonce **i nebezpečné**. Obvykle nejvíce trpí **oběhový systém, srdce a ledviny**.

„Minerální látky v organismu musí být v rovnováze. Vypitím velkého množství iontového nápoje, případně iontového nápoje s nevhodným

složením, může dojít k nadbytku některých iontů a zdravotním problémům," upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Extrémní teplota a zátěž



Po iontovém nápoji by měl sáhnout jen sportovec podávající opravdu **dlouhodobý a intenzivní výkon**, při rekreačním sportu není potřeba. Posloužit může třeba cyklistům, kteří jezdí dlouhé trasy. Na čtyřicet či šedesát kilometrů však stačí opravdu láhev minerálky a cestou si dát k lehkému obědu nealkoholické pivo.

I vytrvalostní sportovci, kteří z iontových nápojů mohou mít prospěch, by se s výběrem **měli obrátit na odborníka.**

Po sportovním nápoji nezhubnete

Při rekreačním sportu, kromě radosti z pohybu a procvičení těla, spousta žen i mužů touží shodit nějaké kilo. A tady je další úskalí iontových nápojů. Mnohdy nejde jen o vodu doplněnou ve vhodném poměru o minerální látky, ale také o **jednoduché sacharidy**, tedy například glukózu, fruktózu a další.

Ve fitness centru, tělocvičně, na hřišti či v lese vydáváme energii, ve sportovním nápoji ji ale **okamžitě zase přijmeme.** A v takové podobě, kdy je pro organismus okamžitě využitelná.

Typy iontových nápojů

- **Hypotonické nápoje** – jednoduše se dá říci, že mají méně minerálních iontů, než je obsaženo v krevní plazmě, dodávají především tekutiny.
- **Isotonické nápoje** – mají zvýšený obsah minerálních iontů. Při jejich konzumaci může snadno dojít **vyššímu příjmu minerálních látek.** Lidský pot, který jimi nahrazujeme, je totiž hypotonický. Jak jsme uvedli, je

z 99 procent tvořený vodou.

- **Hypertonické nápoje** - doplňují nejen tekutiny a minerální látky, ale také vitamíny, stopové prvky, bílkoviny a další látky. Jde již spíše o **léčebný roztok**, který lze použít jako náhradu jídla.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz