magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 28. 6. 2019 | Bc. Lucie Kremlíková

Nápoje při sportu by měly obsahovat sodík a draslík. Na jaké ale raději zapomenout?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Napoje-pri-sportu-by-mely-obsahovat-sodik-a-draslik.-Na-jake-ale-radeji-zapomenout__s10011x19258.html

Rozhodli jste se vyrazit na kolo, jít si zaběhat nebo zacvičit do fitness centra? Vaše fyzická aktivita chvíli potrvá a vy řešíte, co si vzít k pití? „Ionťák“, „proteiňák“, nebo raději jen čistou vodu?

Před výkonem, během a po výkonu

Důležité jsou samozřejmě všechny fáze, my se ale v dnešním článku zaměříme hlavně na to, jaký pitný režim si dopřát **během pohybové aktivity**. Pokud

nebudete pitnému režimu během sportování věnovat dostatečnou pozornost, může se pokles tekutin v těle projevit **dřívější únavou, poklesem výkonu či prodloužením doby regenerace**.

Tělo ztrácí tekutiny potem, což je hypotonická tekutina obsahující sodík, draslík, hořčík a zanedbatelné množství vápníku a stopových prvků. (vysvětlení: Hypotonická tekutina má nižší osmolaritu než vnitřní prostředí organismu). Z toho vyplývá, že **kromě vody musíme hradit i zmiňované ztráty minerálů**. Hořčík má ale tlumivé sedativní účinky, které jsou při sportu nežádoucí, proto se doplňuje **až po sportovním výkonu**.

- Iontový nápoj určený pro pitný režim během výkonu **by měl určitě obsahovat sodík a draslík.**
- Vápník, vitamíny a minerální látky nemají v iontovém nápoji opodstatnění.

Dále se do nápojů přidává glukóza nebo sacharóza. Glukóza je **zdrojem energie pro svalovou práci**. Pokud klesne hladina glukózy v krvi pod dolní hranici, nazýváme takový stav hyperglykémií. Ta je často spojována s lidmi trpícími cukrovkou, ale **může nastat i u zdravých lidí při příliš velké fyzické aktivitě a současně nedostatečném příjmu cukru**.

- **Projevy hypoglykémie** jsou snížený výkon, slabost, třes, bolest hlavy, studený pot, pocit hladu, později i křeče či poruchy vidění.

Právě proto, abychom předcházeli těmto stavům, je důležité během **doplňovat glukózu**. Jako součást hypotonického nápoje se snadno a rychle vstřebá z trávicího traktu do organismu.

Jaké jsou tedy vhodné nápoje během výkonu?

- hypotonické minerálky – Ondrášovka, Mattoni, Korunní
- ovocné čaje
- stolní vody slazené glukózou
- ředěné 100% džusy s vodou v poměru 1:1

Tip: Sportovní nápoj si můžete snadno připravit i sami doma. Stačí do 1 litru stolní vody přidat 2 g kuchyňské soli (sodík), 60 g řepného cukru a vymačkat 1 grapefruit (draslík). Pokud se rozhodnete koupit již hotový nápoj, **pozorně si prostudujte, co obsahuje**. Jaké má mít složení už víte.

Nevhodné nápoje během výkonu

- hypertonické minerálky
- bylinkové čaje
- perlivé nápoje
- limonády

- alkoholické nápoje
- mléčné a jogurtové nápoje
- silná káva a čaj

Hypertonické minerálky jsou nevhodné, protože **dočasně ještě zhoršují dehydrataci**, bylinkové čaje zvyšují žaludeční sekreci a perlivé nápoje zpomalují vstřebávání tekutin z trávicího traktu.

Limonády obsahují až příliš mnoho cukru a mléčné a proteinové nápoje zpomalují vstřebávání a bílkoviny v nich obsažené se během výkonu nevyužijí.

Alkoholické nápoje jsou nevhodné, protože podporují dehydrataci a **nastupuje po nich dříve únava**. Požití silné kávy nebo čaje obsahující kofein zvyšuje žaludeční sekreci a působí diureticky.

A jak je to s nápoji obsahujícími kofein?

Kofein je stimulant, který nás udržuje bdělé, ostražité a zvyšuje vytrvalost. Uvádí se, že dávky od 250 do 300 mg za den prokazatelně zvyšují výkon. Kofein přirozeně obsahují i některé byliny, např. **guarana, yerba mate či extrakt zeleného čaje**. Pokud zkombinujete tyto látky s kofeinovými nápoji, můžete dojít ke **kofeinové intoxikaci**, jejíž projevy jsou individuální. Vyšší dávky kofeinu mohou způsobovat nespavost, nesoustředěnost, úzkost, bolesti břicha, pálení žáhy či průjmy. Rovněž je spojován s nepravidelným srdečním rytmem, protože **zvyšuje vyplavování hormonů ovlivňujících tepovou frekvenci**.

- Pozor byste si měli dávat při jeho **kombinaci s ženšenem nebo hořkým pomerančem**, protože jeho účinky zesilují.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz