

ŽIJ JAKO ŠAMPION

**PITNÝ REŽIM
PRO OPTIMÁLNÍ
SPORTOVNÍ VÝKONNOST**

PITNÝ REŽIM PRO OPTIMÁLNÍ SPORTOVNÍ VÝKONNOST



Tělo dospělého člověka je tvořeno přibližně z poloviny vodou, u dětí a sportovců má ještě výrazně vyšší zastoupení. Voda v těle zastává celou řadu klíčových úloh. Zjednodušeně řečeno transportuje živiny, odvádí odpadní materiál, udržuje tlak a reguluje teplotu. Přísun tekutin je tedy zásadní pro zachování životních funkcí, ovšem určuje i míru sportovní výkonnosti. Hladoví můžeme utkání vyhrát, bez pití propadneme.

Jedním ze základních projevů fyzické činnosti je produkce tepla. Jeho přebytečné množství musí být odstraněno, aby nedošlo k nebezpečnému přehřátí organismu. Z tohoto důvodu dochází ke tvorbě potu a následné ztrátě tekutin dehydratací. Větší dehydratace pak vede k poklesu tělesné hmotnosti, snižuje fyzickou výkonnost a negativně ovlivňuje mentální a kognitivní schopnosti, konkrétně u basketbalu přesnost střelby a pozornost hráče.

DŮLEŽITÉ ZÁSADY PITNÉHO REŽIMU:

- přijímat tekutiny průběžně během dne, každou hodinu vypít sklenici
- vyvarovat se velkému jednorázovému příjmu. Výjimkou je určitá doba po výkonu (trénink/utkání), kdy je naopak vhodné zvýšeně pít
- ráno po probuzení se určitě napít. Tělo je po noci dehydratované, zvláště pokud byl v předchozím dni trénink v odpoledních či v podvečerních hodinách a nebylo tedy ani reálné dosáhnout na noc optimálního doplnění tekutin. Navíc pití těsně před ulehnutím do postele může narušit spánek
- po náročném výkonu je vhodné si dát k posteli láhev s vodou pro případ noční žízně
- tekutiny lze doplňovat i ovocem a zeleninou, které jsou tvořeny z více než 90 % vodou
- zdraví ohrožuje jak nedostatečný, tak nadměrný příjem tekutin



TIPY PRO ZLEPŠENÍ PITNÉHO REŽIMU:

- mít neustále po ruce lahev s vodou, nosit ji v tašce, v tělocvičně ji položit na lavičku viditelně na očích, na pracovní stůl vždy umístit karafu s vodou apod.
- existují mobilní aplikace pro monitoring pitného režimu. U malých dětí a dívek bývá oblíbená aplikace Plant Nanny
- lahve s atraktivním desingem motivují malé děti se napít, starší děti mohou používat lahve s vyznačeným objemem a kontrolovat si množství přijímaných tekutin
- existují „chytré“ lahve, které člověka signálem upozorní na nutnost se napít
- pít z větší sklenice, při pití z malé skleničky a neustálé nutnosti si ji dolévat či chodit si pro vodu se zvyšuje pravděpodobnost nižšího příjmu tekutin
- je nezbytně nutné dětem opakovaně zdůrazňovat důležitost příjmu tekutin



RIZIKA VEDOUcí K NEDOSTATEčNÉMU PŘÍJMU TEKUTIN:

- děti mají obecně posunutý práh žízně, přestože je jejich potřeba tekutin na kilogram hmotnosti vyšší než u dospělého člověka
- pocit žízně bývá zároveň velice často u sportovců otupen tvrdým tréninkem, což ale neznamena, že nepotřebují přijímat tekutiny
- někdy mají sportovci během tréninku tendenci neustále pít. Může to být signálem pro nedostatečný příjem tekutin během školního dne
- u mladších dětí je rizikový nedostatečný příjem nejen při školním vyčizení, ale i hraní a volnočasových aktivitách, kdy bývají naplno pohlceny danou činností
- pití čisté vody může omrzet, stejně jako dlouhodobé pití jedné příchutě sportovního nápoje. Je nutné, aby dětem pití chutnalo, na druhou stranu příliš sladké nápoje pitný režim neřeší, vedou k nadměrnému příjmu cukrů a budování nezdravého návyku. Čistou vodu lze atraktivnit doplněním ovoce, například plátky pomerančů či jedlými květy
- při pobytu a pohybové aktivitě v klimatizovaném prostředí, například ve sportovních halách, sportovec ztrátu tekutin nezaznamená. Z důvodu suchého vzduchu dochází ke zvýšenému zvlhčování sliznic a k velkým ztrátám dechem
- za chladného počasí bývá tendence podhodnotit příjem tekutin
- nadměrný přívod bílkovin

CELKOVÁ DENNÍ POTŘEBA TEKUTIN:

- je velmi individuální záležitostí, obtížně se stanovuje
- je nutné započítat příjem nejen z nápojů, ale i potravin. Určité malé množství si tělo umí vytvořit samo (u dětí přibližně 100 – 300 ml/den)
- při odhadu se vychází z tělesné hmotnosti sportovce, dále je nutné zohlednit míru fyzického zatížení, teplotu prostředí, roční období, skladbu a množství stravy především celkové množství přijímaných bílkovin, soli, ovoce a zeleniny a v neposlední řadě i zdravotní stav

Věk	6 – 9 let	10 – 13 let	14 – 15 let
celková denní potřeba tekutin (ml/kg hmotnosti/den)	60 - 70	50 – 60	40 – 50
pitný koeficient (l/den)	0,05	0,045	0,04

Pitný koeficient slouží pro orientační odhad příjmu tekutin čistě z nápojů.

Příklad:

dítě (10 let, 35 kg)

odhad celkové denní potřeby tekutin: 1,75 - 2,1 l (35 x celková denní potřeba tekutin)

odhad denní potřeby čistě v pitném režimu: cca 1,6 l

Při intenzivním tréninku zvláště v teplém/horkém prostředí potřeba příjmu tekutin narůstá v průměru o 0,5 až 0,75 l/hodinu, není nezbytně nutné vypít během aktivity, ale navýšit do celkového množství.

DEHYDRATACE = NEDOSTATEK TEKUTIN V TĚLE

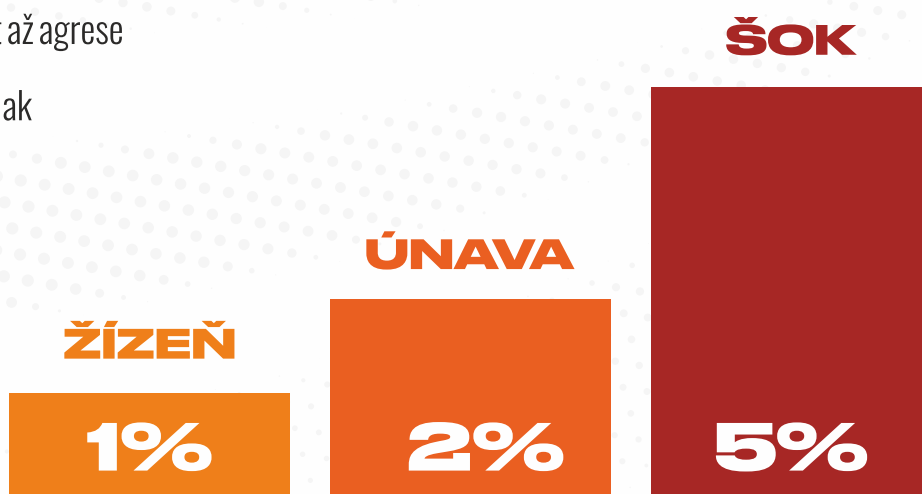
1% dehydratace = dostaví se pocit žízně

2% dehydratace = bolest hlavy, malátnost, únava, pokles koncentrace, snížení fyzické výkonnosti až o 20 %

5% dehydratace = nemožnost pokračovat ve výkonu, hrozí oběhové selhání, šok

Známky dehydratace (akutní i dlouhodobé):

- tmavě žlutá, zapáchající moč
- pocit žízně (u chronické dlouhodobé dehydratace se pocit žízně vypíná)
- menší množství moče, dítě celé dopoledne nepotřebuje na toaletu
- suché, lepící se či popraskané rty, suchá kůže, snížené napětí kůže
- oschlý a povleklý jazyk
- bolesti hlavy
- únava, ospalost, pokles koncentrace
- nízká fyzická výkonnost
- podrážděnost až agrese
- nízký krevní tlak
- nadváha



SKLADBA PITNÉHO REŽIMU

Vhodné nápoje:

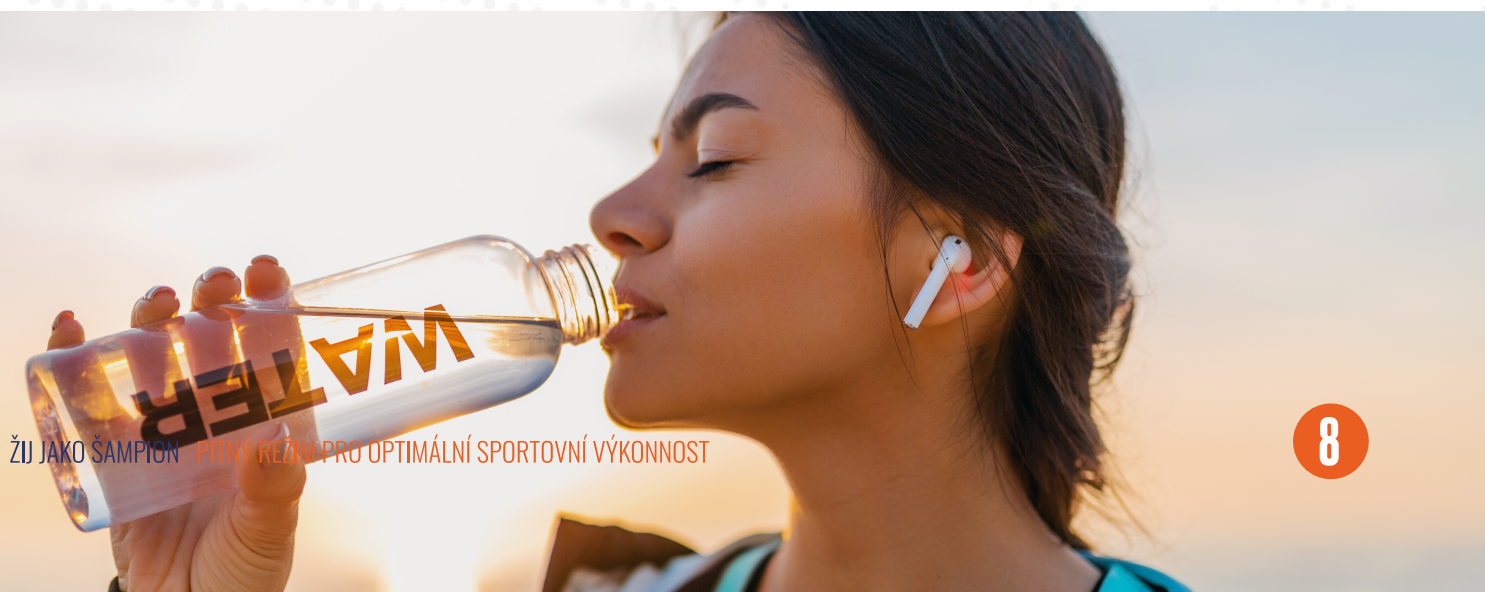
- neperlivá voda
- 100% džus, fresh džus či ovocný sirup zředěný vodou, aby výsledný nápoj byl jen velmi lehce sladký
- ovocný čaj neslazený či lehce oslazený medem
- při zátěži – sportovní nápoj ideálně domácí, popřípadě komerční výroby pro starší děti (dodává nejen tekutiny, ale i energii a ionty ztracené potem).



Nápoje, které nelze počítat do celkového množství příjmu tekutin:

(mohou naopak dehydrataci zhoršovat)

- silně koncentrovaný zelený a černý čaj
- káva, kofeinové a energetické nápoje,
- kolové nápoje
- příliš sladké nápoje
- bylinkové čaje



PŘÍJEM TEKUTIN VZHLEDEM KE SPORTOVNÍMU VÝKONU

Před výkonem

- je nutné nastoupit v plné hydrataci, fatální chybou je nastupovat s pocitem žízně
- hodinu před začátkem utkání pít neperlivou vodu či velmi lehce oslazené nápoje

Během výkonu

- cílem efektivní hydratace sportovce během zatížení je zabránit vyšší než jednocentní dehydrataci
- u výkonu do šedesáti minut nebo nízké intenzity prováděné za standardních teplotních podmínek postačí pít obyčejnou neperlivou vodu
- u výkonů trvajících nad šedesát minut, během tréninků či utkání o vysoké intenzitě nebo prováděné v horkém letním počasí je na místě doplnit obyčejnou vodu o neperlivé středně-mineralizované vody, jako je například Magnesia (u dětí do deseti let věku jen malé množství, přibližně 300 ml) nebo sportovní nápoj domácí či komerční výroby
- sportovní nápoj domácí výroby (recept uvedený níže) je naprosto dostačující pro dětské sportovce do čtrnácti let věku, popřípadě i pro starší sportovce výkonnostní úrovně
- komerčně vyráběné sportovní nápoje lze podávat v menší míře (těžké tréninky, utkání či horké letní počasí) už sportovcům od deseti let věku. Jen je nutné vybírat produkty prověřených renomovaných značek bez obsahu škodlivých umělých sladidel, barviv a stimulantů
- sportovní nápoje se ředí buď do isotonické nebo hypotonické koncentrace. Pro děti je vhodnější hypotonická koncentrace, nebo isotonický nápoj v průběhu zatížení doplnit obyčejnou vodou
- pozor na záměnu sportovního nápoje za energetický nápoj, který dětem a mladým sportovcům může zdravotně velmi uškodit
- nápoj může být lehce vychlazený, v žádném případě by však neměl být ledový
- pokud nápoj nechutná, anebo se pije dlouhodobě stejná příchuť, hrozí, že se vypije méně, než je potřeba

PŘÍJEM TEKUTIN VZHLEDEM KE SPORTOVNÍMU VÝKONU

Po výkonu

- před a po výkonu lze sportovce zvážit a na základě hmotnostního úbytku lze usuzovat, kolik tekutin je potřeba doplnit po skončení fyzické aktivity. Na jeden kilogram ztracené hmotnosti je nutné dopít jeden litr vody, lépe však až litr a půl
- doplňovat tekutiny po malých douškách ve zvýšené míře až několik hodin po výkonu
- vhodná je neperlivá voda, sportovní nápoj v hypotonické koncentraci, silně naředěné džusy či mošty
- konzumovat zeleninu a ovoce ve zvýšeném množství, nejbohatší na obsah vody jsou citrusy, meloun, jahody, okurka

Tipy na domácí výrobu sportovního nápoje:

- neperlivá voda + ovocný džus (například banánový, jahodový, meruňkový) + špetka soli nebo pár kapek umeoctu
- neperlivá Magnésie + neperlivá voda + sirup nebo ovocný džus či maltodextrin
- dětský černý čaj bez kofeinu + med + špetka soli

**VIDEO RECEPT PŘÍPRAVY
SPORTOVNÍHO NÁPOJE**

