

Na co myslet v případě pitného režimu

Obsah:

- Kolik vypotíte při sportu
- Jaké jsou příznaky ztráty tělesných tekutin
- Doporučený pitný režim a výživa dle intenzity výkonu
- Je iontový nápoj lepší než voda se šťávou?
- Co se může hodit nejen Vám

Pitný režim je v mnoha ohledech pověstnou alfovou a omegou sportovního výkonu. Kdyby měl mít sportovec s sebou během výkonu jen jednu jedinou věc, určitě by to měla být sportovní láhev s iontovým nápojem. Pitný režim během výkonu je totiž nesmírně důležitá věc.

Kolik vypotíte při sportu

tabulka 1: udává tělesný pot v litrech

| Doba trvání sportovní aktivity: | kolik litrů vypotíte | | | |
|---------------------------------|----------------------|------------|-----------------|------------|
| | 1 hodina sportu | dávka v g* | 3 hodiny sportu | dávka v g* |
| Odpočinek | 0,03 | 0,9 | 0,09 | 2,7 |
| Chůze | 0,39 | 12 | 1,17 | 35 |
| Sjezdové lyžování | 0,6 | 18 | 1,8 | 54 |
| Pěší turistika | 0,89 | 27 | 2,67 | 80 |
| Běh | 1,15 | 35 | 3,45 | 104 |
| Silniční cyklistika | 1,15 | 35 | 3,45 | 104 |
| Horská kola | 1,15 | 35 | 3,45 | 104 |
| Skialp | 1,55 | 47 | 4,65 | 140 |

* udává počet gramů Enervit G Sport pro přípravu daného množství hypotonického nápoje (v ředění 15g / 500 ml vody)

zdroj: Institut sportovního lékařství a prevence (IPUS), Dr. Hans-Herbert Vater, 2007



Příznaky v důsledku ztráty tělesných tekutin

(v % tělesné hmotnosti, kdy 1% u 70 kg sportovce činí 700 ml, což je dle výše uvedené tabulky cca 36 minut běhu či jízdy na kole bez pití)

1-5% ztráty tělesných tekutin: únava, nevolnost, zvýšený tep, nechutenství, stísněnost, zvýšená teplota

6-10% ztráty: bolesti hlavy, brnění, poruchy řeči, neschopnost chůze, pocity závratě

11-20% ztráty: křeče, delirium, poruchy vidění, poruchy sluchu

Doporučený pitný režim a výživa dle intenzity výkonu

| | před výkonem a v průběhu rozcvičování | během závodu nebo nosné části tréninku | po skončení závodu nebo nosné části tréninku |
|---|--|---|--|
| trénink lehkou intenzitou | pitný režim: Enervit G sport hypotonický (15g rozmíchat v 500 ml vody) | pitný režim: Enervit G sport hypotonický (15g rozmíchat v 500 ml vody) | pitný režim: Enervit G sport hypotonický (30g rozmíchat v 1000 ml vody) |
| trénink se střední intenzitou | přípravit tělo na zátěž: 2 hodiny před Enervit PRE sport + v průběhu 2 hodin před průběžně popíjet čistou vodu (případně s citronem) | pitný režim (s ohledem na údaje v tabulce 1) + příjem energie (30 g sacharidů za hodinu): Enervit G Sport + např. Enervitene Sport gel 25 ml | kombinovaný příjem sacharidů a bílkovin (např. u 70 kg sportovce je to 49-70 g sacharidů plus současně 7-14g aminokyselin): Enervit R2 Sport + po 60' lehké sacharidové jídlo, nebo druhá dávka Enervit R2 Sport |
| náročný trénink s vysokou intenzitou | přípravit tělo na zátěž: 2 hodiny před a 1 hodinu před Enervit PRE sport + v průběhu 2 hodin před průběžně popíjet čistou vodu (případně s citronem); těsně před výkonem 3-4 tablety Enervit GT sport | pitný režim (s ohledem na údaje v tabulce 1) + příjem energie (30-60 g sacharidů za hodinu): Enervit G Sport + Enervitene Sport gel 25 ml + 4 tablety Enervit GT sport | kombinovaný příjem sacharidů a bílkovin s vyšším podílem sacharidů (např. u 70 kg sportovce je to 70-105g sacharidů + současně 7-14g aminokyselin): dvojitá dávka Enervit R2 Sport + po 60' lehké sacharidové jídlo, nebo druhá dávka Enervit R2 Sport |

Porovnání iontového nápoje a vody se šťávou

Někteří sportovci nedbají doporučení pít během výkonu iontový nápoj a nahrazují jej vodou se šťávou – snad z důvodu ceny, možná z důvodu, že jim to „stačí“.

Pro názornost jsme tedy porovnali **iontový nápoj Enervit G sport** s běžným **sirupem YO**, a to z obou hledisek.

1) cena

Abychom porovnávali „jabka s jabkama“, převedli jsme oba nápoje dle doporučeného ředění na stejný objem (500 ml) a porovnali cenu za tento půllitr pití:

- 500 ml vody se šťávou vyšlo na **7,72 Kč**
- v případě 300 g balení Enervit G sport vyšlo 500 ml iontového nápoje na **8,95 Kč**
- 500 ml nápoje v případě ekonomického 10 kg balení Enervit G sport vyšlo na pouhých **6,04 Kč** (toto balení je vhodné např. pro sportovní kluby a týmy)

Z tohoto porovnání je zřejmé, že cena za vodu se šťávou není o tolik nižší, aby se vyplatilo ji před iontákem upřednostňovat. V případě ekonomického balení Enervit G sport je iontový nápoj dokonce levnější než voda se šťávou.



2) kvalita nápoje – co tělu přinese sirup a co ionták

V případě vody se šťávou vypijete v 500 ml nápoje:

- 53,6 g sacharózy, tj. jako byste rozpustili v 500 ml vody 12 kostek cukru...
- ... a přidali do ní nějaké barvivo, aby to mělo barvu
- navíc, jak se dočtete níže, přílišná koncentrace sacharidů (jako v tomto případě) stěžuje vstřebání nápoje a tudíž může vést ke svalovým křečím

Na rozdíl od sirupu iontový nápoj obsahuje:

- pro výkon potřebné množství energie v podobě sacharidů
- různé formy sacharidů (dextróza, fruktóza, maltodextrin), které zajišťují okamžité i postupné uvolňování energie
- i potřebné množství minerálních látek (sodík, chlor, hořčík, draslík), které vylučujeme potem a jsou pro výkon a svalovou činnost nezbytné
- rovněž vitamin C a vitamíny skupiny B, které podporují energetickou výtěžnost

| | iontový nápoj Enervit | iontový nápoj Enervit | sirup YO |
|--|---|---|---|
| |  | 10 kg ekonomické balení |  |
| doporučená MO cena balení (včetně DPH): | 179 Kč (300 g) | 4.230 Kč (10 kg) vysokoobjemové balení např. pro kluby | 75,90 Kč (700 ml) Interspar Jablonec nad Nisou |
| cena za 500 ml nápoje (včetně DPH): | 8,95 Kč | 6,04 Kč | 7,72 Kč |
| objem nápoje: | na 500 ml vody (15 g prášku) | na 500 ml vody (15 g prášku) | na 500 ml vody (83 ml sirupu) |
| ředění: | hypotonické | hypotonické | 1:6 dle návodu |
| kcal | 55 | 55 | 220 |
| bílkoviny (g) | 0 | 0 | 0 |
| sacharidy (g) | 13,73 | 13,73 | 54 |
| z toho cukr | 13,3 | 13,3 | 53,6 g (= 12 kostek cukru á 4,4 g) |
| tuky (g) | 0 | 0 | 0 |
| vitamíny skupiny B (mg) | 3,68 | 3,68 | 0,48 |
| vitamin C (mg) | 9 | 9 | 0 |
| sodík (mg) | 120 | 120 | 0 |
| chlor (mg) | 30 | 30 | 0 |
| hořčík (mg) | 6,8 | 6,8 | 0 |
| draslík (mg) | 22,5 | 22,5 | 0 |
| Forma sacharidů: | | | |
| fruktóza | ano | ano | |
| maltodextrin | ano | ano | |
| sacharóza | ano | ano | ano |
| dextróza | ano | ano | |
| glukózo-fruktózový sirup | | | ano |
| ovocná šťáva (20%) z koncentrátu | | | ano |

Co je dobré vědět o pitném režimu

- intenzivní trénink může zmírnit nebo potlačit pocity žízně, proto je důležité během fyzické aktivity pít iontový nápoj Enervit G sport nezávisle na těchto pocitech
- produkce potu je nezbytným předpokladem pro uvolňování tepla z organismu, k němuž dochází odpařováním vody z potu na pokožce – v případě, že je vysoká vlhkost vzduchu, pot se špatně odpařuje a tělo musí na své ochlazování vynakládat stále více a více potu – proto je třeba v případě vysoké vlhkosti vzduchu dostatečně pít, byť pocity žízně (právě díky vysoké vlhkosti vzduchu) nejsou tolik intenzivní
- pokud sportovec nedoplňuje tekutiny dlouhodobě, začne tělo po jisté době snižovat produkci potu a současně i množství krve odváděné do kůže, čímž se sníží schopnost ochlazovat organismus – tělesná teplota tak může vyšplhat až nad 40 °C, hrozí přehřátí a nevolnost
- 2-3 hodiny před výkonem přijměte minimálně 500-600 ml neslazených a nesycených tekutin a dalších 200-300 ml nesladkého nápoje 10-20 minut před zahájením výkonu
- během výkonu doporučujeme pít 200 až 300 ml iontového nápoje Enervit G sport každých 20 minut (tzn. klidně každých 5 minut si „cucnout“)
- hustota nápoje, které bychom měli dávat přednost pro jejich rychlou absorpci vody, je isotonická (nápoje s koncentrací látek podobnou krvi) nebo hypotonická (nápoje s nižší koncentrací oproti isotonickým). U vytrvalostních sportovců doporučujeme spíše hypotonické ředění, a to důsledně během tréninku i během závodů (vyšší koncentrace iontového nápoje nevede k vyšší výkonnosti, spíše naopak)
- jelikož na rychlosti přenosu molekul vody se podílí i sacharidy a sodík, lze říci, že čistá voda se vstřebává pomaleji ve srovnání s některými fyziologickými energetickými nápoji (tzv. rehydratační rychlost je největší u nápojů, které obsahují kromě asi 5 % sacharidů (isotonické) nebo i méně (hypotonické) i sodík v dávce cca 50 mmol/l)
- ze sacharidů obsažených v nápoji se nejrychleji vstřebává fruktóza nebo maltodextriny, které jsou proto nejhojněji zastoupeny v iontovém nápoji Enervit G sport
- protože pot se vyznačuje nižšími koncentracemi elektrolytů než krev, dochází v krvi během pocení k nárůstu koncentrace minerálních látek (krev se zahušťuje) - tato nerovnováha může dokonce vyvolat až svalové křeče (proto doporučujeme pít spíše hypotonický nápoj a pravidelně)
- nedostatek jedné nebo více minerálních látek ztracených potem přináší pro tělo značné problémy – proto iontový nápoj Enervit G sport obsahuje hlavní minerální látky, které se nacházejí v potu, a to sodík, draslík a hořčík
- běžný jídelníček založený na dostupných potravinách a osobní chuti nemusí nutně obnovit obsah ztracených minerálů na požadovanou úroveň, proto může být užitečné pravidelně doplňovat do těla společně s pitím i některé z elektrolytů obsažených v potu (např. Enervit Magnesium sport, které obsahuje ve vysoké koncentraci nejen hořčík, ale i sodík, draslík a vitamin C.