

Sodíková pravidla při sportu

RNDr. Pavel Suchánek

nutriční specialista Fitbee se zaměřením na sportovní výživu
výzkumný pracovník IKEM

28. června 2018

Fyzická aktivita

- **Ochlazování organismu a vylučování tekutin v podobě potu:**
 - minerální látky (elektrolyty sodík a chlór)
 - při extrémní fyzické zátěži 3–4 litry potu
 - při poklesu vody v organismu o 2 % pokles sportovního výkonu až o 10 %
 - při silném pocení v 1 litru potu kolem 5 g soli
- **Doplňování tekutin plus sodíku a dalších minerálních látek**

Složení potu

- **1 litr potu obsahuje průměrně:**
 - 1,5–3,5 g NaCl (kuchyňská sůl)
 - 0,5–2,5 g Mg (množství je uvedeno ve formě čistého prvku)
 - 0,1–0,3 g K (množství čistého prvku)
 - relativně malé množství vápníku a stopových prvků



Funkce sodíku v těle sportovce

- **Sodík působí na výkony i zdravotní stav sportovců:**
 - pomáhá udržovat správné poměry v tělesných tekutinách, zlepšuje hydrataci
 - ovlivňuje osmotický tlak tělesných tekutin a související objem krevní plazmy
 - udržuje acidobazickou rovnováhu, tzn. brání výrazným změnám pH v tělesných tekutinách
 - spolu s draslíkem slouží jako přenašeč nervových impulsů
 - funguje jako aktivátor některých enzymů
- **Sodík zvyšuje svalový objem a zlepšuje svalový výkon, nebo naopak zvyšuje vytrvalost**

Kdy doplňovat sodík

- **Při intenzivnější fyzické aktivitě:**
 - trénink 3x a vícekrát v týdnu s intenzivnější aerobní zátěží
 - běh skoro každý den
- **Při sportování v teple**
- **Při kombinaci obojího**

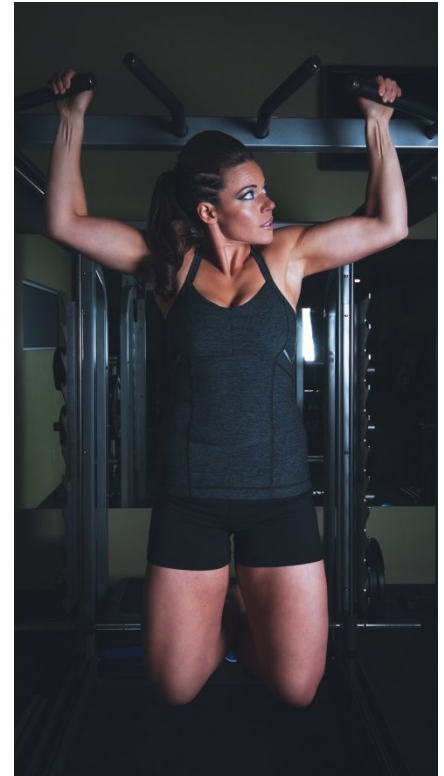


Jak doplňovat sodík

- **Před tréninkem:**
 - cca 30 minut
 - slabě a středně mineralizované vody, ředěný iontový nápoj
 - dle intenzity zátěže a teploty prostředí
- **Během vytrvalostní zátěže:**
 - delší než 90 minut
 - silně mineralizované vody a sportovní nápoje
 - při pokračování zátěže každých 10–15 minut cca 200–300 ml tekutin s obsahem minerálních látek, případně i cukru
 - tekutiny se sodíkem již před zátěží, v množství okolo 400 ml

Jak doplňovat sodík

- **Během intenzivního tréninku:**
 - kratší než 90 minut
 - mírně oslazené minerální a sportovní nápoje
- **Při vysokém pocení:**
 - aktivita trvající déle než 2 hodiny
 - 400–500 mg sodíku po každé hodině
 - nápoje se sacharidy a ionty



Kombinace sodíku a draslíku

- **Draslík:**

- společně se sodíkem vliv na spoustu tělesných funkcí včetně svalové a nervové soustavy
- v ovoci a zelenině (banány, ananas, jahody, pomeranče, cuketa, cibule, okurky), v čočce, ovesných vločkách aj.
- rizikovost doplňků stravy

- **Nápoje se sodíkem a draslíkem:**

- během tréninku nápoje s převahou sodíku nad draslíkem, ideálně v poměru 2–3 : 1
- po zátěži nápoje s vyrovnaným poměrem sodíku a draslíku

ZÁVĚR

Na sportovce se musí pohlížet jinak
a **dávky sodíku upravovat podle potřeby**, v závislosti na intenzitě
tréninků, okolní teplotě, stresu a dalších faktorech.

U sportovců není nutné snižovat příjem soli na minimum,
nedostatek sodíku má velmi negativní dopad na sportovní výkon,
proto jeho příjem berte stejně jako pitný režim vážně, ale s rozumem.

Přiměřená sportovní aktivita a vyvážená strava jsou nejlepšími
předpoklady, jak **dosáhnout optimální hladiny sodíku a draslíku v těle**,
což se následně odrazí i na lepším fungování těla, které je zase žádoucí
při pravidelném tréninku a sportovních výkonech.