**Tahák, jak jíst a pít při sportování v létě**

*RNDr. Pavel Suchánek, odborník na výživu při sportu, výzkumný pracovník, spolupracovník AquaLife Institutu*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SPORTOVNÍ AKTIVITA & TEPLOTA OKOLNÍHO PROSTŘEDÍ DO 20 °C**  **ztráta tekutin je v tomto teplotním prostředí spíše nižší, rozhoduje intenzita fyzické aktivity** | | | |
|  | **NÍZKÁ** | **STŘEDNÍ** | **VYSOKÁ** |
| PŘÍKLAD AKTIVITY | domácí práce, procházka, rychlá chůze/pomalý běh po rovině rychlostí do 5 km/hod, rehabilitační cvičení, tai-chi, relaxační jóga,  hatha jóga, nordic walking atp.,  aktivity trvající do cca 30–40 minut | běh v lese, lehčí horská turistika, bruslení, kondiční plavání, horské kolo na pohodu, výlet  na kole v nenáročném terénu nebo na elektrokole s malou dopomocí, pilates, power yoga, flowin, běh po rovině nebo na pásu cca 10 km/h atp. | výkonnostní plavání, vytrvalostní běh  v náročném terénu, náročná jízda na horském kole, běh v těžkém lesním terénu, tabata, HIIT, kruhový trénink, crossfit, sportovní turnaje atp. |
| **PITNÝ REŽIM** | | | |
| NÁPOJ | obyčejná nebo slabě až středně mineralizovaná neochucená voda | slabě nebo středně mineralizovaná neochucená nebo mírně slazená voda, ředěný iontový nápoj | silně mineralizovaná slazená voda, speciální sportovní nápoj s ionty i energií |
| PŘED VÝKONEM | 200–300 ml cca 20 minut před výkonem | 200–300 ml cca 20 minut před výkonem | 400–600 ml ve dvou hodinách před výkonem,  v posledních cca 20 minutách raději už moc nepít |
| BĚHEM VÝKONU | není nutné, případně jen minimálně | pokud trvá déle než cca 40 minut, pak zhruba  200 ml na každých dalších 20 minut aktivity | 150–350 ml na každých dalších 20 minut sportu |
| PO VÝKONU | 200–300 ml cca 20 minut po výkonu | 200–300 ml cca 20 minut po výkonu | 450–675 ml na každý shozený 0,5kg tělesné hmotnosti – postupně dopíjet po zbytek dne |
| **JÍDELNÍČEK**  *(pouze příklady, záměrně bez uvedeného množství, které je vždy přísně individuální)* | | | |
| PŘED VÝKONEM | běžná svačina, jak jsme zvyklí | smoothie jogurt + mixované ovoce  cca 20–30 minut před výkonem | dětská přesnídávka + bílý jogurt  cca 20–30 minut před výkonem |
| BĚHEM VÝKONU | není nutné | dětská ovocná kapsička | sušenky bez vlákniny, ovocný nápoj, sportovní sacharidové snacky, případně i energetické gely |
| PO VÝKONU | běžná svačina, jak jsme zvyklí | toastový chléb s trochou másla a se šunkou nejvyšší kvality do 30 minut po skončení,  večer 20 minut před spaním neochucený skyr | bílé pečivo, ovocná přesnídávka, ovocný nápoj  do 30 minut po skončení, po další hodině bílé toasty se šunkou/sýrem a pokračovat tak 4 hodiny 20 minut před spaním neoslazený tvaroh |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SPORTOVNÍ AKTIVITA & TEPLOTA OKOLNÍHO PROSTŘEDÍ 20–25 °C**  **ztráta tekutin je v tomto teplotním prostředí srovnatelná se ztrátami tekutin v rámci intenzity fyzické aktivity** | | | |
|  | **NÍZKÁ** | **STŘEDNÍ** | **VYSOKÁ** |
| PŘÍKLAD AKTIVITY | domácí práce, procházka, běh po rovině rychlostí do 5 km/hod, rehabilitační cvičení, tai-chi, relaxační jóga, hatha jóga, nordic walking atp.,  aktivity trvající do cca 30–40 minut | běh v lese, lehčí horská turistika, bruslení, kondiční plavání, horské kolo na pohodu, výlet  na kole v nenáročném terénu nebo na elektrokole s malou dopomocí, pilates, power yoga, flowin, běh na pásu cca 10 km/h atp. | výkonnostní plavání, vytrvalostní běh  v náročném terénu, náročná jízda na horském kole, běh v těžkém lesním terénu, tabata, HIIT, kruhový trénink, crossfit, sportovní turnaje atp. |
| **PITNÝ REŽIM** | | | |
| NÁPOJ | slabě nebo středně mineralizovaná mírně ochucená voda | středně mineralizovaná mírně slazená voda, ředěný iontový nápoj s trochou energie | silně mineralizovaná slazená voda,  speciální sportovní nápoj s ionty i energií, sportovní energetický nápoj |
| PŘED VÝKONEM | 400–500 ml cca 20 minut před výkonem | 400–500 ml cca 20 minut před výkonem | 500–600 ml ve dvou hodinách před výkonem,  v posledních cca 20 minutách jen lehce upíjet |
| BĚHEM VÝKONU | možno lehce upíjet cca 100 ml po 15 minutách | pokud trvá déle než cca 40 minut, pak zhruba  200 ml na každých dalších 20 minut aktivity | 150–350 ml na každých dalších 20 minut sportu |
| PO VÝKONU | 400–500 ml cca 20 minut po výkonu | 400–500 ml cca 20 minut po výkonu | 550–700 ml na každý shozený 0,5kg tělesné hmotnosti – postupně dopíjet po zbytek dne |
| **JÍDELNÍČEK**  *(pouze příklady, záměrně bez uvedeného množství, které je vždy přísně individuální)* | | | |
| PŘED VÝKONEM | běžná svačina, jak jsme zvyklí, navíc ovoce s vysokým obsahem vody | smoothie jogurt + mixované ovoce,  cca 20–30 minut před výkonem | dětská přesnídávka + bílý jogurt  cca 20–30 minut před výkonem |
| BĚHEM VÝKONU | není nutné, případně jen müsli tyčinku bez polevy | dětská ovocná kapsička, piškoty, energetická tyčinka bez polevy | sušenky bez vlákniny, ovocný nápoj, sportovní sacharidové snacky, energetické gely/packy |
| PO VÝKONU | běžná svačina, jak jsme zvyklí, navíc ovoce s vyšším obsahem vody, případně i půl porce sportovního proteinového nápoje | toastový chléb s trochou másla a se šunkou nejvyšší kvality nebo sportovní proteinový nápoj do 30 minut po skončení, večer 20 minut  před spaním větší balení neochuceného skyru (cca 200 g) | bílé pečivo, ovocná přesnídávka, ovocný nápoj, případně i plná porce proteinového nápoje  do 30 minut po skončení, po další hodině bílé toasty se šunkou/sýrem a pokračovat tak 4 hodiny 20 minut před spaním cca 250 g neoslazeného tvarohu s malou porcí zmrazeného ovoce |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SPORTOVNÍ AKTIVITA & TEPLOTA OKOLNÍHO PROSTŘEDÍ NAD 25 °C**  **ztráta tekutin může být v tomto teplotním prostředí i vyšší než ztráty tekutin podle intenzity fyzické aktivity** | | | |
|  | **NÍZKÁ** | **STŘEDNÍ** | **VYSOKÁ** |
| PŘÍKLAD AKTIVITY | domácí práce, procházka, běh po rovině rychlostí do 5 km/hod, rehabilitační cvičení, tai-chi, relaxační jóga,  hatha jóga, nordic walking atp.,  aktivity trvající do cca 30–40 minut | běh v lese, lehčí horská turistika, bruslení, kondiční plavání, horské kolo na pohodu,  výlet na kole v nenáročném terénu nebo elektrokole s malou dopomocí, pilates, power yoga, flowin, běh na pásu cca 10 km/h atp. | výkonnostní plavání, vytrvalostní běh v náročném terénu, náročná jízda na horském kole, běh v těžkém lesním terénu, tabata, HIIT, kruhový trénink, crossfit, sportovní turnaje atp. |
| **PITNÝ REŽIM** | | | |
| NÁPOJ | středně mineralizovaná mírně ochucená voda | středně mineralizovaná mírně slazená voda, ředěný iontový nápoj s trochou energie | silně mineralizovaná slazená voda, sportovní iontový nápoj, sportovní energetický nápoj, tekuté energetické packy |
| PŘED VÝKONEM | 500–700 ml cca 20 minut před výkonem | 500–600 ml cca 20 minut před výkonem | 700–900 ml ve dvou hodinách před výkonem,  v posledních cca 20 minutách jen lehce upíjet |
| BĚHEM VÝKONU | možno lehce upíjet cca 100 ml  po 10 minutách | pokud trvá déle než cca 40 minut, pak zhruba  150 ml na každých dalších 10 minut aktivity | 150–350 ml na každých dalších 10 minut sportu |
| PO VÝKONU | 500–600 ml cca 20 minut po výkonu  a dále vypít cca 300 ml | 500–600 ml cca 20 minut po výkonu a dále vypít cca 500 ml | 550–700 ml na každý shozený 0,5kg tělesné hmotnosti  – postupně dopíjet po zbytek dne, případně doplnit sportovním energetickým nápojem s aminokyselinami |
| **JÍDELNÍČEK**  *(pouze příklady, záměrně bez uvedeného množství, které je vždy přísně individuální)* | | | |
| PŘED VÝKONEM | běžná svačina, jak jsme zvyklí,  navíc ovoce s vysokým obsahem vody | smoothie jogurt + mixované ovoce,  cca 20–30 minut před výkonem | dětská přesnídávka + bílý jogurt cca 20–30 minut  před výkonem, minerální soli proti křečím |
| BĚHEM VÝKONU | müsli tyčinka bez polevy nebo sportovní energetická tyčinka | dětská ovocná kapsička, piškoty,  větší sportovní energetická tyčinka bez polevy | sušenky bez vlákniny, ovocný nápoj, sportovní sacharidové snacky, energetické gely/packy, minerální soli proti křečím |
| PO VÝKONU | běžná větší svačina, navíc ovoce s vyšším obsahem vody,  případně i porce sportovního proteinového nápoje | toastový chléb s trochou másla a se šunkou nejvyšší kvality nebo větší porce sportovního proteinového nápoje do 30 minut po skončení, večer 20 minut před spaním větší balení neochuceného skyru (cca 200 g) | bílé pečivo, ovocná přesnídávka, ovocný nápoj, energetická tyčinka, minerální soli, případně i plná porce proteinového nápoje do 30 minut po skončení, po další hodině bílé toasty  se šunkou/sýrem a pokračovat tak 4 hodiny, 20 minut před spaním 250 g neoslazeného tvarohu se zmrazeným ovocem |