

OBSAH

1 Úvod a specifika sportovní výživy.....	10
1.1 Cíle knihy.....	11
1.2 Základní složky výživy.....	12
1.3 Poměr hlavních živin ve stravě.....	12
2 Sacharidy.....	14
2.1 Struktura a vlastnosti sacharidů.....	14
2.1.1 Zdroje sacharidů ve výživě.....	17
2.2 Vlákna.....	21
2.3 Příjem sacharidů	23
2.4 Význam glykogenu ve sportu	25
2.5 Hlavní ukazatele při výběru sacharidů.....	26
2.5.1 Glykemický index	26
2.5.2 Glykemická nálož.....	29
2.5.3 Inzulinemický index.....	30
3 Bílkoviny.....	33
3.1 Struktura a vlastnosti bílkovin.....	33
3.2 Význam bílkovin ve sportovní výživě	34
3.3 Zdroje bílkovin ve výživě	35
3.3.1 Ukazatele kvality bílkovin	39
3.3.2 Vegetariánství a bílkoviny	40
3.4 Příjem bílkovin	41
3.4.1 Dávkování bílkovin.....	43
3.4.2 Nadbytek bílkovin u sportovců	43
3.4.3 Nedostatek bílkovin u sportovců.....	44
4 Tuky.....	45
4.1 Struktura a vlastnosti tuků	45
4.1.1 Mastné kyseliny	45
4.1.2 Cholesterol	46
4.1.3 Lipoproteiny	46
4.2 Význam tuků ve sportovní výživě	48
4.3 Zdroje tuků ve výživě	49
4.3.1 Nasycené mastné kyseliny	49
4.3.2 Nenasycené mastné kyseliny	50
4.3.3 Trans mastné kyseliny	53
4.3.4 Rostlinné a živočišné tuky	53
4.3.5 Chemické změny v jedlých tucích	54

4.4	Příjem tuků.....	55
4.5	Tělesný tuk.....	57
5	Výživa v rámci tréninku.....	59
5.1	Význam sacharidů po tréninku.....	59
5.2	Význam bílkovin po tréninku.....	60
5.3	Nutriční strategie při vytrvalostním (aerobním) tréninku	61
5.3.1	Výživa před zátěží.....	62
5.3.2	Výživa během zátěže.....	62
5.3.3	Výživa po zátěži.....	62
5.4	Nutriční strategie při silovém (anaerobním) tréninku.....	63
6	Energetický metabolismus.....	64
6.1	Denní příjem energie.....	64
6.1.1	Bazální metabolismus.....	65
6.1.2	Termický efekt stravy	66
6.1.3	Energetický výdej při fyzické práci.....	67
6.2	Metabolismus bílkovin.....	70
6.2.1	Trávení a vstřebávání bílkovin	70
6.2.2	Denní obrat proteinů.....	70
6.2.3	Katabolismus aminokyselin.....	71
6.2.4	Anabolismus bílkovin.....	71
6.3	Metabolismus sacharidů.....	72
6.3.1	Trávení a vstřebávání sacharidů	72
6.3.2	Glykolýza	72
6.3.3	Metabolismus glykogenu	73
6.3.4	Glukoneogeneze.....	74
6.4	Metabolismus tuků.....	74
6.4.1	Trávení a vstřebávání tuků	74
6.4.2	β -oxidace mastných kyselin	75
6.4.3	Ketogeneze.....	76
6.4.4	Syntéza mastných kyselin	76
6.5	Způsoby získávání energie při zátěži	77
6.5.1	Aerobní způsob získávání energie	79
6.5.2	Anaerobní způsob získávání energie	81
6.5.3	Typy svalových vláken a sportovní predispozice	82
7	Pitný režim.....	86
7.1	Bilance tekutin.....	87
7.2	Význam pocení při zátěži.....	88
7.3	Pitný režim před a během zátěže.....	88
7.4	Pitný režim po ukončení zátěže	89
7.5	Sportovní nápoje.....	89

8	Doplňky stravy pro sportovce	91
8.1	Proteinové nápoje (proteiny)	93
8.1.1	Syrovátkové proteiny	95
8.1.2	Kaseinové proteiny	96
8.1.3	Vaječné proteiny	96
8.1.4	Sójový protein	97
8.1.5	Vícesložkové proteiny	97
8.1.6	Konopný protein	98
8.2	Kreatin	98
8.3	BCAA	100
8.4	Gainery	101
8.5	Karnitin	102
8.6	Vitamíny a minerální látky	103
8.6.1	Vitamíny ve výživě sportovce	103
8.6.2	Minerální látky ve výživě sportovce	105
9	Výživové postupy podle tréninkového cíle	109
9.1	Chci zhubnout	114
9.1.1	Energetický příjem	115
9.1.2	Zdravé vs. nezdravé hubnutí	119
9.1.3	Důsledky nepřiměřené kalorické restrikce	121
9.1.4	Redukční a módní diety	126
9.1.5	Příjem bílkovin při redukci tuku	129
9.1.6	Příjem sacharidů při redukci tuku	130
9.1.7	Příjem tuků při redukci tuku	131
9.2	Chci nabrat svalovou hmotu	133
9.2.1	Příjem bílkovin pro budování svalové hmoty	135
9.2.2	Příjem sacharidů pro budování svalové hmoty	135
9.2.3	Příjem tuků pro budování svalové hmoty	136
9.2.4	Trénink a svalová hypertrofie	139
9.3	Chci udržovat hmotnost a zpevnit tělo	140
9.3.1	Zdravá tělesná hmotnost	140
9.3.2	Udržování hmotnosti po ukončení diety	141
9.3.3	Pohyb a tvarování postavy	142
9.4	Individualizace jídelníčku a personalizovaná výživa	142
10	Návštěva u nutričního terapeuta	145
10.1	Kdo je nutriční terapeut (specialista) a jak zvolit správného?	145
10.2	Nutriční diagnostika a hodnocení stavu výživy	147
10.2.1	Nutriční anamnéza	147
10.2.2	Klinické zhodnocení a anamnéza	148
10.2.3	Antropometrie	149

10.2.4 Měření tělesného složení bioimpedanční metodou.....	150
11 Mýty o výživě.....	152
11.1 Co jsou výživové mýty a jak vznikají.....	152
11.2 Mýtus: Vejce zvyšují hladinu cholesterolu v krvi	153
11.3 Mýtus: Všechny tuky jsou špatné	157
11.4 Mýtus: Sacharidy vedou k tloustnutí	160
11.5 Mýtus: Musíme se pravidelně detoxikovat.....	166
11.6 Mýtus: Po „light“ potravinách se hubne	168
11.7 Mýty kolem lepku	168
11.8 Mýtus: Mléčné výrobky zahleňují	172
11.9 Mýtus: Mléko není pro člověka vhodné	173
11.10 Mýtus: Všechny BIO potraviny jsou zdravé	174
11.11 Jak je to s těmi „ěčky“?	176
11.12 Mýtus: Při hubnutí musíme jíst spoustu menších jídel denně.....	177
11.13 Sója – škodí, nebo prospívá?	179
11.14 Mýtus: Vysoký příjem bílkovin poškozuje zdraví.....	184
12 Závěr.....	186
O autorce	187
Seznam použitých zkratk	189
Zdroje a doporučená literatura	191