

Abstrakt

Tato bakalářská práce si dává za cíl zjistit výživové ukazatele výkonnostních triatlonistů a porovnat je s nespportujícími jedinci. Dalším cílem je poukázat na důležitost správné výživy ve vytrvalostním sportu a zhodnotit potřebu doplňků stravy. Práce se dělí na dvě části, na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou popsány hlavní složky výživy a jejich spojitosti s energetickým metabolismem s důrazem na vliv výživy v triatlonu.

V praktické části jsou shrnuty výsledky, které byly získány rozborem jídelníčku 8 výkonnostních triatlonistů a 8 nespportujících jedinců. Věk respondentů byl mezi 26 a 37 lety. Výsledky poukazují na to, že obě skupiny mají vyšší energetický příjem, než udávají normy. Obě skupiny konzumují přibližně o 100 % více živočišných složek bílkovin a tuků, než je doporučeno a zároveň mají nevyrovnaný příjem mikronutrientů. Pomocí krátkého dotazníku bylo navíc zjištěno, že 50 % respondentů není spokojeno s dostupností informací o sportovní výživě, přičemž z 54 % používají jako hlavní zdroj informací internet a pouze ze 13 % čerpají z odborné literatury.

Klíčová slova: triatlon, sportovní výživa, vytrvalostní výkon, doplňky stravy, pitný režim