

Abstrakt

Název práce:

Efekt suplementace citrulinu a citrulin malátu na vybrané fyziologické ukazatele -
přehledová studie

Cíl práce:

Systematický přehled poznatků zabývajících se problematikou efektu citrulinu a citrulin malátu na pohybový výkon a další fyziologické ukazatele u zdravých aktivních jedinců.

Metoda:

Práce je psána formou přehledové studie. K získání relevantních informací byly využity elektronické databáze pubmed.com a ukaz.cuni.cz. V rámci vyhledávání byla použita tato klíčová slova: citruline or citruline malate and exercise performance and randomized controlled trial.

Výsledky:

Do přehledu bylo vybráno 18 studií, do kterých bylo zařazeno celkem probandů $N = 307$. Rozdělení studií je podle doby trvání a formy suplementace. 4 studie se shodují na zlepšení silových schopností po akutní konzumaci CM. 4 studie poukazují na zlepšení vytrvalostních schopností po dlouhodobé konzumaci cit. Zmírnění bolestivosti svalů 24, 48 a 72 hod po tréninku potvrzují 3 studie. Dále se shodují na zvýšení plazmatické koncentrace cit, arg a orn po konzumaci CM a cit. 3 studie poukazují na možné snížení únavy během tréninku po konzumaci cit.

Závěry:

Užívání citrulinu a citrulin malátu lze sportovcům doporučit jako vhodný způsob pro zvýšení silových a vytrvalostních schopností. Konzumace může snížit bolestivost svalů po tréninku. V souvislosti s tím je i dlouhodobé dávkování bezpečné bez vedlejších účinků.

Klíčová slova:

Citrulín, malát, suplementace, sportovní výkon.