

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se věnuje tématu doplňků stravy, které jsou určeny především těm pro sportovce. Aby byl výběr takových doplňků skutečně určen sportovcům, určil jsem látky a doplňky dle prodejnosti v mnoha českých sportovních centrech. Tak jsem zjistil, jaké látky jsou nejvíce využívány. V následujícím kroku mě zajímalo, jaká je skutečně účinnost takových látek a zda je správně nastaveno dávkování. Při tomto zjišťování jsem se soustředil na hledání kvalitních vědeckých zdrojů, ideálně meta-studií, ze kterých jsem vyvodil, zda je látka pro sportovce využitelná a vždy jsem se zaměřil i na to, pro které konkrétní jedince se takový doplněk hodí. Valná většina látek potvrdila na základě dostupných informací své účinky, hlavní nedostatek byl většinou v povaze inzerovaných účinků nebo v dávkování, které bylo třeba upravit. Některé látky v mém zkoumání vůbec neobstály. Častým problémem bylo, že látky byly vhodné pouze pro určité jedince či pouze za určitých okolností, což však nebylo výrobcem deklarováno. Mnoho látek proto kýžený účinek, jaký sportovci očekávají, nepřináší. Práce je spíše rešeršního charakteru a v závěru má jednoduchý a praktický manuál k vybraným účinným látkám, kde se věnuji už pouze těm látkám, které jsou pro sportovce vhodné. Zároveň tyto látky klasifikuji dle jejich přínosu pro jednotlivé typy sportovců.

**Klíčová slova:** doplňky stravy, sport, sportovní výkon, suplementy, účinné látky