

Zásadní je také samotný **výběr** tekutin. Čemu dát tedy přednost a co naopak během tréninku vynechat nám naznačí následující tabulka:

DRUH NÁPOJE		PROČ?
☺	☹	
	Cola	Sycené , příliš sladké – vysoká osmolarita = zatížení organismu, obsah fosforu – snižuje obsah vápníku v kostech. kofein +/-
Voda		Základní tekutina Ale při pořádném tréninku <u>nestačí</u> , jelikož nedostatečně pokrývá ztráty minerálních látek.
Čaj		Nejlépe slabší ovocný, lehce slazený (ideálně glukózou – <i>Glukopur</i>).
	Red Bull	Sycený , příliš sladký /umělá sladidla .
Minerální voda - <i>nesycená</i>		Vyšší obsah elektrolytů než voda – vhodnější při větších ztrátách potu během tréninku. Nejdůležitější je dostatečný obsah Na^+ a Cl^- .
	Iontový nápoj - <i>hypertonický</i>	K doplňování tekutin se nehodí – pomalu se vstřebávají, zatěžují trávicí trakt a stávající dehydrataci mohou paradoxně ještě prohloubit.
Iontový nápoj - <i>izotonický</i>		Působí „ neutrálně “ (např. 0,9% roztok NaCl, 5% roztok Glc, 25% roztok maltodextrinu)
Iontový nápoj - <i>hypotonický</i>		K doplnění tekutin je nejvýhodnější . Nízké koncentrace glukózy a sodíku podporují absorpci vody – optimálně 150-250 mmol/kg.
	Džus	Vysoká osmolarita, kaloricky bohaté, kyselé.
Ředěný džus		Dodá energii a pokryje pitný režim. Nejlépe z džusů 100% a v poměru 1:2 dílům vody.

Sycené nápoje nelze při fyzické aktivitě doporučit pro své nežádoucí účinky. Přítomnost CO_2 dráždí sliznici žaludku a dochází ke zvyšování sekrece žaludeční šťávy a pohyblivost celého trávicího traktu. Protože CO_2 je jedním ze dvou hlavních dýchacích plynů, zasahuje i do dějů respiračního systému a to tak, že dochází k vzestupu dechové frekvence. Dále je prokázáno že oxid uhličitý zvyšuje i krevní tlak a srdeční frekvenci, má diuretický efekt (močopudný) a pH krve směřuje ke kyslejšími hodnotám. Samozřejmě nutno podotknout, že vždy záleží na množství a pravidelnosti konzumace sycených nápojů.