

Jak się nawadniać! Co pić, kiedy pić i ile pić!



Woda to życie, stanowi około 60 – 65% masy ciała dorosłego człowieka. Jest ona niezbędnym czynnikiem Naszego życia i codziennego funkcjonowania.

Podczas treningu, gdy występuje wysiłek fizyczny rośnie temperatura Naszego ciała. Zaczynamy się pocić, co oznacza, że ucieka z Nas woda. Konsekwencją ubytku wody, innymi słowy odwodnienia, są różnego rodzaju schorzenia cieplne:

- skurcze mięśni;
- omdlenia i wymioty;
- wyczerpanie;
- rozdrażnienie;
- udar cieplny i wiele innych.

W trakcie wysiłku fizycznego, podczas np. treningu czy meczu, pocimy się, usuwając tym samym ciepło z organizmu. Pocenie, czyli utrata wody doprowadza do odwodnienia organizmu!!! A odwodnienie równe jest ze spadkiem formy sportowej!!! Utrata płynów powoduje zmniejszenie objętości krwi. Skutkiem tego serce, przed każdym skurczem, nie wypełnia się krwią całkowicie. Zmniejszenie ilości wody w organizmie powoduje również większy, niż wskazywałyby na to intensywność wysiłku, wzrost temperatury ciała, ponieważ mniej krwi transportuje ciepło do skóry. Zmiany te prowadzą do obniżenia zdolności wysiłkowej, ograniczają możliwości osiągnięć sportowych. Na przykład, u młodego piłkarza ważącego 30 kg, który podczas pierwszej połowy meczu utraci 0,5 litra potu, obniżenie zdolności wysiłkowej w drugiej połowie meczu może sięgać 15%. Innymi słowy gdy jesteśmy mocno odwodnieni, nie jesteśmy w stanie skutecznie walczyć na boisku, pokazać swoich możliwości, podejmować właściwych decyzji itd. W czasie odwodnienia wraz z wodą uciekają potas, sód, wapń, magnez, żelazo (odpowiadają one za setki procesów, które odbywają się w organizmie) – w konsekwencji mięśnie nie mogą wykonać swojej pracy.

Jakie są metody oceny odwodnienia organizmu ???

- jedną z praktycznych metod oceniających stopień utraty wody z organizmu jest dokładne ważenie się nago zarówno przed jak i po wysiłku;
- innym wskaźnikiem odwodnienia organizmu może być kolor moczu, który przybiera barwę intensywnie żółtą czy bursztynową.

Aby unikać schorzeń cieplnych i nie odwadniać się należy uzupełniać płyny w organizmie!!!

Jakie płyny pić przed treningiem, w czasie jego trwania i po treningu ???

Woda + związki energetyczne + elektrolity (sód, potas, magnez, wapń, żelazo) – to idealny i niezbędny zestaw dla kogoś kto aktywnie spędza czas i systematycznie uganiana się za piłką czy po prostu uprawia swoją dyscyplinę sportu. Płyn izotoniczny to napój sportowy, który posiada wszystkie te właściwości o których wspomniałem wyżej i jest też najłatwiej oraz najszybciej przyswajalnym płynem przez Nasze organizmy. Błyskawicznie

| Woda Mineralna | |
|-----------------|-------|
| Potas – | 14,0 |
| Sód – | 53,7 |
| Wapń – | 215,3 |
| Magnez – | 35,9 |
| Żelazo – | 0,04 |
| Chlorki – | 120,0 |
| Siarczany – | 372,3 |
| Wodorowęglany – | 321,6 |

nawadnia organizm i przenikając do krwi dostarcza mu wszystkich niezbędnych składników.

Zwróćcie uwagę na etykietkę naklejoną na butelce z wodą. Znajdziecie tam coś takiego jak HCO₃- Są to wodorowęglany. Im więcej woda zawiera tego związku tym lepiej, gdyż wodorowęglan to składnik neutralizujący zakwaszenie w organizmie. Pamiętajcie gdy dzień po wysiłku bolą Nas mięśnie?? Wtedy mówimy właśnie, o tak zwanych, zakwasach. A wspomniany związek powoduje, że człowiek po treningu czy meczu szybciej się regeneruje i odzyskuje świeżość.

Ważne też aby przed wysiłkiem fizycznym nie pić napojów mocno słodzonych. Mam tu na myśli przede wszystkim soki. Zbyt duża zawartość cukru w tych napojach powoduje, że stajemy się senni, ociężała oraz tracimy chęć robienia czegokolwiek. Najgorsze jest to, że napoje te powodują odwodnienie organizmu. Pijąc mocno słodzony napój, przed wysiłkiem, odwadniamy Nasz organizm!!!! Mówi się wtedy o paradoksie hipertonicznym. Takie jest właśnie działanie cukru. Pijemy jedną, potem drugą szklankę, a za chwilę chcemy jeszcze i jeszcze. Pijemy dużo a zwracamy jeszcze więcej. Podobne działanie mają słodkie napoje gazowane, które dodatkowo jeszcze powodują zmniejszenie zdolności oddechowych. Wszystko przez bąbelki zawarte w picciu. Podnoszą one przepięcie ku górze, powodując efekt zadyszki i szybszego zmęczenia podczas wysiłku, niż normalnie. Przepona to mięsień, który wspomaga wdech i wydech powietrza do i z płuc.

Ażeby uzupełnić utracone płyny, sportowiec podczas wysiłku powinien pić często. Im większa ilość płynu (do 800 mililitrów) tym szybciej płyn opuszcza żołądek. Ciepły płyn będzie z żołądka do jelit przechodził w wolniejszym tempie, niż zimniejszy. Picie napojów zbyt zimnych może jednak powodować dyskomfort żołądkowy. Bardzo niska zawartość soli poprawia tempo absorpcji płynu, i odwrotnie. Wymienne zależności dotyczą zarówno warunków spoczynku jak i wysiłku. Najważniejszym składnikiem napoju jest cukier, właściwie jego koncentracja, tj. ilość cukru w litrze płynu. Napój zawierający 2,5% lub mniej cukru (węglowodanów) opuszcza żołądek w tempie optymalnym, wyższa zawartość cukru proces ten spowalnia. Zbyt dużo płynu w żołądku może wywołać nieprzyjemne sensacje podczas wysiłku i zwiększona ilość płynu nie będzie wykorzystana przez Nasz organizm. Podczas wysiłku fizycznego mięśnie stopniowo wychwytyują glukozę z krwi, co powoduje obniżenie jej stężenia. W miarę upływu czasu, zwłaszcza przy końcu wysiłku, czynnik ten może być także powodem zmęczenia. Dlatego napój podawany sportowcom powinien zawierać węglowodany, aby dostarczyć glukozy do mięśni i utrzymać normalny poziom w krwi w czasie całego wysiłku meczowego czy treningowego.

W niskiej temperaturze otoczenia zapotrzebowanie na wodę jest mniejsze i dlatego można korzystać z napoju o 10% zawartości cukru. Nim jednak piłkarze sięgną po napoje z wysoką zawartością cukru w trakcie meczu, najpierw powinni wypróbować podczas zajęć treningowych jak reagują na nie ich organizm.

Pot zawiera sól, ale w stężeniu niższym, niż w organizmie. To znaczy, że organizm traci z potem więcej płynu niż soli i stężenie soli w organizmie wzrasta. To jest powód dla którego napoje powinny zawierać mało, albo wcale nie zawierać soli.

Indywidualne różnice w tolerancji napojów i tempie opróżniania żołądka z płynów bywają poważne. Niektórym graczom duża ilość płynu w żołądku nie przeszkadza, inni źle znoszą nawet niewielkie jego ilości. Jest to sprawa indywidualna. Dlatego sportowcy powinni w warunkach treningowych próbować różnych napojów i obserwować ich wpływ. Sportowcy, którzy mają problemy z absorpcją płynu podczas wysiłku, powinni w trakcie treningu pić często, dzięki temu stopniowo będą tolerowali coraz większe jego ilości.

Ogólnie biorąc, nie ma potrzeby kupowania „sportowych napojów”, które, jako produkty komercyjne, są drogie a ponadto, zawartość cukru jest w nich z reguły zbyt wysoka. W takich przypadkach należy brać pod uwagę konieczność rozcieńczania napojów, większego niż jest to zalecane.

Wcale nie trudno sporządzić odpowiedni napój samemu. Poniższa recepta przewiduje, że zawartość cukru w napoju wyniesie 2,5%. A więc tak, 25 gram cukru na litr wody z dodatkiem, dla smaku, soku

cytrynowego lub kwasu cytrynowego. Alternatywnie – zimna lub gorąca herbata z 2-3% zawartością cukru. Napoje węglowodanowe, jak Coca-Cola, nie są zalecane, ponieważ nasycenie węglanami może powodować dyskomfort żołądkowy, a zawartość cukru zbyt wysoka (zwykle powyżej 10%).



Czyli, soki i słodkie napoje gazowane przed treningiem czy meczem ZDECYDOWANIE NIE!!! Natomiast po treningu TAK, ale w rozsądnych ilościach. Jedna, góra dwie szklanki soku powinny wystarczyć. Słodki napój pozwoli nam uzupełnić cukier (tak zwane węglowodany) w organizmie, a napój gazowany, np. woda gazowana, dzięki wspomnianym bąbelkom pozwoli na szybsze usunięcie tego zmęczenia z Naszych mięśni i odzyskanie świeżości.

Podanie płynów przed meczem i treningiem:

Jeżeli do rozpoczęcia treningu lub zawodów jest 20-30 minut powinno się podać węglowodany w formie płynów z domieszką sodu, potasu i magnezu (płyn izotoniczny) w ilości od 250 do 500 mililitrów (około jednej do dwóch szklanek). Ważne też jest, aby pić powoli, małymi łykami oraz aby nie wlewać w siebie wszystkiego co mamy na raz!!! Jeśli wypijemy w krótkim czasie zbyt dużą ilość płynu spowoduje to nieprzyjemne uczucie chlupania w brzuchu, a to nie pomaga!!! Po krótkim wysiłku może zrobić się Nam bardzo niedobrze.

Kiedy uzupełniać płyny ??? Jak najwcześniej i jak najczęściej!!!

Organizm tylko częściowo reguluje równowagę wodną poprzez uczucie pragnienia, ponieważ pragnienie zostaje ugasszone wcześniej, nim odpowiednia ilość płynu zostanie wypita. Dla utrzymania równowagi płynów w organizmie należy wypijać więcej płynów, niż potrzeba do ugasszenia pragnienia.

- niewielkie nawet odwodnienie organizmu rzędu 1% ubytku masy ciała (ok. 600-700 ml) pogarsza możliwości wysiłkowe zawodnika;
- zanim pojawi się pragnienie !!! odwodnienie rzędu 2% ubytku masy ciała jest, gdy pojawi się pragnienie (**Uczucie pragnienia oznacza, że jesteśmy już mocno odwodnieni**).

Ile płynów należy wypić ???

Przyjmowanie płynów przed wysiłkiem:

Sportowiec powinien pić dużo płynów w ciągu dnia przed zawodami, a co za tym idzie, proces nawadniania organizmu należy rozpocząć już na dzień przed meczem, czy dużym wysiłkiem. Na przykład, dodatkowy litr soku może być wypity w przeddzień meczu wieczorem, co zapewni zarazem dodatkową dostawę węglowodanów. Jeśli większa niż normalnie ilość glikogenu jest zmagazynowana w mięśniach, ilość wody w organizmie też jest większa, ponieważ glikogen wiąże wodę. Dodatkowe 200 gram glikogenu w mięśniach, jako efekt diety bogatowęglowodanowej, spowoduje, że nastąpi zwiększenie płynów w organizmie o ponad pół litra. Ograniczy to ubytek wody podczas rozgrywanych zawodów czy mocnego treningu. Tak, więc i w tym przypadku wysokie spożycie węglowodanów, w dni poprzedzające wysiłek, jest pozytywne.



- w dniu zawodów sportowiec powinien wypić ok. 500 – 600 ml wody lub napoju sportowego na 2-3 godziny przed czekającym go wysiłkiem oraz;

- ok. 300 –350 ml wody lub napoju sportowego 5-10 minut przed startem.

Czy wiesz, że straty wody w wyniku pocenia się podczas bardzo intensywnego wysiłku w gorącym otoczeniu mogą wynieść 1-2-3 litry na godzinę. A dla sportowców trenujących 2-3 godziny dziennie w gorącym otoczeniu, podczas doby utrata wody może wynieść 5-10 litrów, a czasem nawet 15-18 litrów !!!

Przyjmowanie płynów w trakcie wysiłku:

Podczas wysiłku należy wypijać małe ilości płynu, ale dość często. Optymalna dawka to 100-200 mililitrów napoju o 2-3% koncentracji węglowodanów, wypijanego, co 10-15 minut. W takim przypadku ogólna ilość płynu wypitego podczas meczu czy treningu wyniesie około 1 litra, plus 30-50 gram cukru. Jest to ilość wystarczająca do uzupełnienia wody utraconej przez pocenie się i pokrycia zapotrzebowania na węglowodany. Chociaż picie płynów w ciągu meczu jest ważne, nie powinno jednak kolidować z grą. Należy pić tylko w dogodnych momentach, najlepiej wtedy, gdy nastąpi naturalna przerwa w grze.

- poleca się przyjmowanie ok. 125-250, a nawet 350 ml napoju co 15 do 20 minut wysiłku. Objętość 500-1000 ml na godzinę – napoju izotonicznego o temperaturze napoju 15-21 C (Płyn chłodniejszy szybciej zostanie wchłonięty w Naszym organizmie niż ciepły).

Przyjmowanie płynów po wysiłku:

Odzyskiwanie równowagi wodnej przebiega powoli. Badania dowodzą, iż wystarczy jedynie zwiększyć przyjmowanie płynów zaraz po wysiłku. Nierzadko częściowe odwodnienie utrzymuje się nazajutrz po meczu.

- 200 – 250 ml napoju izotonicznego powinno być spożyte co 15-20 minut w czasie odpoczynku po wysiłku.
- uzupełnić co najmniej 2/3 straty wody w ciągu 2 godzin;
- docelowo na litr straconego płynu należy uzupełnić 1,25 litra wypitego napoju.

Jak przechrzyć mechanizm pragnienia picia ???

- **pić napoje izotoniczne i wodę niegazowaną wtedy kiedy jeszcze się nie chce pić !!!**