

## Hidracija in napitki pred treningom, med ali po njem?

**Marsikdo zanemarja najpomembnejšo stvar pri treningu in dieti**, in to je pitje tekočine. Morda boste rekli, da pretiravam, vendar voda je najpomembnejša sestavina za rast, razvoj in zdravje. Brez hrane lahko preživimo tudi več tednov, brez vode pa le nekaj dni. Težko je povedati dovolj o tem, kako koristna je voda za telo, lahko si pa predstavljate, da je zelo pomembna, ker pri odrasli osebi predstavlja celo 60 odstotkov telesne teže.

### **Voda vsepovsod**

Skoraj vsa živila in hrana, ki jo zaužijemo, vsebujejo vodo, ki jo telo vsrka s prebavo. Večina sadja in zelenjave vsebuje od 75 do 90 odstotkov vode; meso približno od 50 do 70 odstotkov; mleko, sokovi in športni napitki pa vsebujejo nad 85 odstotkov vode. Vsak dan z uživanjem hrane v telo posredno vnesemo približno 1 liter vode, ampak naše telo je potrebuje več. Potrebujemo še vsaj od 2 do 2,5 litra vode na dan oz. 1 liter za vsakih 1000 kalorij, ki jih zaužijemo, celo več, ko treniramo in se precej potimo.

### **Regulator temperature**

Ko opravljamo fizično zahtevno delo ali treniramo, telo proizvaja potrebno energijo, a vendar se le 25 odstotkov proizvedene energije dejansko porabi za delo mišic, preostalih 75 odstotkov pa je toplota, ki jo oddaja telo. To je tudi razlog, zakaj nam je toplo in se potimo, ko treniramo ali delamo kaj fizično napornega, telo namreč s potenjem odvaja odvečno toploto in vzdržuje stalno notranjo temperaturo telesa.

### **Voda in poraba odvečne maščobe**

Dejansko lahko pitje večje količine vode posredno pripomore, da ostanemo vitki. Ledvice nujno potrebujejo dovolj vode, da lahko uspešno filtrirajo stranske produkte telesa. Kadar ledvicam primanjkuje vode, jim priskočijo na pomoč jetra. Ena mnogih funkcij v telesu, ki jo opravljajo jetra, je tudi poraba odvečnih maščob kot vir energije. Vendar kadar pijemo premalo tekočine, dodamo jetrom le še eno nalogo več, ki bi jo morale opraviti ledvice. Posledica tega je, da jetra ne morejo več dovolj učinkovito opraviti svoje naloge pri porabi odvečnih maščob, zato počasneje porabljam maščobe.

### **Kdaj nam primanjkuje tekočine, simptomi?**

Sliši se neverjetno, ampak večina ljudi, ki jih srečujete vsak dan, so napol dehidrirani. Kaj pa vi? Ali ste dehidrirani?

<b>Simptomi dehidracije in toplotnega stresa</b>	
<b>Zgodnji simptomi</b>	<b>Resnejši simptomi</b>
utrujenost	težko požiranje
izguba apetita	opotekanje pri hoji
rdečica	smo bolj nerodni kot ponavadi
toplotna netoleranca	zgubana koža
lažji glavoboli	upadle oči in slabši, zamegljen vid
urin močno rumenkaste ali temnejše barve, močnejšega vonja	boleče uriniranje
suh kašelj	otopela koža
	mišični krči
	močna duševna razdraženost

<b>Negativni učinki glede na odstotek dehidracije</b>		
<b>odstotek dehidracije</b>	<b>izgubljeni kilogrami pri 75 kg težki osebi</b>	<b>učinek</b>
1	0,75	povišana telesna temperatura
3	2,25	drastično zmanjšanje sposobnosti
5	3,75	toplotni krči, zaspanost, pospešeno bitje srca, 20-30-odstotno zmanjšanje vzdržljivostnih možnosti
6 - 10	4,5 - 7,5	prebavne motnje, izčrpanost, omotičnost, glavobol, suha usta
več kot 10	več kot 7,5	toplotni udar, prividi, nobenega potu ali urina, visoka telesna temperatura, opotekajoča se hoja

## **Kako piti pred treningom, med ali po njem**

Občutek žeje je pogosto znak, da je že nastopila blaga dehidracija, zato se nanj ne smemo zanašati in moramo drugače poskrbeti za pravočasen vnos vode v telo. Žal je želja po vnosu hrane dosti močnejša od želje po vodi, zato smo pogosto v napol dehidriranem stanju. Ko začutimo prve znake večje žeje med treningom, smo v stanju, ko smo že izgubili 1-2 odstotka telesne teže zaradi znojenja. Vodo je treba piti v rednih intervalih, pa če smo žejni ali ne. To je treba početi vsak dan. Zapomnite si, da če ne boste vnesli dovolj količine danes, se telo ne more kar samo od sebe rehidrirati naslednji dan, zato boste le še bolj dehidrirani.

Za vse, ki ste se vprašali, kdaj in kako je najbolje piti med vadbo, nekaj koristnih napotkov.

### **Pred treningom:**

Popijte 250 do 500 ml tekočine dve uri pred treningom, nato pa še kakšnih 150 do 250 ml neposredno pred treningom, tako boste poskrbeli, da bo vaše telo dobro hidrirano. V zelo mrzlem ali vročem vremenu pa telo potrebuje še več vode: 350 do 650 ml tekočine 10-20 minut pred začetkom vadbe.

### **Med treningom:**

Popijte približno kozarec vode (200 ml) na vsakih 15-20 minut vadbe; lahko tudi do 250 ml, če je zelo vroče. Zavedam se, da se to sliši veliko, ampak ko se navadite in upoštevate urnik vnosa tekočine, se boste kmalu navadili na občutek vode v želodcu. Pravzaprav, bolj ko je želodec poln tekočine, prej se bo spraznil. Dehidracija upočasnjuje hitrost praznjenja želodca. Poskrbite torej, da boste imeli med treningom čas za vnos vode.

### **Po treningu:**

To je čas, ko je treba povrniti tekočino, ki smo jo izgubili med vadbo. Stehtajte se pred vadbo in po njej; nato popijte pol litra tekočine, za vsakih pol kilograma telesne teže, ki ste jih med vadbo izgubili.

## **Kaj je bolje, voda ali športni energijski napitki?**

Pogosto je boljša voda. Če trening ne traja dlje kot uro, je voda še vedno najboljši športni napitek. Kar telo med treningom in po njem najbolj potrebuje, je voda.

Nadomestni energijski napitki seveda tudi zasedajo svoje častno mesto pri hidraciji telesa, vendar je njihova uporaba smiselna le, če je vadba daljša od ene ure. Še posebej so nepogrešljivi pri vzdržljivostnih športnih in ultramaratonskih atletih. Gre za izdelke, ki so mešanica vode, ogljikovih hidratov in elektrolitov. Energijski napitek ima dve nalogi: nadomestiti vodo in elektrolite, ki smo jih izgubili med treningom, in vnos manjše količine ogljikovih hidratov, ki jih porabljajo mišice. Ravno zato, ker vsebujejo ogljikove hidrate, ki so dodaten vir energije med treningom, so še posebej koristni, če trening traja dlje kot uro.

## **Ali je sok (juice) dober športni napitek?**

Kljub temu da sokovi vsebujejo skoraj 90 odstotkov vode in so polni vitaminov in mineralov, bodite pri uporabi sokov previdni. Zadnja leta je bilo kar nekaj razprav glede prednosti, ki naj bi jih nudili sadni in zelenjavni sokovi. Ne uporabljajte sadnih sokov za napitek med treningom, ker vsebujejo fruktozo. Telo pa ne more izkoristiti fruktoze tako dobro kot kombinacijo drugih vrst sladkorjev, ki jih najdemo v običajnih športnih napitkih. Nekateri so celo občutljivi na fruktozo in lahko dobijo med vadbo prebavne motnje. Popijte sadni sok raje po končanem treningu, takrat boste od njega imeli dosti več koristi. Še en nasvet glede sadnih sokov: katerikoli sok kupite dodajte še enkrat toliko vode, kot je soka. Dodatna količina vode bo pospešila praznjenje tekočine iz želodca in pospešila hidracijo telesa; ogljikovi hidrati, ki jih vsebuje sok, pa bodo nadomestili izgubljeni glikogen.

## **Sklep**

Voda je in ostaja najpomembnejši, najzanesljivejši in najbolj nepogrešljiv del našega prehranjevanja kljub temu, da ji večina ne pripisuje velike vrednosti. Kar najbolj potrebujemo za življenje, je zrak, nato vodo, šele nazadnje hrano. Večina bi na podobno vprašanje najbrž odgovorila, da je za življenje najpomembnejša hrana, nekateri pa morda celo, da čokolada. Ravno zato ima večina težave z odvečnimi kilogrami. Žalostno je, da se je večini težje odpovedati nepotrebno veliki količini hrane kot pa vodi. Že s tako enostavno stvarjo, kot je zadosten in pravočasen vnos vode, lahko spremenite in izboljšate kakovost svojega življenja.

## **Marck Goran Lorencin**

Marck Goran Lorencin je ustanovitelj in glavni urednik portala mojT trener.com. Sodeluje pri izvajanju izobraževalnih programov za vaditelje in inštruktorje fitnesa pri Fitnes zvezi Slovenije in na Fakulteti za šport v Ljubljani. Dela kot predavatelj in poklicni osebni trener, pripravlja pa tudi 2 knjigi.

Vir:

[www.mojtrener.com/index.php?group=Imenu&menu=prehrana&menulitem=a...](http://www.mojtrener.com/index.php?group=Imenu&menu=prehrana&menulitem=a...)