

Værd at vide om væskeoptagelse

Af: Astrid Bertelsen og Karina Berthelsen, PB i Ernæring & Sundhed

Din krop har brug for væske for at kunne give dig et træningspas med velvære og præstationsevne i top. Et væskeunderskud på blot 1-2 % kan forringe din fysiske præstation med 10-20 %. Samtidig kan for meget væske gøre dig dårlig tilpas under din træning. Du kan derfor få meget ud af din træning ved at sætte dig en smule ind i kroppens behov for væske.

50-60 % af din krop består af vand

Kvindekroppen består af ca. 50 % vand, mens mandekroppen består af ca. 60 % vand, da mænd ofte er mere muskuløse end kvinder, og muskler indeholder mere vand end fedtvæv.

Kroppen afgiver væske døgnet rundt fra lungerne, huden, blæren og gennem afføringen. Samtidig er væske særdeles vitalt for hver enkelt af kroppens milliarder af celler. Én af væskens vigtigste funktioner er at transportere næringsstoffer ind i cellen og affaldsstoffer ud. Samtidig medvirker væske til cellens opbygning af proteiner. Yderligere er væske blandt andet medvirkende til fordøjelsen af din mad, reguleringen af din kropstemperatur og smøringen af dine led. For at dække kroppens basale behov for væske skal du drikke minimum 1½ liter pr. dag. En vigtig tommelfingerregel er, at du skal drikke så meget, at din urin har en lys gul og klar farve.

Din præstationsevne kan hurtigt falde

Væskebalancen er en utrolig følsom mekanisme og dit væsketab påvirkes af en lang række faktorer så som fysisk aktivitet, påklædning, temperatur, vindforhold og luftfugtighed. Når du er fysisk aktiv, er dit behov for væske øget, fordi du sveder. Og når tørsten melder sig, er din præstationsevne allerede reduceret betydeligt, fordi din tørstfornemmelse ikke kan følge med dit hurtige væsketab. Tørst er altså det første tegn på, at du allerede er dehydreret. Du bør derfor altid forebygge et væskeunderskud ved at sørge for, at få rigeligt med væske før du træner – dog ikke større mængder, end det er behageligt at træne med i maven.

Indtag væske undervejs i din træning

Det vand, din krop ved væskeunderskud kommer til at mangle, tages blandt andet fra blodet. Dette betyder, dels at blodmængden falder, dels at pulsen stiger, fordi hjertet skal arbejde hårdere for at

holde blodtrykket oppe. En jævn væsketilførsel vil derfor hjælpe til opretholdelse af din væskebalance og dermed også din præstationsevne.

Det gennemsnitlige væsketab i forbindelse med træning er ca. 1 liter pr. time med store individuelle forskelle afhængig af din kropsstørrelse og kropssammensætning samt type, varighed og intensiteten af din træning. Samtidig kan du under hård træning maksimalt optage omkring 1 liter væske pr. time – så selvom dit væsketab er stort, er der en øvre grænse for, hvor meget du kan optage og derfor bør drikke under træning. Træner du i mere end 1 time eller ved høj intensitet i varmt vejr, bør du som tommelfingerregel drikke minimum 1-2 dl væske for hvert kvarter i din træning.

Husk at udligne væskeunderskuddet efter træning

For at komme i væskebalance skal du som tommelfingerregel drikke 50 % mere end dit aktuelle tab under træningen. Umiddelbart efter et hårdt træningspas bør du drikke ½-1 liter væske fulgt af ½-0,7 liter vand pr. time de efterfølgende 3-4 timer.

Af hensyn til din mave og hurtigst mulig optagelse af væsken skal det, du drikker før, under og efter et træningspas helst ikke være for koldt – hellere lunkent. Du bør desuden holde dig fra kaffe, te, sodavand og alkohol i forbindelse med træning, da det er svært at opretholde væskebalancen med disse drikkevarer.

Væskebalancen er kompliceret

Et stort indtag af almindelig rent vand under hård og længerevarende træning kan hurtigt gøre dig meget utilpas. I ekstreme tilfælde kan det ligefrem være farligt, fordi du risikerer at forstyrre kroppens komplicerede væskebalance. Din væskebalance styres ikke alene af vand, men i høj grad også af kroppens elektrolytter, som består af en mængde salte og mineraler som for eksempel natrium og kalium. Cellernes arbejde og dermed alle processer i din krop er fuldstændig afhængige af kroppens elektrolytter. Drikker du for meget vand, kan du risikere at ”skylle” elektrolytter ud af kroppen. Ved hård træning sveder du desuden meget, hvorved problemet øges, fordi sved har et højt indhold af elektrolytter. Ud over at du bliver meget utilpas, får hovedpine, bliver forvirret og får besvær med at koordinere dine bevægelser, kan konsekvensen være, at du får alvorlige kramper og hjertestop.

Det er altså ikke nok at erstatte dit store væsketab med almindeligt rent vand. Du bør indtage væske, der indeholder et ekstra tilskud af elektrolytter, som supplerer vandet. I forbindelse med din træning kan du derfor med fordel indtage en energidrik, der er tilsat elektrolytter.

Energidrik

En energidrik medvirker som sagt til at opretholde væskebalancen og stabiliserer samtidig kroppens sukkerbalance. Den bedste energidrik til indtagelse før, under og efter træning er en drik, der ligner kroppens egen kropsvæske og derfor optages hurtigt – en sådan drik kaldes en *isotonisk drik*.

Samtidig giver drikken energi i form af kulhydrat.

Du kan forsøge at lave din egen energidrik. Men det kan være svært at få den til at smage godt, når drikken ikke må være for kold. Samtidig kan det være besværligt at medbringe forskellige hjemmelavede energidrikke til dine træningspas og besværligt at opbevare din energidrik under længerevarende træningspas. Den optimale energidrik skal have den rette sammensætning, smage godt ved den rette temperatur, kunne medbringes til din træning og ved længere træningspas, skal du kunne bringe den med dig under din træning i en funktionel emballage.

Et eksempel på en optimal energidrik er Nutramino Iso Tonic. Denne isotoniske drik indeholder kulhydrater og mineralsalte samtidig med, at den er udviklet til at give væsketilførsel og til at opretholde din væskebalance på den mest optimale måde. Ingredienserne i *Nutramino Iso Tonic* har det formål at få væskeoptagelsen til at foregå så hurtigt som muligt. Samtidig indeholder drikken elektrolytter, der vil hjælpe til med at forhindre utilpashed, hovedpine, forvirring, koordinationsbesvær og muskelkramper under længere varende træning. Desuden smager drikken frisk - selv på varme dage, hvor drikken har været i dunken over længere tid.

Før træning

Energidrik bør du indtage senest 30 minutter før træning. Indtages drikken tættere på dit træningspas, vil den ikke hjælpe dig hensigtsmæssigt, fordi din krop frigiver insulin i forbindelse med, at dit blodsukker stiger.

Har du tit maveproblemer eller problemer med at træne lige efter indtag af det vigtige morgenmåltid, kan du prøve at indtage en del af næringsstofferne i flydende form. F.eks. spise en lille portion morgenmad inden træning suppleret med energidrik under træning og så spise et stort

morgenmåltid efter træningen. Du kan f.eks. også forsøge at bytte mellemmåltidet før et træningspas ud med en energidrik.

Under træning

Når du træner ved høj intensitet i mere end 1 time, er det fordelagtigt for din præstationsevne at indtage ca. 6-10 dl væske pr. time indeholdende både elektrolytter og kulhydrater.

Nutramino Iso Tonic indeholder 20 mg salt pr. dl og har en kulhydratkonzentration på 5,3 g kulhydrat pr. dl. Kulhydratkonzentrationen må ikke være meget højere, da den ellers sænker mavetømmingshastigheden og dermed dit væskeoptag. Desuden kan din krop maksimalt optage og forbrænde omkring 60 g kulhydrat fra tarmen pr. time du er hårdt fysisk aktiv. Indtager du større mængder, vil det derfor bare fylde i din mave og svække din præstationsevne.

Vent ca. 20 minutter før du indtager energidrik under dit træningspas. På den måde undgår du, at kroppen udskiller for meget insulin, der sænker dit blodsukker for hurtigt. Du skal desuden være opmærksom på, at du kan få maveproblemer, hvis du begynder at drikke en større mængde eller et nyt produkt under din træning. Du bør derfor regne med en tilvænningsperiode i brugen af energidrik.

Efter træning

Alle der træner hårdt i længerevarende perioder har glæde af at indtage energidrik eller en såkaldt *rehydreringsdrik* umiddelbart efter træning. En rehydreringsdrik er det samme som en energidrik – indeholder kulhydrat og elektrolytter og hjælper til at genoprette din væskebalance hurtigst og bedst muligt. Indholdet af kulhydrat i rehydreringsdrikken giver dig hurtigt energien tilbage og er især godt for at sikre genopbygningen af dine kulhydratlagre i musklerne. Indholdet af elektrolytter hjælper til at genoprette kroppens væskebalance hurtigere. Som rehydreringsdrik er *Nutramino Iso Tonic* også optimal.

Hjemmelavet energidrik

Som alternativ kan du lave din egen energidrik. Den kan eksempelvis bestå af:

9½ dl vand

½ dl saftkoncentrat med sukker (25 g sukker)

2-3 spsk druesukker (35g druesukker)

evt. ½ knsp salt (1-1½ g bordsalt)

Det uheldige ved denne hjemmelavede energidrik i forhold til *Nutramino Iso Tonic* er, at saftkoncentratet har en høj koncentration af sukker, som ved bare lidt for høj dosering kan betyde, at tømningshastigheden fra maven falder. Samtidig indeholder drikken ikke maltodextriner. Maltodextriner består af lange glukosekæder, der medvirker til, at en større mængde energi kan frigives i blodbanen, uden du indtager en høj koncentration af sukker.