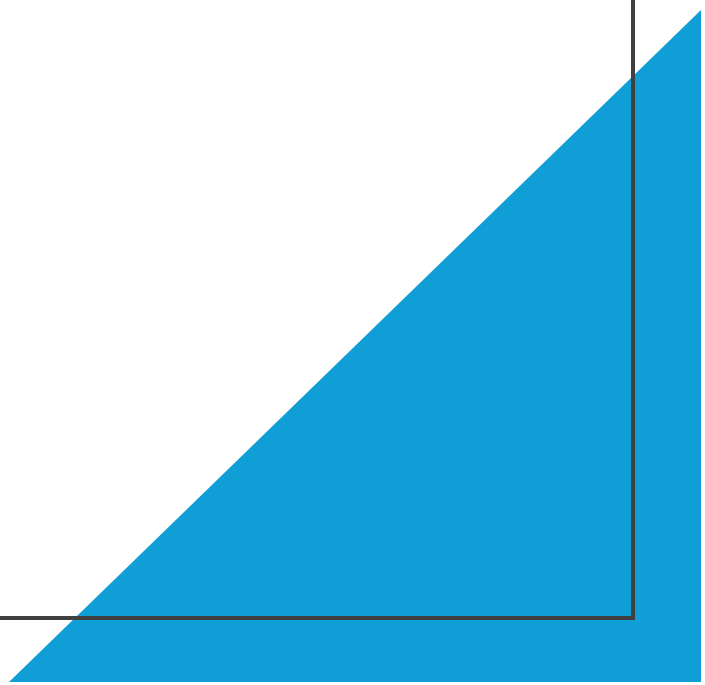


Šķidruma uzņemšana treniņa laikā

Reinis Eduards Paulis

Bc. veselības aprūpē, kvalifikācija uztura speciālists



Ūdens

- Ūdens ir tikpat svarīga sastāvdaļa augstu darbaspēju sasniegšanai kā pārtika.
- Treniņa laikā sportists svīst, rezultātā var viegli pārkarst, rasties galvassāpes, nogurt un veidoties krampji.
- Pat viegla dehidratācija var ietekmēt sportista fizisko un garīgo sniegumu.
- Sportistiem vajadzētu dzert pirms treniņa, tā laikā un pēc tā.





Ūdens

- Ieteicams **dienā** izdzert **2 – 2,5L** šķidruma jeb **35ml** uz **1kg** ķermeņa masas.

Lieto vairāk ūdens:

- saslimšanas gadījumā
 - nodarbojoties ar **fiziskām** aktivitātēm
 - karstā laikā
 - lietojot ar **šķiedrvielām** bagātu uzturu
-
- Katram cilvēkam nepieciešams šķidruma daudzums ir atkarīgs no vecuma, izmēra, fiziskās aktivitātes līmeņa un vides temperatūras.

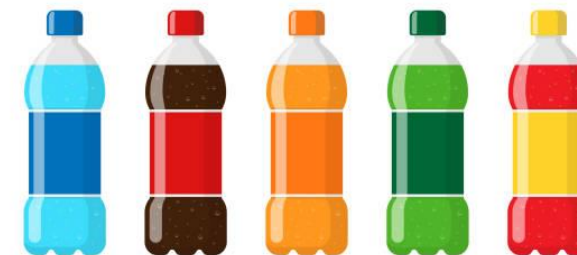
Slāpes un dehidritācija

- Ar **dehidratāciju** saprot ķermeņa ūdens zaudēšanas procesu. Šķidruma deficīts, kas pārsniedz 2 procentus no ķermeņa svara, var apdraudēt gan sportisko sniegumu gan kognitīvās spējas.
- Jādzēr mazs ūdens apjoms bieži dienas laikā nevis viss uzreiz, tā organismam to ir vieglāk uzņemt.
- Nedrīkst gaidīt, kamēr tiek sajūstas slāpes, jo slāpes ir zīme, ka organismam kādu laiku jau ir nepieciešams šķidrums.
- **Negaidām kad esam izslāpuši**, tad jau ir par vēlu, organisms jau ir dehidrēts par 1-2%.
- **Slāpes ir dehidritācijas pazīme**, bet jau no paša sākuma sportistiem ir jāizvairās no slāpēm.



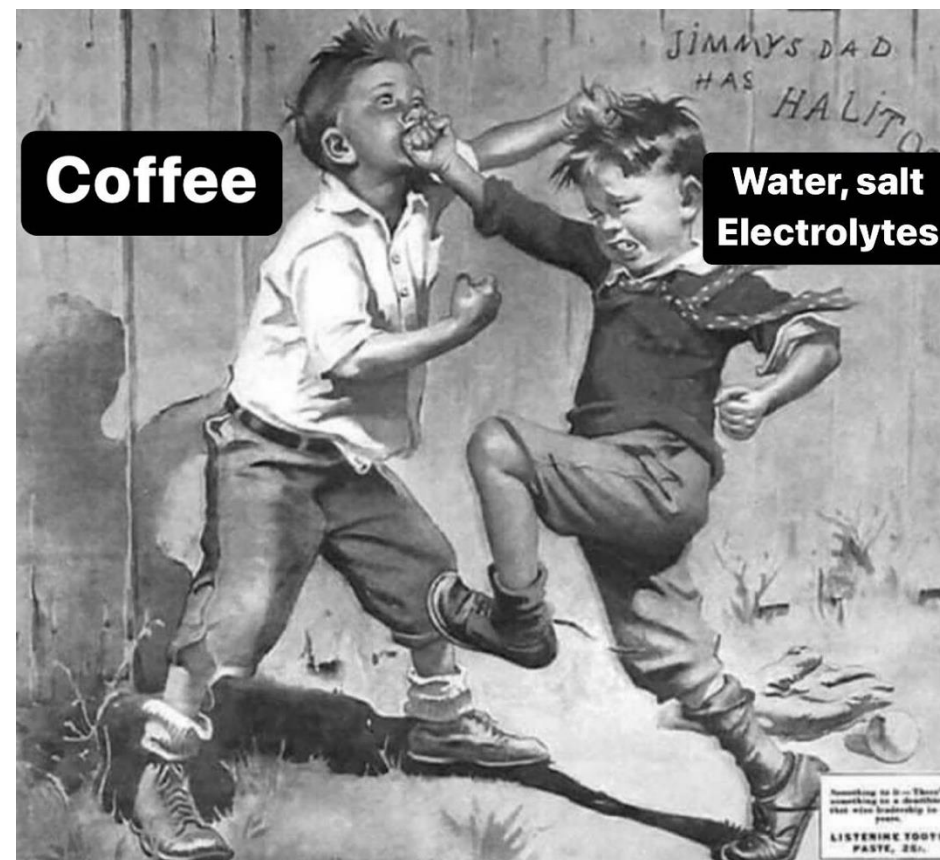
No kā izvairīties?

- Izvairieties no gāzēto dzērienu vai sulu dzeršanas, jo tie var izraisīt vēdera sāpes treniņa vai sacensību laikā. Nelietojiet enerģijas dzērienus un citus kofeīnu saturošus dzērienus, piemēram, soda, tēju un kafiju, lai atjaunotu hidratāciju.
- Liels daudzums kofeīna var palielināt sirdsdarbības ātrumu un asinsspiedienu.
- Pārāk daudz kofeīna var izraisīt sportista nemieru vai nervozitāti.
- Kofeīns var izraisīt arī galvassāpes un apgrūtināt nakts miegu.
- Tas viss var pasliktināt sportisko sniegumu.

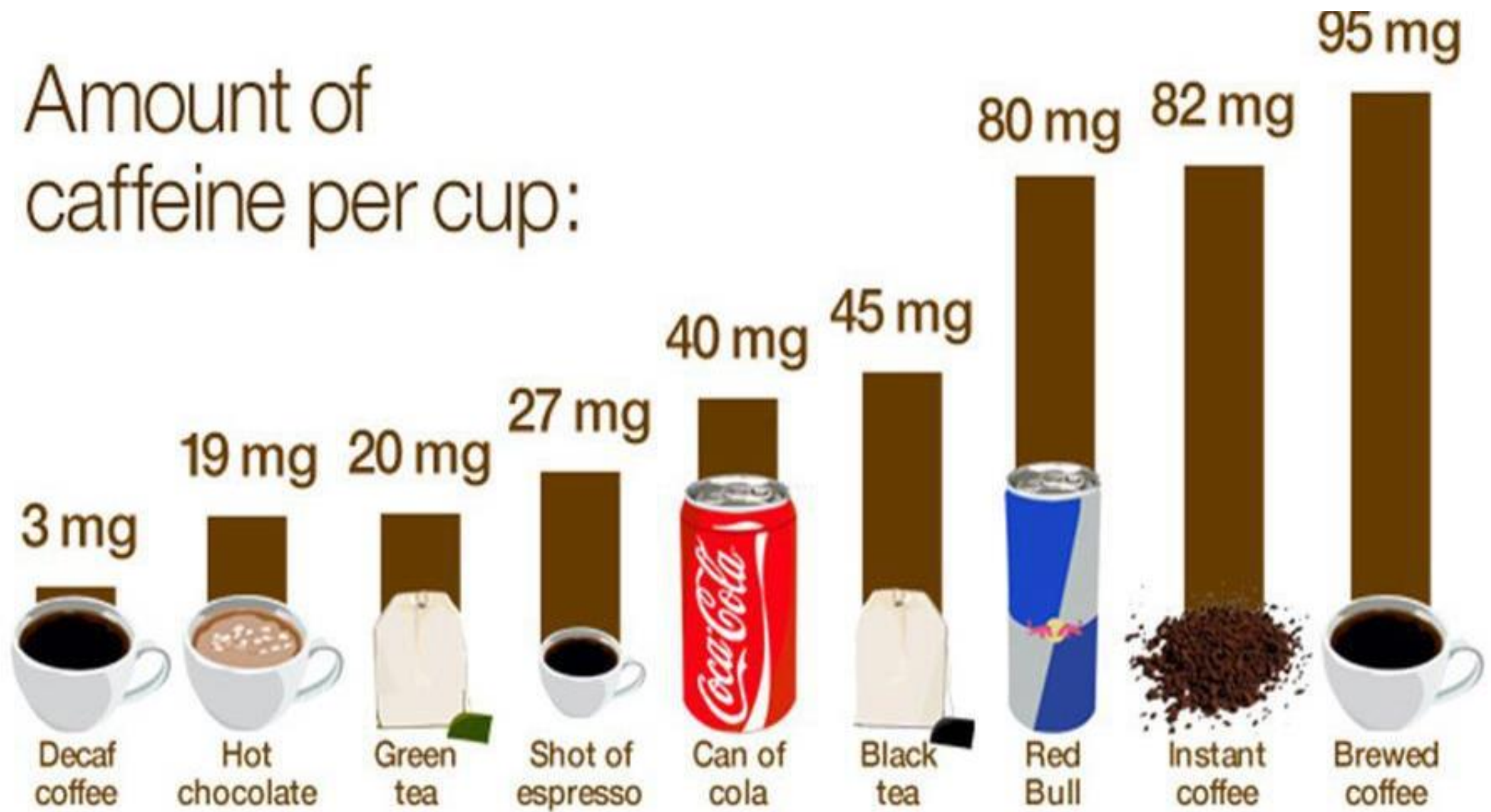


Kofeīns

- Kafija iztukšo ķermeni no sāls, dzelzs, taurīna, tiamīna (B1) un kālija.
- Tēja iztukšo ķermeni no dzelzs un tiamīna (B1).
- Tēja un kafija sagrauj tiamīnu (B1) un samazina tā uzsūkšanās spēju.
- Kofeīns samazina uzturā uzņemto sāls uzsūkšanos organismā par 20%.
- Kofeīns palielina sāls zudumu svīstot par 15%.
- Alkohols iztukšo ķermeni no tiamīna (B1) un magnija.



Amount of caffeine per cup:



Kas notiek, dzerot pārāk daudz parasta ūdens?



- Var rasties dehidrācija
- Notiek elektrolītu izkalošana
- Rodas palielināta urinēšana
- Samazinās nātrija līmenis organismā

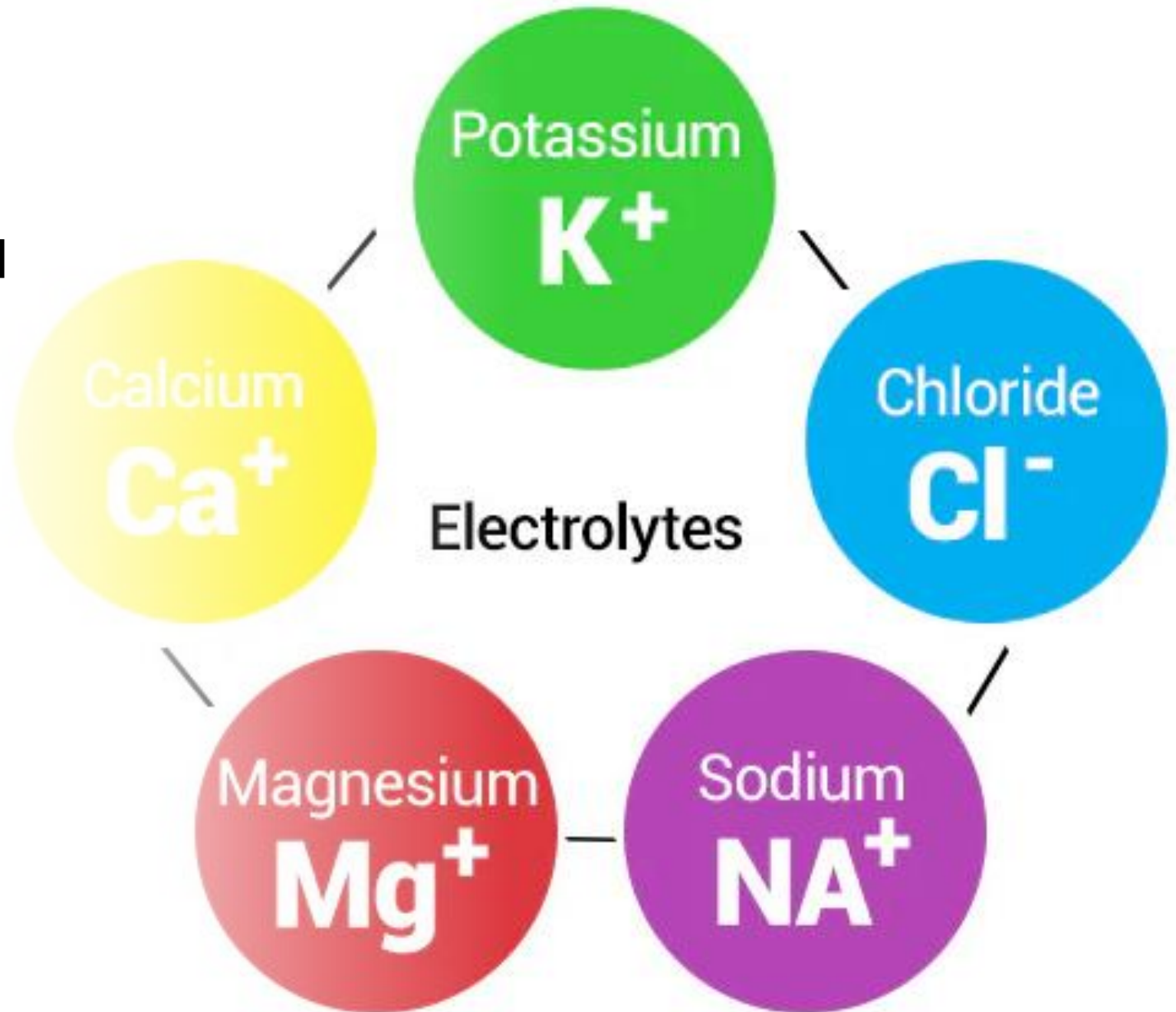


Sporta - elektrolītu dzērieni

- Mēs visi zaudējam ūdeni gan svīstot, gan elpojot, bet sportisti intensīvu treniņu laikā zaudē ļoti daudz ūdens un arī ievērojamu daudzumu nātrija. Tāpēc atbilstoša hidratācija un elektrolītu atjaunošana ir būtiska gan viņu veselībai, gan sportiskajam sniegunam.
- Rehidratācija ar ūdeni un sporta dzērieniem, kas satur nātriju, tiek veikta atkarībā no sporta veida, sportista un sacensību vai treniņa veida.
- Ja sportojat ilgāk par 60 līdz 90 minūtēm vai ļoti karstā laikā, sporta dzērieni var būt labs risinājums. Papildu ogļhidrāti un elektrolīti var uzlabot veiktspēju šādos apstākļos.

Minerālvielu zudums pēc 1h fizisko aktivitāšu

- Nātrijs – 1200mg
- Hlorīds – 1725mg
- Kālijs – 140mg
- Kalcijs – 40mg
- Magnijs – 8-10mg
- Dzelzs – 0.16-0.63mg
- Cinks – 0.4mg



Kā tiek zaudēti elektolīti?

Elektrolīti tiek zaudēti:

- Urinēšanas veidā
- Svīstot
- Uzņemot kofeīnu
- Caurejas gadījumā
- Vemšanas gadījumā

Simptomi samazināta elektrolītu daudzuma gadījumā:

- Vājums
- Nogurums
- Reiboņi





Sāls

- Sāls ir kristālisks minerāls, kas sastāv no nātrija un hlorīda.
- Uzņemot sāli, tas sadalās par nātriju un hlorīdu, kas palīdz ar asinsspiedienu, asins cirkulāciju, elektrosignāliem ķermenī, muskuļu kustībām.
- Skābekļa piegāde muskuļiem.

“Sāls ir slikts, tas palielina asinsspiedienu!”

- Sāls neizraisa augstu asinsspiedienu.
- Paaugstināts insulīna līmenis izraisa sāls aizturi, kas izraisa paaugstinātu asinsspiedienu.
- Kas izraisa paaugstinātu insulīna līmeni? – Rafinēti(vienkāršie) ogļhidrāti un cukurs.
- Cilvēkiem ar augstu asinsspiedienu vajadzētu samazināt pārstrādātas pārtikas, rafinēto ogļhidrātu un cukura uzņemšanu uzturā.
- **Nevainojam sāli, par to, ko izdara cukurs!**

