Vätska och återhämtningsmål

**Är det varmt svettas du mer än vanligt och när du svettas förlorar du vätska. Vid brist på vätska stiger kroppstemperatur och puls mer än vanligt vilket försämrar din prestation.**

**Vätskebehov**En dag då du inte tränar behöver du få i dig omkring 1 – 2 liter vätska. Ungefär hälften av detta får du i dig via den mat du äter, resten behöver du dricka. Är det varmt ute eller i hallen behöver du dricka ännu mer. Eftersom vi svettas olika mycket är behovet av vätska individuellt.

**Vätskeförlust**Vill du ta reda på hur mycket just du förlorar: väg dig innan träningen, ha koll på hur mycket du dricker och väg dig sedan igen efteråt. Det du har förlorat i vikt, minus den mängd du har druckit, har du förlorat i form av vätska. Kom ihåg att väga dig utan kläder då svettiga kläder väger mycket. Om du då gått ner 1,3 kg och druckit 7 dl har du alltså förlorat 2 liter under passet. Svettas du mycket kan du med fördel tänka på att dricka ordentligt redan dagen innan en tuff tävling. Det är dumt att dricka mycket för nära inpå då du lätt blir skvalpig i magen eller kissnödig.

**Sportdryck eller inte?**De flesta klarar sig bra med att dricka vanligt vatten. Tränar du länge och kör hårt kan dock en sportdryck vara att föredra. Förutom vätskan tillför sportdrycken också kolhydrater och salter. Kolhydraterna ger energi och salterna täcker de saltförluster som kan drabba dig om du svettas mycket, saltet hjälper också kroppen att snabbare ta upp vätskan.

**Skilj på sportdryck och energidryck**Det är viktigt att skilja på en sportdryck och en energidryck. Drycker som Red Bull, Battery och Burn är exempel på energidrycker. Dessa drycker innehåller samma mängd socker som läsk och förutom det även uppiggande ämnen som till exempel koffein, taurin och ginseng. Den höga koncentrationen av socker gör att drycken i sig försämrar upptaget av vätska i magen. Tänk också på att en energidryck inte är samma sak som en återhämtningsdryck. En återhämtningsdryck likt Gainomax är ofta en mjölkbaserad protein- och kolhydratdryck som ska intas efter träning eller tävling.

**Återhämtningsmålet** Om du tränar hårt eller flera dagar i rad blir återhämtningsmålet extra viktigt för att du ska känna dig pigg i benen kommande träning. Det bästa är att få i sig en blandning av snabba kolhydrater och protein. De snabba kolhydraterna lagras in som ny energi och proteinet reparerar och bygger upp dina muskler.

**Här ser du några bra exempel på vad ett återhämtningsmål kan bestå av:**

* Banan + mjölk
* Chokladmjölk
* Ljus macka + skinka/ost/ägg
* Russin + yoghurt
* Drickyoghurt

Hur mycket du ska få i dig beror på hur stor du är och hur hårt du kört. Men efter en riktigt tuff träning kan du försöka få i dig 0,5-1 gram kolhydrat per kilo du väger. Utöver det ungefär 15 gram protein oberoende av din vikt.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Snabba kolhydrater (g)** |  | **Protein finns i (g)** |
| 1 banan (20) |  | 5 dl mjölk/fil/yoghurt (17) |
| 1 dl russin (40) |  | 100 g keso (12) |
| 1 skiva ljust bröd (12) |  | 1 ägg (7) |
| 2 dl nyponsoppa (23) |  | 2 skivor ost/skinka (7) |
| 2 dl sportdryck (15) |  | 1 recoverydryck (20) |

Försök att få i dig återhämtningsmålet så snabbt som möjligt efter passet. Har du fått i dig ett återhämtningsmål är det inte lika bråttom med lunch eller middag, men självklart du ska senare äta en större måltid. Denna måltid ger dig en mycket bättre variation på energin så att kroppen har tillgång till allt den behöver, inte minst vitaminer och antioxidanter som hjälper till att hålla dig frisk.

*/Jennie Johansson leg. dietist*

Från

http://www.axa.se/Axa-Sports-Club/Traningsmat/Vatska-och-aterhamtningsmal/