

Drick rätt före, under och efter träning!

Vätska har en enorm betydelse för prestationen och för andra funktioner i kroppen. Det råder många myter om hur man skall dricka för att prestera så bra som möjligt. Nedan följer vetenskapligt baserade råd på hur du före, under och efter träning kan sköta ditt vätskeintag för att prestera på bästa sätt.

Vätskans funktioner i kroppen

- Transporterar, i form av blod, syre, hormoner och näringsämnen till kroppens vävnader samt överskotts- och slaggprodukter från celler till njurar och levern.
- Utgör 60-70 % av kroppsvikten.
- Fungerar som stötdämpare i t.ex. ryggraden och hjärnan samt som smörjmedel i leder och vävnader.
- Reglerar kroppstemperaturen - svettning vid överhettning.
- Deltar i de flesta av kroppens funktioner.

Vätskeintag före träning

Här kan vätskeintaget, precis som vid kost före träning, delas in i två episoder: **1.** 2 timmar före träning **2.** 10-20 min före träning.

Målsättningen med vätskepåfyllning före träning är att fylla upp vätskeförråden för att undvika dehydrering (uttorkning) under träningspasset. Då man inte ska träna är törst en bra signal att gå efter, men ur tränings synpunkt har man redan förlorat ca 1% av kroppsvikten och kroppens prestationsförmåga har minskat markant.

1. 2 timmar före träning.

Drick ca 5 dl vatten för att cellerna skall hinna ta upp vätskan och för att överbliven vätska skall hinna kissas ut innan träningsstart. När du sedan kissar bör du kontrollera att urinet är genomskinligt - då är du välhydrerad.

2. 10-20 minuter före träning.

Drick 2-3 dl vatten eller sportdryck om du skall arbeta med hög intensitet under längre än 60 minuter. Denna mängd vätska kommer inte att leda till urinbildning eftersom njurarnas aktivitet stängs av under fysisk aktivitet.

Vätskeintag under träning

Under träning bör man dricka var 10-20 minut. Hur mycket man bör dricka beror på hur mycket man svettas under träningspasset. I rumstemperatur och i motionstempo kan vätskeförbrukningen ligga mellan 0.9 till 2.1 liter i timmen. För elitaktiva är samma siffra 1.6 - 2.4 liter i timmen.

En generell regel att använda för att bestämma vätskebehovet är **1 ml vätska per 4,2 kJ/1 kcal som förbränns**. Detta sätt att räkna tar inte hänsyn till många olika faktorer som t.ex. individuella, miljö- och träningsbaserade faktorer som påverkar vätskeåtgången.

Exempelvis förbrukar skidåkare otroligt mycket energi, men väldigt lite vätska i förhållande till energiförbrukningen pga. det kalla klimatet som bidrar till en minskad svettning. Därför är det viktigt att man anpassar vätskeintaget efter hur dessa faktorer ser ut där man brukar träna.

Varför dricka under träning?

- Man förhindrar överhettning. Överhettning gör att kemiska reaktioner, som t ex muskelkontraktion, fungerar sämre i kroppen.
- Man minskar svettningen, vilket sparar elektrolyter. Detta minskar i sin tur risk för krampkänning.
- Man minimerar glykogentömningen, vilket gör att du orkar hålla ett högre tempo under längre tid.

Vätskeintag efter träning

Efter träning fortsätter kroppen att förbruka mer vatten än vanligt. Därför är det viktigt att efter träning dricka 50 % av den förlorade mängden under träning. Detta betyder att om du förlorade 2 liter vatten under träning och drack samma mängd under träning, så skall du alltså dricka ytterligare 1 liter efter träningen.

Detta är nödvändigt för att inte riskera att bli uttorkad två timmar efter träning. Låg vätskemängd i kroppen under t.ex. natten efter kvällsträningen försämrar återhämtningen och är bl.a. negativt för proteinsyntesen.

Drick gärna sportdryck efter träning, dels för att natrium behåller vätskan i kroppen och sparar dig toabesök, dels som en del av återhämtningsmålet.

Varför vätska efter träning?

- Återställa vätskebalansen
- Återställa elektrolytbalansen (natrium)
- Stimulera proteinsyntesen

Sportdryck

En sportdryck är en dryck som består av vatten, natrium samt kolhydrater i form av enkla sockerarter som glukos och maltodextrin. Du bör dricka sportdryck under din träning om du tränar längre än 60 minuter med hög intensitet, flera träningspass varje dag eller om du har en extrem svettning. Det beror på att du under långvarig högintensiv träning inte bara förlorar vatten, utan också elektrolyter som natrium (är en av två beståndsdelar i vanligt koksalt) via svetten.

Om man under ett maraton endast fyller på med vatten, får man en skev salt-vattenbalans i kroppen, vilket i extrema fall kan leda till hyponatremi vars symtom bl.a. är kräkningar, svårighet att orientera sig, andningssvårigheter, koma och i värsta fall död. En sportdryck med isoton lösning har samma lösning av natrium som kroppens celler och binder genom det osmotiska trycket vatten till cellerna.

Positivt med sportdryck är att natriumet stimulerar törsten vilket gör det lättare att få i sig vätskan, vilket många idrottare har svårt med. Kolhydraternas funktion via sportdrycken är att bibehålla en hög glukosnivå i blodet och förse cellen med energi under aktiviteten för att spara på glykogenförråden. På så vis kan man träna längre med en högre intensitet.

Mängden kolhydrater som man bör inta via sportdryck ligger på 0.5-1g/kg kroppsvikt per timme. Koncentrationen kolhydrater i sportdrycken bör ligga mellan 3-8 %. Lägre koncentration vid varmare klimat (maratonlöpare i 35 gradig värme 3 %) då man behöver en större mängd vätska och högre koncentration vid kallare klimat (skidåkare 8 %). Kolhydraterna kan vara glukos, sackaros och maltodextrin.

Sportdrycken bör inte enbart innehålla fruktos, eftersom det ger magproblem.