



Kroppen består av 60 % vann, og for å prestere optimalt må utøveren være i væskebalanse. Væske tapes kontinuerlig i løpet av dagen og spesielt mye under trening. For å dekke væskebehovet utenom trening bør man drikke 2-3 liter hver dag. I tillegg må idrettsutøvere drikke under og etter treningen for å erstatte det ekstra væsketapet. Generelt drikker idrettsutøvere ca. halvparten av det de trenger for å erstatte det væsketapet de har under trening. De fleste kan forbedre rutinene for væskeinntak.



Tørste er ikke et godt mål på væskebalanse, da følelsen av tørsthet først inntreer etter at det allerede er tapt en betydelig mengde væske. Drikk med jevne mellomrom gjennom hele økten.

Væsketapet varierer

Tap av væske under trening er individuelt og avhenger av flere forhold:

- Kroppsstørrelsen (overflate og vekt)
- Kroppssammensetning (andel muskel – og fettmasse)
- Fysisk form (kondisjon)
- Klimatiske forhold (lufttemperatur og fuktighet)
- Aktivitetens intensitet og varighet.

Ved kontinuerlig trening på moderat til høy intensitet (50-80 % av maksimalt oksygenopptak) vil væsketapet i temperert klima normalt ligge på 0,5-1,2 liter per time. Idrettsutøvere som driver

høyintensitetstrening i varmt klima kan ha et væsketap på 2 liter per time.

Hvor mye væske tapes?

Det finnes en enkel måte å beregne væsketapet og hvor bra utøveren klarer å erstatte tapet under en treningsøkt eller konkurranse. Utøveren veies før og etter økten på en nøyaktig vekt. Helst minimalt med klær, og tørr hud. Vektendringen fra før økten til etter økten er kroppens samlede væsketap. Med andre ord er det differansen mellom væske tap og væske inntak under økten. Dette bør holdes under 1 kg (1 kg = 1 liter væske). Dette kan uttrykkes som prosentvis væskemangel av kroppsvekt før økten. Denne bør holdes under 2 % i temperert klima og 1 % i varmt klima. Væsketap = dehydrering.

Regnestykke for væskemangel

% dehydrering =

$$\frac{(\text{vekt før trening} - \text{vekt etter trening}) \times 100}{\text{vekt før trening}}$$

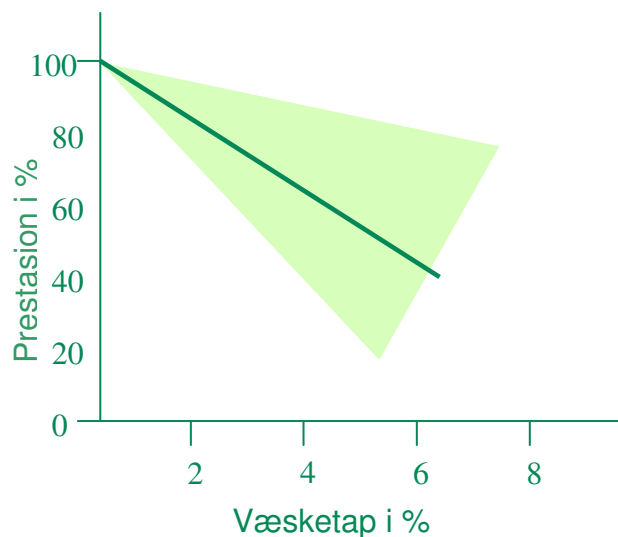
Ved å vite ca hvor mye du svetter kan det hjelpe deg til å lage en personlig plan for væskeinntak på trening.

Væskemangel svekker prestasjon

Prestasjonen reduseres grovt sett med 10 % for hver 1 % av kroppsvekten utøveren er dehydrert. Dette betyr at prestasjonen reduseres før tørsten melder seg. **Tørste er ikke et godt mål på væskebalanse, da følelsen av tørsthet først inntreer etter at det allerede er**

tapt en betydelig mengde væske. Videre vil inntak av væske tilfredsstille tørsten før væsketapet er erstattet.

Figuren viser påvirkning av væsketap på prestasjon ($VO_{2\max}$). Prestasjonen reduseres grovt sett med



Prestasjonen synker med 10 % for hver 1 % av kroppsvekten utøveren er dehydrert.

Dehydrering fører til slapphet, kvalme, kramper, svimmelhet og redusert koordinasjonsevne. I tillegg vil alvorlig dehydrering (>4 % tap av kroppsvekten) øke risikoen for oppkast, diaré og andre mage- og tarm problemer under trening. Det er imidlertid flere mekanismer som fører til nedsatt prestasjon ved dehydrering. I tillegg til forstyrrelser i væske- og saltbalansen vil dehydrering gi økt risiko for overoppheting og heteslag. Både overoppheting og dehydrering vil hver for seg resultere i redusert prestasjonsevne og kan gi alvorlige helsemessige konsekvenser. Det er ikke mulig å trene seg opp til å tåle væsketap og dehydrering.

Vann eller sportsdrikke?

Vanligvis trenger ikke utøvere å innta annet enn vann på treningsøkter og konkurranser som varer inntil 1 time. Dersom aktiviteten varer utover 1 time, vil inntak av sportsdrikke gi en mindre reduksjon i prestasjonsevnen sammenlignet med vann. Dette er fordi sportsdrikke også gir tilførsel av karbohydrat og elektrolytter. Sammenlignet med vann vil sportsdrikke få utøveren raskere i

væskebalanse, fordi blandingen av karbohydrat og salter gjør at væskeopptaket fra tarmen blir mer effektiv. Dersom utøveren trener i varmt klima eller av en annen årsak har et stort væsketap, anbefales det å innta sportsdrikke som inneholder elektrolytter, eller salte maten litt ekstra. Dersom ikke salttapet erstattes, kan utøveren komme i underskudd på natrium. Dette kan føre til nedsatt prestasjonsevne og kan gi alvorlige helsemessige konsekvenser.

Anbefalinger for væskeinntak

Pass på at du har erstattet væsketapet fra den siste treningsøkten slik at du starter hver treningsøkt i væskebalanse.

- **Sjekk hvor mye væske du taper på en treningsøkt.** Bruk den informasjonen til å planlegge hvor mye du trenger å drikke under og etter trening. Vektendringen bør være mindre enn 1 kg etter en treningsøkt eller konkurranse.
- **Drikk litt ca 10-15 minutter før du starter økten.** Det vil erstatte det første væsketapet.
- **Begynn å drikke senest 15. minutter etter start,** og prøv å innta 1,5-3 dl hvert 15-20 minutt. Hyppige og små væskeinntak er mer effektivt enn få og store inntak.
- Som en del av restitusjonsprosessen er det **viktig å drikke raskt etter treningsøkten.** Erstatt 150% av væsketapet i løpet av de 2 første timene etter økten (ca 1,5 l hvis du har tapt 1 kg eller 1l).
- **Bruk formelle pauser til å drikke.** Spillerbytter og time-out'er bør også benyttes som drikkepauser. Plassér drikkeflasker rundt banen for lett å kunne nå disse ved pauser eller avbrudd i treningen/konkurransen.
- **Væskeinntak er en treningssak.** Drikkerutiner må trenes på, slik at det væskeinntak skjer automatisk. Bruk drikke du liker.
- **Planlegg, og ta med deg det du trenger** av væske på økten for eksempel sykkelflasker på sykkelen, drikkeposer eller flasker i lommer eller ryggsekk.