

## Rehidráció

Azaz, frissítés a sporttevékenység előtt/alatt/után

Mint az közismert, az állandó (egyensúlyban tartott) folyadékpótlás nélkülözhetetlen tényező a testedzések sikeressége érdekében. De miért is olyan fontos ez?

A folyadékpótlással hozzájárulunk vérmennyiségünk állandóságához, így többek között a szív és keringési rendszer hibátlan működéséhez. Az ún. szívfrekvencia emelkedése (pulzusszám emelkedés), vérnyomás esése is jelezhet térfogatvesztést (a vér besűrűsödik).

A hőszabályozásnak is fontos tényezője a folyadékkegyensúly, testhőmérsékletünk emelkedhet a nem kielégítő pótlás révén.

Fontos! Próbáljuk kerülni a szomjúságérzet kialakulását! Ekkor már egy komolyabb jelzést küld felénk szervezetünk, hogy az egyensúlya (homeosztázis) kezd felborulni. Folyamatos folyadékpótlásra ne csak testedzés során ügyeljünk, különösen fontos ez hétköznapi tevékenységek közben is a nagy nyári kánikulákban.

### **Milyen tüneteket tapasztalhatunk a folyadékvesztés (dehidráció) esetén?**

Gyakori jelenség ekkor a fejfájás, kipirult bőr, fáradtságérzet, jellegzetesen szúrós szagú vizelet, gyakori görcsök és szapora légzés. Ezek összessége vezethet teljesítményromláshoz, ennek elkerülése is legyen célunk edzéseink során, ne csak a testzsírszázalék-vesztés, izomtömegnövelés stb. szempontjai.

**Milyen lehetőségek léteznek a frissülés eléréséhez?** Szoktuk mondani, legjobb szomjoltó a víz. Ez így is van, azonban a fokozott verejtékezés során fontos ásványi anyagokat, sókat (elektrolitokat) veszítünk, melyek pótlása épp olyan (ha nem nagyobb) jelentőségű, mint a hiányzó vízmennyiség feltöltése.

Az ún. izotóniás italokat, zseléket/géleket eszerint kell mérlegelnünk. Ezek a sejten belüli és kívüli (intra- és extracelluláris) folyadékkegyensúlyt tartják fent, többek között a nátrium, klorid, magnézium és kálium tartalmuk révén. A forgalomban kapható izotóniás sportitalok ezen összetevők által segítik közvetetten teljesítményünk megtartását. Gyors felszívódásuk során szinte azonnali segítséget nyújtanak, szó szerint a testmozgás közben is. Glükóztartalmuk hozzájárul a vércukorszint stabilizálásához, hisz sporttevékenység alatt ennek mértéke is csökkenhet.

**Inni, de hogyan, mennyit?** Mielőtt a testedzést megkezdjük, győződjünk meg arról, hogy megfelelő-e a folyadék-ellátottságunk! Szomjasan (dehidráltan) ne kezdjük soha az edzést! **Fél- 1 liter** folyadékot fogyasszunk **előtte** 1 órával, 20 perccel **előtte 0,2-0,5 dl-t** igyunk! (sportágtól, külső hőmérséklettől függően). Igyekezzünk a tréning során **~15 percenként 1,5-3 dl-t** fogyasztani, ha testmozgás (edzés, verseny, meccs stb.) meghaladja a 60 percet. (~30 percnél kisebb időtartamú edzés nem okoz szignifikáns változást, ezt azonban ismételten befolyásolja a végzett sporttevékenység típusa, intenzitása, külső hőmérséklet!) Végül a befejezés **után** sem áll le a fokozott verejtékezés, így a pótlás tudatossága is maradjon fent! **2 dl mennyiségtől** folyamatosan emelve az „öblítés” igencsak szükségessé válik

Nem csupán edzéseinken, de a hétköznapijainkban is segítségünkre lehet, ha esténként és reggelente is ügyelünk a **közel fél literes** folyadékfogyasztásra.