

Urheilijan nesteytys

Katja Mjøsund

LT, liikuntalääketieteen erikoislääkäri

Orto-Lääkärit, Helsinki

Mehiläinen, Helsinki

Paavo Nurmi -keskus, Turku

ADT, Suomen Suunnistusliitto

Nesteytysohjeet

- Ennen suoritusta
- Suorituksen aikana
- Suorituksen jälkeen

- Normaalilämpötilassa
- Kylmässä
- Kuumassa
- Korkealla

Nestehukka

HIKOILU

- Neste
- Suolat

Hengitys

Virtsa

Miksi tärkeää?

- Suorituskyky
- Lämmönsäätely
- Psyykkinen suorituskyky

Nestevajaus $\geq 2\%$ kehon painosta haitallinen suorituskyvylle

Tarpeet: neste, suolat, energia?

- Hikoilun määrä ja hien koostumus
 - ovat yksilöllisiä
 - vaihtelevat lisäksi esimerkiksi kuumaan tottumisen mukaan

→ Yleispäteviä nesteytyssääntöjä ei ole!

Muista

- Janon tunne
- Virtsan väri
- Kehon paino
- **TUNNE ITSESI!**

Mitä juoda?

- Tarpeet: neste, suolat, (energia?)
- Urheilujuoma vai vesi?
 - Kestolla ja teholla merkitystä; pitkissä ja raskaissa tai toistuvissa suorituksissa hiilihydraatti- ja suolalisä tarpeen (Na)
 - Hiilihydraattilisä voi estää myös hermostollista väsymistä ja esim motoriikan heikkenemistä jo lyhyemmässäkin suorituksessa
- Viileä juoma
- Hyvän makuinen

Ennen suoritusta

- Pyri aloittamaan liikuntasuoritus hyvin nesteytettynä
- Ei syytä ylitankata – vesi tulee ulos kuitenkin
- Edeltävinä päivinä vesi ja normaali juominen riittää
- Noin 1–2 tuntia ennen suoritusta juo kunnolla
- **Kuumassa** voi olla tarpeen juoda jatkuvasti mahdollisimman paljon ja tankata vielä juuri ennen starttia itselle sopiva määrä (varsinkin jos kilpailu pitkä)
- Muista nesteytys esim useiden päivien kilpailuissa ja leireillä! SEURAA tilannetta!

Suorituksen aikana

- Uudet suositukset (mm ACSM, IOC, USATF)
- Juo mieluiten urheilujuomia jos pitkähäkö tai toistuva suoritus
- Lyhyessä ja kevyessä vesi riittää
- Pyri korvaamaan nesteen menetys tai ainakin minimoimaan se (alle 2% kehon painosta)
- Ylinesteytys ei hyödyksi, voi olla haitaksi

Pitkäkestoinen kestävyysuoritus

- Alusta alkaen
- Nesteen tarve SUUNNILLEEN (huomio yksilöllisyys ja olosuhteet) joko "mahdollisimman paljon" tai 400–800 ml /tunti
- Hiilihydraattilisän tarve 40–60g/h (4–8%)
- Suolalisä
= **urheilujuoma**
- Hidas tai ultrapitkä suoritus: juo janon mukaan tai oman yksilöllisen tarpeesi mukaan (tunne itsesi, harjoittele). Ylinesteytyksen vaara.

Suorituksen jälkeen

- Tarve $\approx 1,5$ x muutos kehon painossa
- Pienet annokset tiheästi parempia kuin yksi iso (2l vs. 4 x 0.5l)
- Jos ruokailu normaalia, nesteen suolapitoisuudella ei juuri ole merkitystä (vesi käy)
- Ruokailu myös voi edistää nesteen imeytymistä ja tietysti palautumista
- JOS ei mahdollista ruokailla, suoloja sisältävä urheilujuoma tehokkaampi kuin pelkkä vesi

Harjoittele nesteytystä

- Etsi oma optimisi
- Kokeile, punnitse nesteen menetys
- Jos olet menossa kuumaan kilpailemaan, varaa riittävästi sopeutumisaikaa (5–10 päivää)
- Älä testaa uusia kikkoja tärkeällä hetkellä

Lämpöuupuminen ja lämpöhalvaus

- Elimistön lämpötila noussut vaarallisen korkeaksi
- Nestevajaus altistaa – ei kuitenkaan edellytys!
- Useimmiten kuumassa liikuttaessa
- Riski suurempi kovassatehoisessa rasituksessa
- Lämpöuupuminen – lämpöhalvaus

- Oireina mm huonovointisuus, oksentelu, vatsakipu, päänsärky, palelu tai kuuman olon tunne, sekavuus, nopea pulssi, lihaskrampit, muistin huononeminen, tajuttomuus..
- Hoito viilennys
- Tottuminen kuumaan ja nesteytys ehkäisevät

Hyponatremia

- Na⁺ tärkeä, menetetään hikoillessa
- Hyponatremia – "vesimyrkytys", veren suolapitoisuus vaarallisesti alentunut
- Hyvin pitkissä suorituksissa
- Hitailta, paljon juovilla, useammin naisilla
- Vaarallinen tila
- Estettävissä – älä juo vettä pakonomaisesti vaan janon tunteen mukaan, juo mieluummin urheilujuomaa
- Vältä tulehduskipulääkkeitä pitkien urheilusuoritusten yhteydessä

Yhteenveto

- Optimaalinen nesteytys takaa hyvän suorituskyvyn, nestevajaus heikentää suoritusta monella tavalla
- Urheilujuoma, jossa on hiilihydraatteja ja suoloja (NaCl), on paras pitkässä tai toistuvassa suorituksessa
- Tunne itsesi ja nesteen tarpeesi
- Ylijuominen on haitallista
- Muista myös hyvä nesteytys palautumisvaiheessa, mieluummin tiheästi pieniä annoksia kuin kaikki kerralla