

TYDZIEŃ ZDROWEJ DIETY

Poniedziałek – dzień wody

WODA W ŻYWIENIU SPORTOWCA

dr Dariusz Łyżwiński

dietetyk sms.gedania1922

dietetykdariuszlyzwinski@gmail.com

Wysiłek fizyczny

Nasilenie przemian metabolicznych >> Wzrost temperatury wewnętrznej

+ 1°C co 5-7 minut [Ziemiański, Niedźwiecka-Kącik, 2001]

Termoliza

(m.in. aktywacja gruczołów potowych i zwiększone wydzielanie potu
ok. 0,5-4 l/h)

Odwodnienie

(zaburzenie gospodarki wodno-elektrolitowej)

- ✓ **Zaburzenie funkcji układu krążenia**
- ✓ **Zaburzenie procesów metabolicznych**

Oslabienie zdolności wysiłkowych

Zagrożenie zdrowia i życia:
(Wyczerpanie cieplne, udar cieplny)

Odwodnienie rzędu 2-3%

ubytku masy ciała

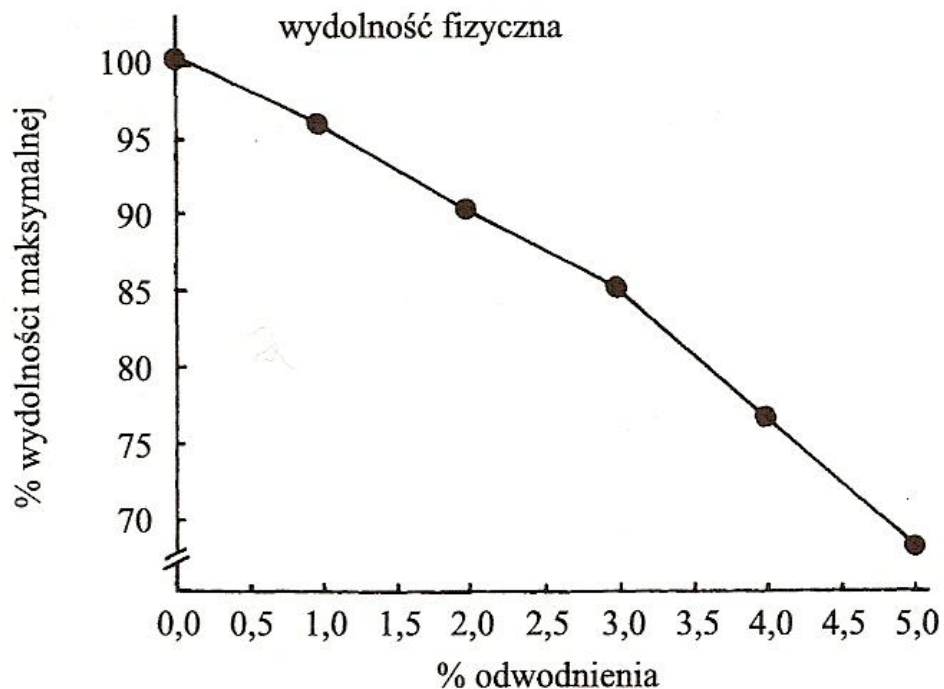
(tj. ok. 1400-2100 ml wody u
mężczyzny ważącego 70 kg)

**stanowi krytyczny punkt w
rozwoju odwodnienia**

[American College of Sports
Medicine, Position Stand,
ACSM 2007,

Szyguła, Lubkowska 2011]

Zależy to od **rodzaju wysiłku,**
warunków otoczenia oraz
predyspozycji osobniczych



]

NALEŻY UKSZTAŁTYWAĆ NAWYK PICIA PŁYNÓW



PRZED WYSIŁKIEM

W TRAKCIE

**PO JEGO
ZAKOŃCZENIU**

Zalecenia praktyczne

Przed wysiłkiem

Na 2 godziny powinniśmy wypić ok. 1,5 szklanki napoju:

wody lub rozcieńczonego soku owocowego

Izotonicznych napojów dla sportowców

W trakcie wysiłku

Pić 0,5 szklanki napoju co 25 minut

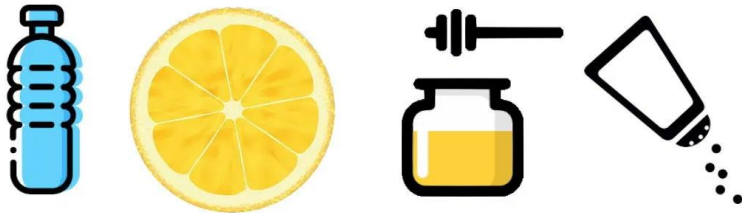
Po zakończeniu aktywności fizycznej

po zakończonych zajęciach po 480 ml napoju na każde 0,5 kg utraconej masy ciała

(wskazane jest picie izotonicznych napojów węglowodanowych)

Rekomenduje się, aby stężenie węglowodanów w napojach dla sportowców wynosiło od 6 do 8 g węglowodanów/ 100ml

CO LEPSZE WODA CZY IZOTONIK?



Zwykła **woda** nie dostarcza oczywiście energii niezbędnej do podtrzymania wysiłku na wysokim poziomie, a glikogen mięśniowy w wyniku jej picia szybciej się wyczerpuje.

Napoje sportowe różnią się od typowej wody przede wszystkim ilością i składem węglowodanów. **Najlepiej z przewodu pokarmowego wchłaniają się te napoje**, które zawierają w swoim składzie 6 % węglowodanów tj. **6 gram węglowodanów na 100 ml napoju**.

Zawartość **sodu** w napoju działa korzystnie, **poprawia bowiem** nie tylko jego smak, ale również **wchłanianie węglowodanów**. **Dostarczanie sodu wraz z napojem pomaga także utrzymać jego stały poziom we krwi**, stymulując pragnienie i sprzyjając całkowitemu wyrównaniu strat wodnych. Dodatkowym bodźcem stymulującym do wypicia większych objętości napoju jest dodatek naturalnych substancji **smakowych**.

Rodzaj stosowanych napojów...

Zaleca się, aby przy dłuższej trwających wysiłkach (ponad 60 minut), stosowane były napoje izotoniczne ($270-330 \text{ mOsm/L H}_2\text{O}$), które wraz z wodą dostarczają sodu ($460-1150 \text{ mg/L}$), potasu oraz węglowodanów ($30-60\text{g CHO /h}$)

Izotoniki – napoje mające na celu wyrównanie poziomu wody i elektrolitów wydzielanych z organizmu w procesie wydzielania potu, a także uzupełnienie witamin i soli mineralnych oraz w niewielkim stopniu węglowodanów spalanych podczas wysiłku fizycznego.

Zbilansowany poziom elektrolitów oraz ciśnienie osmotyczne, odpowiadające ciśnieniu panującemu w płynach ustrojowych człowieka, pozwala na szybkie ugaszenie pragnienia i uzupełnienie utraconych mikroelementów.

Preferowana temperatura płynów 15-21° C

[ACSM, 2007, Murray, 2007, ISSN, 2010].

Nawadnianie

- Pić należy w małych dawkach
- Niewskazane jest picie napojów gazowanych
 - Zawarty w nich **dwutlenek węgla** napiera na ściany żołądka i **powoduje podniesienie przepony i zmniejszenie wentylacji płuc**



8 powodów, żeby pić wodę

- Odczuwasz zmęczenie, senność, obniżony nastrój i dezorientację?
- Czas sięgnąć po szklankę wody.
- Nawet niewielkie odwodnienie negatywnie wpływa na nasze funkcjonowanie.
- Dowiedz się dlaczego picie wody jest dla naszego zdrowia

a. redukuje poziom stresu, poprawia nastrój

b. wspomaga pamięć i koncentrację, dodaje energii

c. zmniejsza apetyt, oczyszcza z toksyn, wspomaga odchudzanie

d. wpływa na pracę przewodu pokarmowego: poprawia trawienie, wspomaga działanie wątroby, likwiduje zaparcia

e. dotlenia organizm i przyczynia się do regulacji temperatury ciała

f. redukuje bóle głowy

g. wspomaga kondycję cery

h. wpływa na poprawne funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i nerek.

Jak przygotować domowy izotonik



1 l wody niegazowanej

2 łyżki miodu

¼ łyżeczki soli

sok z 1 cytryny

listki mięty, imbir, melisa
(opcjonalnie)

Woda a aktywność fizyczna

podczas każdego
wysiłku należy się
nawadniać

1l/h – tyle wody możesz
stracić przy
intensywnym wysiłku

wydolność fizyczna
obniża się już przy 1-2%
spadku nawodnienia
organizmu

sport latem – na każdy
stopień temperatury
powyżej 37°C należy
wypijać dodatkowe 250
ml wody

BIBLIOGRAFIA

1. Polish Journal of Sport Medicine ISSN 1232-404 X
2. <https://aktywny.gumed.edu.pl/tydzien-zdrowej-diety-o-wodzie/>