



Urheilijan nesteytys

Ennen harjoitusta

Juo päivän aikana riittävästi jo ennen urheilusuoritusta. Sopiva määrä on noin 2–3 l päivässä + 1 l liikuttua tuntia kohti päivässä. Tämä on tärkeää etenkin kuumissa oloissa harjoitellessa.

Harjoituksen aikana

Juominen urheilusuorituksen aikana on tärkeää. Nesteen tarve vaihtelee ja juomisen määrä riippuu suorituksen tehosta, kestosta, lämpötilasta, henkilön koosta ja hikoilun määrästä. Hyvä sääntö on juoda ainakin jokaisen tauon aikana tai 1–2 dl eli ”kulaus” 15 min välein. Urheilujuomaa kannattaa käyttää, jos suoritus kestää yli tunnin tai jos lämpötila on korkea.

Suorituksen jälkeen

Nestevaje on tärkeää korjata heti suorituksen jälkeen. Sopiva juomisen määrä on noin 1–1,5 litraa nestettä jokaista menetettyä painokiloa kohti pelin tai harjoituksen jälkeen. Juomassa ja ruuassa on hyvä olla natriumia eli suolaa, joka on eniten hikoilun mukana menetetty suola. Urheilujuomat sisältävät sopivasti natriumia ja muita suoloja, mutta niitä saa helposti myös tavallisen ruuan mukana. Joskus runsas hikoilu voi aiheuttaa lisäsuolan tarvetta. Silloin voi kokeilla lisätä ruokaan hieman extrasuolaa.





Nestetasapainon seuranta

Punnitsemalla itsesi ennen rankkaa urheilusuoritusta tai peliä sekä välittömästi sen jälkeen, voit selvittää paljonko hikoilet suorituksen aikana ja juotko suorituksen aikana riittävästi. Urheilusuorituksen tulee tällöin kestää vähintään tunnin.

Toimi näin (urheilusuorituksen kesto vähintään 1 t)

Ennen suoritusta

Punnitse itsesi ennen suoritusta ilman vaatteita ja kenkiä.

Suorituksen jälkeen

Punnitse itsesi välittömästi suorituksen jälkeen uudelleen, ilman vaatteita ja kenkiä.

Vähennä aloituspainosta painosi suorituksen jälkeen. Saat tulokseksi nestehukan määrän (kg). Jos painosi on sama, olet juonut sopivasti. Mikäli painosi on noussut suorituksen aikana, olet juonut yli tarpeen.

esim. 80 kg – 78,5 kg = nestehukka 1,5 litraa

Jakamalla nestehukan määrän aloituspainolla, saat nestehukan määrän prosentteina kehon painosta

esim. $1,5 \text{ l} / 80 \text{ kg} = 0,018$ eli 1,8 % kehon painosta

Painon lasku ei saisi ylittää kahta prosenttia kehon painosta suorituksen aikana.

esim. 50 kg painavalla enintään 1 kg, 75 kg painavalla enintään 1,5 kg, 100 kg painavalla 2 kg.

Yhden prosentin nestevajekin voi jo haitata urheilusuoritusta.



Nestetasapainon värikartta

Kehon nestetasapainoa voi seurata myös virtsan väriä tarkkailemalla. Oheisen värikartan avulla voi tarkastella nesteen juomisen riittävyyttä.

1		Jos virtsasi väri vastaa värejä 1–3, sinulla on hyvä nestetasapaino. Juo suositusten mukaisesti.	1–3 Hyvä nestetasapaino
2			
3			
4		Jos virtsasi väri vastaa punaisen alapuolella olevia 4–6 värejä, sinulla on nestehukka. Juo enemmän vettä/nestettä!	4–5 Heikko nestetasapaino
5			
6			6–8 Erittäin heikko nestetasapaino
7			
8			

Huomaa, että jotkut vitamiinivalmisteet saattavat värjätä virtsan keltaiseksi. Tällöin voit määrittää nestetasapainoasi ja juomisen riittävyyttä painon muutoksella harjoituksen aikana.