

Rehydrering

– en av uthållighetsidrottarens utmaningar för god prestation

Av: Anki Sundin, nutritionist (NGruppen)

Rehydrering, eller återvätskning, är en stor utmaning för idrottare som tränar hårt och länge i varmt klimat. Dels har idrottare många gånger svårt att dricka ikapp sina vätskeförluster, dels behöver den valda drycken vara av en sådan kvalitet att den underlättar såväl upptag från tarmen som bibehållandet i kroppen. Dessutom behöver en dryck smaka gott för att locka idrottaren att dricka spontant och tillräckligt mycket.

Svettförlusten överstiger många gånger vätskeintaget och / eller –upptaget under träning, och det leder till uppkomsten av hypohydrering. Detta tillstånd påverkar prestationen märkbart. När du tränar regelbundet kan ett vätskeunderskott som uppstår

under en träning också påverka nästa träning om du inte hinner vätska upp dig igen. Det är inte ovanligt att uthållighetsidrottare på elitnivå förlorar 1,5 l vätska per timme via svett. Ändå är det inte värdefullt att försöka dricka mer än ungefär en liter per timme, eftersom det motsvarar magtömningshastigheten. Därför behöver du som tränar mycket och i varmt klimat vara särskilt noga med ditt vätskeintag såväl före som under och efter träning eller tävling.

Drick mer än du svettas!

Med tanke på att många idrottare har svårt att matcha sitt vätskeintag med sina vätskeförluster under träning och tävling är det värdefullt att välja rätt dryck i samband med idrottsaktiviteten. Det står klart att elektrolytnehållet, saltmängden, i en dryck spelar en huvudroll i rehydreringsprocessen, och att den vätska som hålls kvar i kroppen är direkt relaterad till mängden intaget natrium. (Det har också visat sig att kalium kan bidra till återupprättad vätskebalans efter en träningsinducerad vätskebrist.) Urinproduktionen fortsätter även om du är undervätskad, och om du dricker stora volymer natriumfattig vätska på en gång resulterar det i ytterligare stimulering av njurarnas urinproduktion. Den mängd vätska som du dricker efter träning måste därför vara större än volymen svett





För- och nackdelar med några valda drycker

Vatten

Den överlägsna fördelen med vatten är att det är enkelt att ta med sig eller fylla på, och kan förvaras i flaska en längre tid utan att påverkas negativt smakmässigt eller på annat sätt. Dock gör frånvaron av kolhydrater och elektrolyter att det inte är det optimala valet när du tränar uthållighet länge (mer än 90 minuter). Då kan du med fördel välja en sportdryck eller något annat som underlättar upptag och vätskeretention, det vill säga bibehållandet av vätska i kroppen.

Mjök

Mjök innehåller både elektrolyter och kolhydrater i mängder som liknar många kommersiellt tillgängliga sportdrycker. I en undersökning lät man elva försökspersoner träna intermittent i varmt klimat och förlora motsvarande 1,8 procent av sin kroppsvikt via svett. Efter träningen fick de dricka 150 procent av denna volym i form av vatten, sportdryck, lättmjök eller lättmjök med tillsats av salt (20 mM NaCl). Man samlade in urinprov under fem timmar efter avslutad träning och kom fram till att den dryck som gav minst urinmängd, det vill säga gav bäst vätskeretention, var just mjök. Med mjök förlorade försökspersonerna inte mer än 611 ml urin eller 550 ml med mjök + salt, medan vätskeförlusten med vatten eller sportdryck som vätskekälla var det dubbla (1205 respektive 1184 ml). Resultaten pekar på att mjök kan vara en effektiv rehydreringsdryck efter träning och kan användas som sådan av alla utom av den som har en allergi eller intolerans mot detta livsmedel.

Chokladmjök

Fördelarna med såväl mjök och chokladmjök är att de innehåller relativt mycket protein, som är viktigt

som du förlorat. 150 procent av förlorad kroppsvikt rekommenderas ofta i dessa sammanhang.

En bra sportdryck eller livsmedel som du dricker för att underlätta vätskeupptaget och ge lite extra kolhydrater för att spara på glykogenet under träning innehåller salt och kolhydrater. Saltet får gärna utgöras av en blandning, dock huvudsakligen av natrium, i en koncentration av ca 0,1 procent. Kolhydraterna bör för upptagets skull vara i en koncentration av 6-8 procent, möjligen något lägre men ogärna högre. I en energidryck kan kolhydratkoncentrationen vara lite högre, eftersom det i första hand inte är återvätskningsprocessen vi är ute efter att underlätta då, utan intaget av den rena energin som sådan.



Maxim Energy Drink 480g, Maxim Energy + Restitution 400 g, Maxim Active Hydration 100g



för återhämningsprocessen. (Däremot är inte protein som sådant kritiskt för återvätskningsprocessen.) I en del sammanhang har man föreslagit att chokladmjölk torde vara en utmärkt dryck i samband med träning tack vare sitt höga innehåll av både kolhydrater och elektrolyter, samt smak som många uppskattar och därför gör att det spontana intaget blir relativt högt. Dock torde varken mjölk eller chokladmjölk lämpa sig för långa uthållighetspass i varmt klimat om du ska ha vätskan med dig i flaska.

Apelsinjuice

Apelsinjuice innehåller en hel del kolhydrater, vilket torde ge en glykogenbesparande effekt i samband med träning. Till juicens ytterligare fördel talar det faktum att apelsinjuice medtagas i flaska och håller sig fräscht även i ganska varmt klimat. Den friska smaken uppmuntrar också till spontant drickande. Däremot torde dess innehåll av natrium vara i lägsta laget för att vara helt optimalt som återvätskningsdryck under och efter ett långt och krävande uthållighetspass.

Maxim Active Hydration och Maxim Energy Drink, Orange flavour och Maxim Energy + Restitution med PeptoPro®

Maxim Active Hydration är en ren rehydreringsdryck som fungerar som törstsläckare före, under och efter (uthållighets)träning. Kolhydraterna i denna dryck fungerar i första hand som upptagsstimulerare för själva vätskan. Den innehåller också mer natrium än mjölk, chokladmjölk eller apelsinjuice. Vi vet dock att även kalium verkar spela en viss roll för återvätskningen, och därför kan vi inte med säkerhet säga att denna produkt måste vara effektivare än livsmedlen nämnda ovan. Däremot är det framför allt natrium som har satts i samband med möjligheten att rehydrera, vilket gör att det i första hand är det saltet som du behöver få i dig via vätskan du dricker. Det är därför sannolikt att denna dryck underlättar rehydreringsprocessen, precis som en sportdryck ska göra.



Maxim Energy Drink, Orange flavour och Maxim Energy+Restitution med PeptoPro® är tänkt att kunna användas både som sportdryck (för att gynna vätskeupptaget under och efter träningen) och en

energidryck (för att gynna vätskeupptag och ge kolhydrater och protein för återhämtning) efter träningen. Det är doseringen som avgör användningsområdet – en något högre koncentration (4 skopor istället

Tabell: Jämförelse mellan energi- och näringsvärden för olika drycker, per 1 dl samt per normalförpackning/anvisad dosering

Dryck	Energi kJ/kcal	Kolhydrater totalt (g)	Sackaros (g)	Protein (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)
Vatten	0	0	0	0	0	0	0
Mjök, 0,5%							
per 1 dl	164/39	5,0	0	3,5	42	166	12
per 10 dl	1640/390	50	0	35	420	1660	120
Chokladdryck, lättmjök							
per 1 dl	273/65	10,6	5,8	3,6	40	293	18
per 10 dl	2730/650	106	58	36	400	2930	180
Apelsinjuice, pastöriserad, drickfärdig							
per 1 dl	181/43	9,8	2,2	0,6	2	175	11
per 10 dl	1810/430	98	22	6	20	1750	110
Maxim Active Hydration			(sockerarter)				
per 1 dl*	57/14	3,1	2,6	0	56	15	7,4
per 7,5 dl	429/102	23,3	19,8	0	420	112,5	55,5
Maxim Energy Drink + Pepto Pro®, 3 skp			(sockerarter)				
per 1 dl**	125/29	6,5	2,7	1,0	50	24	7,2
per 5 dl	624/147	32,7	13,4	3,8	250	120	36
Maxim Energy Drink + Pepto Pro®, 4 skp			(sockerarter)				
per 1 dl***	156/37	8,2	3,4	1,0	78	30	9
per 5 dl	184/780	40,9	16,8	4,8	390	150	45

Källa för mjök (0,5%), chokladdryck och apelsinjuice: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version "2009-01-23".

Källa för Maxim Active Hydration och Maxim Energy Drink: Product information sheet, 25 March 2009 (Maxim).

* Räknat per 1 dl färdig dryck, dosering 3 tabletter (30 g) per 7,5 dl vatten.

** Räknat per 1 dl färdig dryck, dosering 3 skopor (40 g) per 5 dl vatten.

*** Räknat per 1 dl färdig dryck, dosering 4 skopor (50 g) per 5 dl vatten.

Anmärkning: Sockerarterna i Maxim-produkterna utgörs av en blandning mellan dextros och fruktos (Maxim Active Hydration) respektive maltodextrin och fruktos (Maxim Energy Drink).



för 3) ger lite mer både kolhydrater och protein och rekommenderas direkt efter träningen. Proteininnehållet i denna energidryck är lägre än i mjölk, men högre än i apelsinjuice. Om det också är proteinet du är ute efter, behöver du komplettera denna dryck med något proteinrikt livsmedel efter träningen. Precis som Maxim Active Hydration är innehållet av natrium i denna produkt hög, vilket talar för att det är en effektiv sportdryck.

Vilken dryck är bäst?

För att säkert kunna svara på frågan vilken dryck av dem som tagits upp i denna artikel som är bäst med avseende på rehydreringseffekten, skulle man behöva göra en vetenskaplig studie där man jämför dem på samma grundvalar. En klar fördel med de produkter ur Maxims sortiment som tagits upp här är att tablettorna/pulvret enkelt kan tas med till träningen och tillsättas vattnet, och att vätskan torde hålla sig fräsch i varmt klimat längre än till exempel en mjölkprodukt. De innehåller också mer natrium än både mjölk, chokladmjölk och apelsinjuice (och naturligtvis vatten), vilket är bra för återvätskningen.

Helt klart är att den dryck du väljer för att optimera din rehydreringsprocess i samband med uthållighetsaktiviteter är att den bör innehålla såväl salter som kolhydrater och att du gärna får uppskatta smaken så att du vill dricka spontant.

Slutsatser

Det finns både för- och nackdelar med alla drycker som tagits upp i denna artikel. Vatten torde vara den dryck som minst lämpar sig som återvätskningsdryck i samband med hård och långvarig uthållighetsträning. Apelsinjuice torde innehålla något för lite natrium för att vara optimalt, medan mjölk och chokladmjölk är intressanta förslag.

Dessa drycker innehåller såväl natrium som kalium, en del kolhydrater och en ansevärd mängd protein. Särskilt chokladmjölk uppskattar många för smakens skull, och den innehåller även lite mer kolhydrater än ren mjölk. Dock är det svårt att hålla mjölk eller chokladmjölk fräscht en längre stund på flaska under ditt träningspass. Här kan därför Maxim Active Hydration och Maxim Energy Drink, Orange flavour + Pepto Pro® vara ett alternativ, eftersom de säljs i tablett- respektive pulverform som du blandar ut med vatten när du behöver det. Båda produkterna innehåller också mer natrium än de andra dryckerna.

Välj din dryck efter aktivitet och förutsättningar, och hitta gärna en dryck som du tycker smakar bra så att du spontant dricker så mycket som du behöver.

Källor och rekommenderat litteratur för vidare läsning:

Shirreffs SM, Watson P, Maughan RJ. Milk as an effective post-exercise rehydration drink. *Br J Nutr* 2007;98:173–180.

Armstrong LE. Caffeine, body fluid-electrolyte balance, and exercise performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2002;12(2):189–206.

Karp JR et al: Chocolate milk as a post-exercise recovery aid. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2006 Feb;16(1):78-91.

