

Energi og væske under aktivitet.

De prestasjonsforbedrende egenskapene hos sportsdrikk er godt vitenskapelig dokumentert. Hoveddelen av forskningen på området i dag går ut på å finne hvilke typer av ingredienser og blandinger som er de mest optimale for ulike situasjoner. Mange ser feilaktig på sportsdrikk som "luksus" som man bare har nytte av ved fysisk aktivitet som foregår under veldig langt tid, men sannheten er at sportsernæring kan brukes for å optimere prestasjonen i forkant, under og etter konkurranse og trening som varer i 30 minutter eller lengre. Fordelene med sportsdrikker blir imidlertid større jo varmere det er og jo lengre tid man skal prestere.

Det er viktig å forberede seg i forkant av hard fysisk aktivitet. Man hjelper kroppen med å prestere optimalt gjennom å sørge for væskebalanse og maksimere nivåer av karbohydrater i kroppen før man starter. Å bare drikke vann før fysisk anstrengelse, gir ingen tilskudd av energi eller salter. I verste fall skylles mineralene ut av kroppen, og man blir dehydrert.

Under aktivitet hjelper sportsdrikken til med å holde blodsukkernivået jevnt, samt erstatte væske og salter som forsvinner når en svetter. Saltene og karbohydratene i sportsdrikken gjør faktisk at kroppen tar opp væsken mer effektivt enn om man bare drikker vann. Det tar omtrent 30-45 minutter før væsken og karbohydratene man har inntatt, kommer ut i kroppen, og kan gjøre nytte fullt ut. Dette gjorde at man lenge anså at sportsdrikk var unødvendig for aktiviteter med en varighet på under 60 minutter. Forskning de seneste 2-3 årene har allikevel vist at til og med bare smaken av karbohydrater gir en prestasjonsforbedring.

For utholdenhetsidretter der inntak av drikke i løpet av aktivitet kan være vanskelig, er det ekstra viktig å drikke 300-500 ml sportsdrikk 5-10 minutter før start. Dette både for å dra nytte av den væske og energi drikken gir, i tillegg til de prestasjonshøyende mekanismer som smaken av karbohydrater har.

Etter en utholdenhetsprestasjon er gjenoppretting av væske- og mineralbalansen, samt påfylling av karbohydratlagrene, de kanskje mest avgjørende detaljene for restitusjon. Jo lengre man venter med dette, desto senere går restitusjonsprosessen. Dette gjelder spesielt i forbindelse med konkurranser flere dager etter hverandre. Det finnes i dag flere ulike restitusjonsdrikker som er laget spesielt for å inntas direkte etter aktivitet. Disse bør i tillegg til karbohydrater og mineraler, også inneholde andre stoffer som fremskynder kroppens restitusjon som f. eks visse vitaminer og aminosyrer.

Korte fakta

Karbohydrater: Kroppen kan normalt ta opp og bruke 60-70g karbohydrater pr time. Unntaket er ved inntak av en blanding av fruktose og en annen karbohydratkilde (f.eks. glukose, maltodekstrin eller noen type polysakkarid). Takk være at fruktose har en helt unik opptaksmekanisme kan man med en slik blanding ta opp og oksidere (forbrenne) hele 90-120g karbohydrater pr time. Et eksempel på en slik sportsdrikk er ENERVIT G som fra i år serveres på alle stasjoner under Birkebeiner arrangementene.

Mineraler: Det viktigste mineralet i sportsdrikk er natrium. Natrium hjelper til med å transportere karbohydratene gjennom tarmveggen, og har en viktig rolle i kroppens væskebalanse. Under aktivitet burde man få i seg 100-1000 mg natrium per time, dels via sportsdrikk, men man kan også komplettere med mineraltabletter. Mye tyder på at også mineralene kalium og magnesium bør inngå i en sportsdrikk. Mineralene gjør dessuten at man beholder væsken i kroppen lenger etter anstrengelsen.

Væske: Smaken er viktigere enn mange tror ettersom man drikker mer om man synes det smaker godt. Vær ellers oppmerksom på at om man ikke drikker tilrekkelig, vil også blodet miste en del væske. Dette gjør både at oksygentransporten til musklene blir dårligere, og at det blir vanskeligere for kroppen å transportere bort overskuddsvarme.