

Urheilijan nesteytys on taitolaji

JUHANI SALO / HÄSA

Tarmon T-klubin urheiluseminaarissa tankattiin hyödyllisiä neuvoja.

Hämeenlinna Pertti Koivunen

– Yleispäteviä urheilijan nesteytysääntöjä ei ole olemassakaan. Nesteytys on hyvin yksilöllinen asia, jonka voi kuitenkin oppia harjoittelemalla ja tarkkailemalla kehoa eri tilanteissa ja olosuhteissa. Urheilusuorituksen aikana tapahtuva juominen on nimittäin vain yksi osa nesteytystä.

Näin sanoo liikuntalääketieteen erikoislääkäri Katja Mjösund. Hän esitelmöi lauantaana raatihuoneella Tarmon T-klubin ja Hämeenlinnan kaupungin järjestämässä ”Urheilija nesteessä”-seminaarissa.

– Kun arvioidaan sopivaa nestemäärää tarkkaillaan janon tunnetta, virtsan väriä ja myös kehon painoa. Janon tunne tosin tulee jo myöhässä ja aiheuttaa todennäköisesti ongelmia. Virtsan tumma väri taas kertoo, että nautitussa nesteessä on liian vähän vettä. Jos nestevajetta on enemmän kuin kaksi prosenttia

kehon painosta, vaikuttaa se jo suoritukseen, kehon lämmönsäätelyyn ja myös psyykkiseen suorituskyykyyn, Mjösund luettelee.

Katja Mjösund muistutti nesteytyksen tärkeydestä myös liikuttaessa hyvin kylmissä sääoloissa.

– Kuumassa liikuttaessa tarvitaan paljon nestettä, mutta hikoilun ja hengityksen kautta haihtuu nestettä myös kylmällä ilmalla. Tämä on hyvin tärkeä huomioida suunnitellessa talvisia liikunta-suorituksia, Mjösund painottaa.

Urheilija menettää pitkäkestöisen liikuntasuorituksen aikana hikoilemalla runsaasti suolaa ja vettä. Esimerkiksi maratoonari voi hikoilla jopa kaksi litraa tunnissa.

Mjösund neuvoo aloittamaan rankkaan urheilusuorituksen valmistautumisen jo edellisenä päivänä.

– Tällöin kuitenkin riittää vielä normaali juominen ja pelkkä vesi. Ylitankkaaminen on turhaa, sillä ylimääräinen vesi tulee kuitenkin ulos kehosta.

– Vasta noin 1–2 tuntia ennen suorituksen alkua on hyvä juoda kunnolla. Pitkien leirien ja kisojen aikana on erittäin tärkeää kuunnella kehoa ja seurata nesteen määrää, sanoo Mjösund.

Urheilujuomaa vai vettä?

Katja Mjösund suosittelee nauttimaan pitkäkestöisen urheilusuorituksen aikana urheilujuomaa.

– Uusimpien suositusten mukaan pitkien tai toistuvien suoritusten aikana (yli 45 minuuttia) on hyvä juoda nykyaikaisia urheilujuomia, joissa on myös tarvittava suolamäärä. Sopiva nestemäärä on noin 400–800 millilitraa tunnissa. Hiilihydraattien tarve on taas noin 40–60 grammaa tunnissa.

– Lyhyissä ja kevyissä suorituksissa riittää ihan hyvin vesi. Urheilijan pitää korvata nesteen menetyt tai ainakin minimoimaan se hyvin tarkasti. Pitää kuitenkin muistaa, että ylinesiteytys voi aiheuttaa hyponatremian eli vesimyrkytyksen, Mjösund varoittaa.

Urheilijan nesteytys jatkuu

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri Katja Mjösund esitelmöi T-klubin seminaariväelle urheilijan nesteytyksestä.



kuitenkin myös liikuntasuorituksen jälkeen.

– Pieniä, tiheitä juoma-annoksia nautitaan puolitoista kertaa kehon painon muutoksen verran. Jos urheilija voi ruokailla pian suorituksen jälkeen, ei juoman suolapitoisuudella ole kuitenkaan merkitystä.

– Nestetasapainosta huolehtiminen on erittäin tärkeää myös urheilijan terveyden vuoksi. Nestevaje voi aiheuttaa lämpöuupumisen tai jopa lämpöhalvauksen, Katja Mjösund muistuttaa.

T-klubin urheiluseminaarissa esitelmöivät Katja Mjösundin (päivän toinen aihe doping) lisäksi dosentti Mikael Fogelholm (urheilijan ravitsemus) ja liikuntatieteen tohtori Timo Vuorimaa (harjoitusvaikutuksen synty).

Urheilijoita raatihuoneella edustivat 400 metrin Suomen mestari Juhani Mikkola Tarmosta ja HPK:n liigajoukkueen kapteeni Veli-Pekka Laitinen. Seminaarin iltapäivän osiossa äänissä olivat myös Juhani Mikkolan valmentaja Ilkka Seppänen, HPK-juniorijääkiekon junioripäällikkö Jussi Hyvärinen, FT Trackersin manageri Kai Lindfors sekä fysioterapeutti Ville Pietilä. (HäSa)