

## SPORDA İÇECEKLER

*Getraenke in Sport*

Moeller H, Niess AM. *Dtsch Z Sportmed* **48**: 360-5, 1997.

Spor içecekleri aktivite sırasında sıvı kaybını kompanse etmeli, ekstraselüler sıvının elektrolit konsantrasyonunu normal sınırlar içinde tutmalı ve hipoglisemiyi önlemelidirler. Performansın olumsuz etkilenmesinden sporcu kendisini bu şekilde koruyabilmektedir. Alınacak sıvı miktarı spor sırasında vücut ağırlığı kaybını %1'in altında tutmaya yetecek kadar olmalıdır. Ancak, bir defada alınan sıvı miktarı 250 ml'yi geçmediğinden ve ayrıca midenin boşalma hızı sınırlı olduğundan bunu sağlamak bazen çok zor olmaktadır. Spor içeceklerinin içeriği ile ilgili tavsiyeler literatürde çok farklıdır: çeşme suyu, seyreltilmiş meyve suları, elektrolit içecekleri, farklı karbonhidratları içeren elektrolit içecekleri ve alkali içecekleri burada saymak mümkündür.

Bu makalede sıvı elektrolit dengesi sportif aktivite sırasında fizyolojik açıdan sekiz ayrı modül olarak kısaca incelenmekte ve tartışılmaktadır. Fizyolojik modüller:

- Dehidratasyon sportif aktiviteyi sınırlamaktadır.
- Dehidratasyonda plazma volümünün ve ozmolaritesinin korunması.
- Termoregülasyon.
- Spor sırasında sıvı alımı bedensel şikayetlere neden olmaktadır?
- Sıvı süstitüsüyonu ne kadar olmalıdır? Susuzluk hissi iyi bir gösterge değildir.
- Spor sırasında alınan sıvılar absorbe edilmekte midir?
- Spor sırasında karbonhidrat alımı yararlı mıdır?
- Spor sırasında Na<sup>+</sup> alımı. Hiponatremi riski ne kadardır?

Yukarıda sayılanların ışığı altında her türlü aktivite için sıvı alımını aynı şekilde düzenlemenin mümkün olmadığı görülmektedir.

Sportif aktivitenin süresi ve yoğunluğu, sporcunun antrenman durumu ve evre faktörleri dikkate alınmalıdır.

Makalenin son kısmında sportif aktiviteler kaba olarak e ayrılmakta ve *Gisolfi* ve *Duchmann*'in tavsiyeleri modifiye edilerek sunulmaktadır. Sportif aktiviteler sıvı kaybı açısından kaba olarak e ayrılmaktadır:

1. Bir saatten kısa süren aktiviteler. Yoęunluk:  $mVO_2$ 'nin %80-130'u.
2. Bir ila  saat süren aktiviteler. Yoęunluk:  $mVO_2$ 'nin %60-90'ı.
3.  saati geçen aktiviteler. Yoęunluk:  $mVO_2$ 'nin %30-70'i.