

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

הכל על שתיית מים ופעילות גופנית

מים הם המרכיב העיקרי של הגוף והם מהווים 75%-60% מהרכב הגוף. המים מצויים בתאי הגוף והם הכרחיים לשימון מפרקים, ויסות החום, הסרת פסולת והעברת חומרים תזונתיים לכל תאי הגוף. צריכת כמות נוזלים הולמת היא תנאי הכרחי לביצועים ספורטיביים אופטימליים.

פעילות גופנית גורמת ליצירת כמויות גדולות של חום עקב עלייה במהירות חילוף החומרים. חום זה חייב להיות מורחק מהגוף על מנת לשמור על טמפרטורת הגוף התקינה. הגוף מווסת את הטמפרטורה הפנימית שלו ומעביר את החום לסביבה בעזרת זרימת חום, קרינה והזעה.

במזג אוויר חם הגוף חייב גם לפזר את החום החיצוני יחד עם זה שנוצר בפנים. בהיעדר זרימת חום וקרינה, המנגנון המרכזי שאחראי על שמירת טמפרטורת גוף תקינה הינו ההזעה.

הפרעה במאזן הנוזלים והאלקטרוליטים עלולה לגרום לירידה ביכולת הביצוע. אנשים לא פעילים מאבדים כ- 2-3 ליטרים של מים ביום. במאמץ קשה ההזעה מגיעה ל- 2-1 ליטרים לשעה, ובמקרים מיוחדים יכולה אף להגיע ל- 3 ליטרים לשעה. כתוצאה מכך ספורטאי המתאמן במזג אוויר חם זקוק ל- 4-12 ליטרים של מים ביום, כתלות בעומס האימונים וקצב ההזעה האישי.

ירידה ממשקל הגוף (באחוזים) - סימנים וסימפטומים

התייבשות קלה - איבוד נוזלים בשיעור של עד 5% ממשקל הגוף (2 - 3 ליטר במבוגר). היא מתבטאת בצמא (מעל 2% ממשקל הגוף), סומק של העור, בחילה ודופק מהיר (מעל 120 פעימות בדקה). כמו כן שרוי הנפגע באי שקט, מגיב בעצבנות ותפקודו הכללי יורד.

התייבשות בינונית - איבוד נוזלים בשיעור שבין 5% ל-10% ממשקל הגוף (4 - 7 ליטר במבוגר). היא מתבטאת בסחרחורות, כאב ראש, בחילה והקאה, קוצר נשימה, יובש קשה בפה וחוסר רוק, חולשה קשה וקושי בתזונה. עור הנפגע קר וחיור, הדופק מהיר, העור לא גמיש (גמישותו תלויה בכמות המים בו).

התייבשות קשה - איבוד נוזלים בשיעור העולה על 11% ממשקל הגוף (מעל ל-7 ליטר). היא מתבטאת בהפרעות קשות בהכרה, הזיות והפרעות בראייה ובשמיעה, כמו כן מתבטאת בהלם תת-נפחי. בהמשך מתפתחים הסימנים החמורים של מכת חום העלולים לגרום למוות.

תהליך ההתייבשות

בזמן המאמץ תחושת הצמא אינה רלוונטית כמדד לשתייה מכיוון שהפעילות מדכאת את תחושת הצמא - צימאון יכול להעלים לפני שהגוף קיבל את מלוא כמות הנוזלים הדרושה. הדרך המעשית ביותר לוודא שנצרכת כמות מספקת של נוזלים היא מעקב קפדני אחרי משקל הגוף, במיוחד

בתחילת תכנית האימונים או במזג אוויר חם. כל 0.5 קילו של ירידה במשקל דורשים 500 מ"ל מים (יחס של 1:1).

כמו כן, כדבר משלים למאזן נוזלים תקין, המעקב אחרי צבע השתן וכמותו היא דרך יעילה לשמירת מאזן נוזלים בגוף. ספורטאי צריך לתת לפחות 900 מ"ל של שתן בהיר ביום. אובדן נוזלים ללא השלמה הולמת גורם למתן שתן יותר מרוכז וכתוצאה מכך יותר כהה. במקרים קיצוניים של התייבשות מתן השתן נפסק.

מניעת התייבשות מהמצבים הקלים שלה עד המצבים היותר חמורים, ניתנת להשגה בעזרת תכנית מפורשת של השלמת הנוזלים. **חייבים לשתות לפני, בזמן ואחרי מאמץ גופני.**

איבוד של 1% ממשקל הגוף בעת הפעילות, גורם לירידה של כ- 5% ביכולת הביצוע הספורטיבי, ועם איבוד נוזלים משמעותי יותר, עלולה הירידה בביצועים לפגוע בעד 30% מכושר הביצוע.

שתייה לפני מאמץ

חשוב מאוד שספורטאים ישתו לפני מאמץ. צריך לזכור שכמויות גדולות של נוזלים יוצאות מהקיבה במהירות גדולה יותר מאשר כמויות קטנות. לפיכך מומלץ לשתות 500–600 מ"ל של נוזלים כשעתיים לפני האימון ו- 500 מ"ל נוספים חצי שעה לפני האימון. למרות שבהתחלה זה יכול לגרום לתחושת אי-נוחות, הספורטאי מתרגל ל"משטר השתייה".

שתייה בזמן המאמץ

חייבים לדאוג להשלמת הנוזלים בזמן האימונים ואם אפשר – בזמן התחרויות. בזמן פעילות גופנית הספורטאי צריך להחזיר לפחות 50% מהנוזלים שהוא מאבד, זאת אומרת בין 150 ל-200 מ"ל נוזלים לכל 15 דקות של אימון. נוזלים בטמפרטורה נמוכה בדרך כלל יותר טעימים ועוזרים יותר בהורדת טמפרטורת הגוף. חשוב לזכור שצימאון הוא לא מדד טוב להערכה של מצב תקין של נוזלים בגוף.

שתייה לאחר הפעילות

יש לשתות מידית לאחר סיום הפעילות. את הכמות הנדרשת של הנוזלים ניתן לקבוע בעזרת מעקב אחרי משקל הגוף לפני ואחרי האימון.

מה, כמה ואיך לשתות?

על מנת להשלים נוזלים מהר נדרש נפח גדול של נוזלים בקיבה. שתייה של כמות נוזלים גדולה לפני פעילות המלווה בשתייה של כמויות קטנות אבל באופן סדיר היא הדרך הטובה ביותר לשמור על מאגר הנוזלים.

ספיגת המים מתרחשת בעיקר בחלק העליון של מעי הדק ותלויה בהבדלים בלחץ האוסמוטי. משקאות היפרטונים (כמו מיץ פירות או משקאות מסוג קולה) גורמים להפרשת הנוזלים לתוך המעינים. דחיית הספיגה במצבים שבהם מהירות החזרתם של הנוזלים היא קריטית, אינה רצויה.

טיפים לאימון מוצלח

1. הקפדה על שתיית מים- לפני, בזמן ואחרי פעילות גופנית.
2. החזיקו קרוב ליד בקבוק מים קרים של מי עדן.
3. שתו מים גם לפני שמרגישים צמא.
4. הימנעו ממשקאות מוגזים הם מנפחים את הקיבה ולא מאפשרים שתייה מספקת של מים.
5. שקלו את עצמכם לפני ואחרי האימון והשלימו כל קילוגרם שאבד ב- 4 כוסות מים.

מאת שירין אלבק M.Sc, מנהלת תחום בריאות ואיכות בחברת מי עדן (נותני חסות בקונגרס [וינגייט](#) 2014)

בהצלחה.