

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

פעילות גופנית ומים- איך זה רץ ביחד?

עובדה ידועה היא כי גוף האדם בנוי מכ-60% מים. לכן, שתיית מים על בסיס יום-יומי חיונית לתפקוד הגוף וצריכה לכלול כ-8-12 כוסות מים ליום. במהלך ביצוע פעילות גופנית מאומצת חשיבות לשתיית מים עולה עשרות מונים, זאת כדי לפצות על אובדן מים מוגבר בזיעה ובנשימה.

הקפדה על משטר שתייה מחושב ומתוכנן בבסיסו יספק את צרכינו אך גם ישפר את הביצועים הן באימונים והן במרוץ עצמו. מאחר שכמות השתייה המומלצת לביצוע פעילות גופנית תלויה הן בגורמים סביבתיים (תנאי אקלים, משך הפעילות הגופנית ועוצמתה) והן בגורמים אישיים (גיל, מין, הרכב הגוף, הרגלי תזונה ועוד) עליה להיות מותאמת ומתוכננת לכל מתאמן באופן אישי. כמתאמנים, כדאי שנכיר את קצב איבוד הנוזלים שלנו ונשפר עד כמה שניתן את השתייה לפני, במהלך ואחרי האימון.

זכרו! חוסר נוזלים והתייבשות ימנעו מכם עבודה תקינה של הלב והכליות. כמו כן התייבשות עלולה לגרום להתחממות הגוף, שיבוש הפעילות המנטאלית ואת יכולת הקורדינציה, ובכך מביאים לירידה בביצועים.

על מה כדאי להקפיד? (על פי הנחיות משרד הבריאות):

48 שעות לפני פעילות גופנית מאומצת:

- 1) להגביר אכילת פחמימות מסוג פסטה, או אורז או תפוחי-אדמה או בננות – כל זאת גורם להגברה של אגירת הנוזלים בגוף (1 גרם גליקוגן אוגר אתו 2.7 גרם מים)
- 2) לא להגזים בשתיית קפה ומשקאות אלכוהוליים שמגבירים הפרשת נוזלים מהגוף
- 3) ביום שלפני גברים צריכים לשתות לפחות 3 ליטרים מים ונשים לפחות 2 ליטרים ליום
- 4) לשתות 500 סמ"ק מים שעתים לפני.
- 5) לקחת לאימון/לתחרות בקבוק מים חצי ליטר נוסף ולשתות בלגימות קטנות עד רגע הפעילות
- 6) להקפיד להתפנות 10-15 דק' לפני.

ששה טיפים להגברת השתייה עבור אנשים העוסקים בפעילות גופנית:

1. **לא לסמוך על תחושת הצמא- תחושת הצמא אינה מספיקה**, יש לשתות יותר. קצב השתייה המומלץ תוך כדי פעילות 7 מ"ל/ק"ג/שעה לגברים ו-6 מ"ל/ק"ג/שעה לנשים. בנוסף יש להוסיף עוד כ-100-300 מ"ל לשעה על פי קצב ההזעה ובהתאם לתנאי מזג האוויר.

2. **להתאמן בשתייה** - ממש כמו בפעילות עצמה, חשוב להתאמן גם בשיפור של כמות המים ששותים. גם בכך, תרגול יומיומי יניב תוצאות.

3. **מים צוננים מעודדים שתייה** - בייחוד בימים חמים, כדאי לדאוג מראש לצנן את המים.

4. **בקבוק שקרוב אליכם** - דאגו לשאת בקבוק אישי קרוב וזמין במשך כל הפעילות. פקק ספורטיבי יקל על שתייה בזמן פעילות.

5. **הימנעות ממשקאות מוגזים** - כדאי להימנע משתייה מוגזת, שכן הגזים נותנים הרגשה של רוויה וזה עלול להטעות.

6. **פיזור השתייה בכמויות קטנות** - העדיפו לגימות קטנות ומרובות על פני לגימות גדולות ומועטות. בזמן האימון, עדיף לשתות לעיתים קרובות בכמויות קטנות (150-200 מ"ל בכל פעם) שתית יתר על המידה בבת אחת עלול לגרום לנזק בריאותי ע"י דלדול מאגר המלח בדם (היפונטרמיה).

7. **אחרי הפעילות זהו זמן חשוב להחזיר לגוף נוזלים שאבדו**. חשוב לא להסתמך על רק על תחושת הצמא, אלא לשתות מעבר לה. אם איננו בטוחים ששתינו מספיק, נישקל לפני ואחרי הפעילות בכדי להעריך את נפח הנוזלים שאבדו. עבור כל ליטר נוזלים שאיבדנו בפעילות, נשתה ליטר מים.

מוגש כשירות, מאת שירין אלבק M.Sc, מנהלת תחום איכות ובריאות במי עדן נותני חסות לקונגרס וינגייט 2014, הנערך זו השנה השישית במכללה האקדמית [בוינגייט](#).