

## Væskebalance

Ca. 40 -75 % af kroppen består af vand og opretholdelse af væskebalancen er derfor vigtig. Kvinder og ældre har lidt lavere (pga. lavere FFM). Kvinder har et vandindhold på ca. 50%, mens mænds vandindhold er ca. 60%. Nyfødte kan have et vandindhold på helt op til 75%.

Vandindhold i fedtvæv er ca. 10 %, hvorfor overvægtige kan have vandindhold helt nede på 40 - 45%.

Kroppens vandindhold fordeler sig på muskler (75 %), blod (82 %), hjernen (76 %), fedtvæv (10 %). Vandets funktioner er at regulere kropstemperaturen, opløse, transportere og udskille næringsstoffer m.m.

Kroppen kan udskille vand på fire måder. Gennem hud og lunger (ca. 400 ml.), gennem tarmkanal (ca. 100 ml.) og gennem nyrerne (ca. 1,5 liter)

Ved svedtab i forbindelse med fysisk aktivitet, øges og nedsætter udskillelsen af vand fra nyrerne (urin). Stort svedtab kan også medføre fald i blodvolumen og derved fald i blodtrykket.

Ved væskeindtag normaliseres tilstanden igen.

Væsken fra sved kommer fra blodet og ved øget svedproduktion falder blodvolumen, hvilket medfører mindre blod til musklerne. For at hindre blodtrykket i at falde, kompenserer kroppen ved at hæve pulsen.

Fald i blodvolumen medfører desuden, at der ikke kan komme tilstrækkeligt med blod til huden og man kan derfor ikke svede. Man kan derfor ikke komme af med varmen og kropstemperaturen stiger.

Den øgede kropstemperatur, samt den øgede puls medfører at præstationsevnen falder.

Vi er først tørstige når vi er lidt dehydrerede og normalt medfører et fald i kroppens vandindhold på 1-2% tørst.

Bare 5% dehydrering kan medføre op til 30% reduktion i idrætspræstationen. Væskeindtag kan vende processen, og det er derfor vigtigt at opretholde væskebalance under træning og konkurrencer.

Man kan estimere svedtab under fysisk aktivitet ved at veje sig før og efter træning, og derved ses hvor meget væskeunderskud man har. En anden tommelfingerregel er at drikke ca. ½ liter pr. halve time man træner. Kroppen kan kun optage ¼ liter vand pr. kvarter.

Ved svedtab under langvarig træning tabes også elektrolytter (salte i vores blod fx natrium, kalium, calcium og klorid). Hvis ikke indtag af store mængder væske suppleres med salte, opstår der ubalance i kroppens saltbalance, hvilket kan medføre kramper i musklerne. Der skal derfor tilsættes elektrolytter i væsken der indtages.