**Handledarmaterial Vätska**

I detta material kommer vätskans betydelse för prestationen att behandlas både i teori, men om gruppen vill även till praktiskt arbete med att ”tillaga” och provsmaka. För att kunna ”tillaga” och provsmaka” behöver lärgruppen ha tillgång till ett kök, eller tillaga varsin sort hemma och bjuda övriga deltagare att provsmaka vid nästa träff eller gemensamt träningstillfälle.

Kunskap och inspiration kan lärgruppsledaren läsa i den litteratur som redovisas nedan.

Information finns också att läsa på:

* + <https://ki.se/forskning/sluta-klunka-du-dricker-inte-for-lite-vatten>
	+ <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vatten>

**Inledning**

**Vätska**

Innan vi startar med ämnet är det viktigt att betona att begreppet vätska i detta material inte betyder vatten. Vatten innehåller inget annat än……. Vatten. Självklart är det viktigt att dricka vatten varje dag men idet här materialet är det tänkt att vi ska lära oss tillaga energifyllda drycker och samtidigt få i oss vätska. Energi som behövs för att orka träna och tävla. När ordet vätska finns i texten betyder det ”de goda dryckerna” vi tillagat. Detta material vill alltså ge kunskap om vätskans och energibalansens betydelse för att förbättra din prestation och även inspirera till att själv på ett enkelt sätt tillaga ”goda drycker”.

**Lite fakta**

Hos de allra flesta vuxna består kroppen av cirka 55–70 procent vätska. Barn kan ha upp till 75 procent. Vätskan i kroppen är nödvändig för flera olika processer i kroppen bland annat att reglera kroppstemperaturen. Den vätska vi får i oss kommer till stor del från maten vi äter och självklart det vi dricker. Vätska bildas också i kroppen, som restprodukt, när vi rör på oss.

Hur stort dagsbehovet av vätska är, beror på vad individen gör för aktivitet samt hur det omgivande klimatet är och hur vår kroppstermostat då arbetar med att värma eller kyla kroppen. Behovet av vätska är förstås individuellt men eftersom kroppen har en begränsad förmåga att lagra vätska behöver vi alltså tillföra den mer vätska om det är varmt och beroende på fysisk aktivitet.

Det är inte helt ovanligt att ignorera vätskebehovet under tävling/träning, men detta kan få tråkiga följder. Brist på vätska leder till koncentrationssvårigheter som bland annat kan resultera i dåliga beslut och därmed sänkt prestation. Om kroppen inte är van vid att det vätska tillförs kontinuerligt under aktiviteten behöver detta tränas och dessutom tillföras i god tid så att kroppen hinner tillgodogöra sig vätskan. (Det tar ca 20 minuter för kroppen att ta upp den vätska som tillförts.)

Ett bra sätt att hålla koll på vätskebalansen är att notera hur många gånger du urinerar per dag och färgen på urinen. Om färgen är ljusgul kan det tyda på att du har en bra vätskebalans, är den mörkare kan det vara ett tecken på att du druckit för lite. Törst indikerar vattenbrist, men att vänta med att dricka tills du är törstig är ingen bra idé, då har du redan en brist. Ämnet vätska har, sedan 30 år tillbaka i tiden, gjort att individer klunkat i sig för mycket vätska, (läs vatten). För mycket vätska är heller inte bra. I värsta fall kan det resultera i vattenförgiftning. Symptom på detta kan vara huvudvärk, illamående, trötthet, förvirring, koncentrationssvårigheter och kramper. Det luriga är att dessa symptom är ungefär samma som vid vätskebrist och även värmeslag.

Råden blir:

* drick, måttligt, under hela dagen
* håll koll på färgen på urinen
* träna på att dricka under träning/tävling

Litteratur för att få inspiration:

Bosöns Kokbok, SISU Idrottsböcker

Ät rätt när du tränar, SISU Idrottsböcker

Haja havre, Bokförlaget Polaris

Maten bakom resultaten, Norstedts