

## Urheilijan nesteytys

### Ennen harjoitusta

Juo päivän aikana riittävästi jo ennen urheilusuoritusta. Sopiva määrä on noin 2–3 l päivässä + 1 l liikuttua tuntia kohti päivässä. Tämä on tärkeää etenkin kuumissa oloissa harjoitellessa.

### Harjoituksen aikana

Juominen urheilusuorituksen aikana on tärkeää. Nesteen tarve vaihtelee ja juomisen määrä riippuu suorituksen tehosta, kestosta, lämpötilasta, henkilön koosta ja hikoilun määrästä. Hyvä sääntö on juoda ainakin jokaisen tauon aikana tai 1–2 dl eli ”kulaus” 15 min välein. Urheilujuomaa kannattaa käyttää, jos suoritus kestää yli tunnin tai jos lämpötila on korkea.

### Suorituksen jälkeen

Nestevaje on tärkeää korjata heti suorituksen jälkeen. Sopiva juomisen määrä on noin 1–1,5 litraa nestettä jokaista menetettyä painokiloa kohti pelin tai harjoituksen jälkeen. Juomassa ja ruuassa on hyvä olla natriumia eli suolaa, joka on eniten hikoilun mukana menetetty suola. Urheilujuomat sisältävät sopivasti natriumia ja muita suoloja, mutta niitä saa helposti myös tavallisen ruuan mukana. Joskus runsas hikoilu voi aiheuttaa lisäsuolan tarvetta. Silloin voi kokeilla lisätä ruokaan hieman extrasuolaa.

