

SPOR İÇECEKLERİ

Sporcular, sportif performanslarını artırmak için antrenman programları, performans testleri, özel beslenme programları, psikolojik hazırlık gibi konularda çeşitli bilimsel yöntemler uygularlar. Bunlardan biri de “spor içeceklerinin” kullanımı. Spor içeceklerinin temel görevi, hareket sırasında terlemeyle kaybedilen sıvıyı en hızlı biçimde tekrar yerine koymak. Peki bu içecekler neler içerir? Kullanılması gerekli mi? Kimler bu içeceklerden kullanmalı? Spor dalına özgü spor içeceği var mı?

Spor içeceklerini incelemeye başlamadan önce, suyun insan vücudu için önemini hatırlamakta yarar var. Su, vücudun ortalama % 60'ını oluşturur. Oksijenden sonra vücut için en gerekli ikinci madde olan su, sindirim, boşaltım, dolaşım gibi yaşamsal etkinliklerde rol oynar. Hava koşulları ve gösterilen aktiviteye göre terleme, soluk alışverişi ve idrar yoluyla, günde 1,7 - 2,5 litre kadar sıvı kaybı olur. Kaybedilen miktar kadar sıvının da tekrar yerine konulması gerekir. Terleme yoluyla vücut ağırlığının % 2'si kaybedildiğinde susama hissi oluşur. % 10'luk bir su kaybıyla yaşam tehlikeye girer. Susama

hissi su içerek çözülebilir. Ancak bu her zaman yeterli olmayabilir. Vücudun su gereksiniminin tam olarak karşılanıp karşılanmadığı, idrar rengine bakarak anlaşılabilir. İdrarın açık renkli olması vücut suyunun dengede olduğunu gösterir. Koyu renkliyse, içinde fazla miktarda elektrolit var demektir ve su kaybının karşılanmadığını gösterir. İdrar açık renkli çıkıncaya kadar sıvı alımına devam edilir. Kaybedilen su yerine konmadığında vücutta neler olur? İlk olarak vücut sıcaklığı ve kalp atımı artar. Devamında kan hacminde azalma olur. Bir süre sonra koordinasyon bozulur, çalışma verimi düşer ve kişi çok çabuk yorulur.

Enerji İçecekleri

Spor içeceği denilince yanlış da olsa akla ilk gelen, yüksek kalorili ve kafein gibi uyarıcı içeren “enerji içecekleri”. Alkol ve gaz içermeyen bu içecekler, spor içeceklerinden farklı olarak kafeinin yanında taurin, guarana, glukoronolakton, ginseng gibi bitkisel uyarıcılar içerirler. Özellikle kafein, taurin ve glukoronolakton bir arada olması, vücut üzerindeki uyarıcı etkiyi çok fazla artırır. Bundan dolayı günde en fazla 500 ml alınabilir. Bu oran aşıldığında vücut hazır e-

Sporcu İçecekleri Neler İçerir?

Sıvı kaybı spor yaparken daha fazla olur. Özellikle profesyonel sporcular ve sağlıklı yaşam için düzenli spor yapanlar, etkinlik sırasında kaybettikleri sıvıyı, performanslarının düşmemesi için en kısa zamanda yerine koymaları gerekir. Yüksek tempoda ve sıcak bir havada 1 saat boyunca yapılan egzersiz, terleme yoluyla su ve bazı mineral kayıplarına neden olabilir. Bunu önlemenin en iyi yolu spor içecekleri olarak bilinen ve içinde 1-2 kg kadar su, karbonhidrat ve mineral bulunan içeceklerden kullanmak. Karbonhidrat olarak, basit şeker olarak bilinen sukroz (mutfak şekeri),

nerjiye alışı ve enerji üretiminde tembelliştir. Enerji içecekleri, yalnızca sağlıklı kişiler ve yüksek tempoda spor yapan yetişkin sporcular tarafından, diyetisyen ve spor hekimi kontrolünde kullanılmalı. Yapılan bir yanlış da, enerji içeceklerinin alkolle birlikte kullanılması. Vücut üzerinde alkol uyandırıcı, enerji içecekleri ise uyarıcı etki yapar. İkisi aynı anda kullanıldığında böbreklerin çok daha fazla çalışmasına, dolayısıyla böbrek rahatsızlıklara neden olabilir. Fazla kullanım kalp ritminin bozulması, sinirli ve gergin bir yapı, aşırı duyarlılık gibi zararlı etkiler de yapabilir.

fruktoz (meyve şekeri) ve glukoz (üzüm şekeri) kullanılır. Bunun yanında kompleks şeker olarak bilinen ve yapay olarak üretilen glukoz polimerleri ve maltodekstrinler kullanılır. Farklı tip şeker kullanılmasının amacı, nedeni farklı tatlar elde etmek. Bunların kullanım oranları genelde % 5-8 arasında. Bu, karbonhidratın en hızlı emildiği ve enerjiye dönüştürüldüğü orandır. Spor içeceklerinde karbonhidrat kullanılmasının amacı, harcanan enerjinin hızlı biçimde tekrar yerine konması. Spor yaparken ilk olarak kullanılan enerji kaynağı, kaslarda depo edilmiş olan glikojenler. Bunlar harcadıktan sonra yerleri, basit şekerler tarafından doldurulur. Bu karbonhidratlar ayrıca, kan şekerini de yükseltir. Yapılan egzersizin temposu arttıkça harcanan enerji de artar. Enerji açığı, en hızlı bu tip içeceklerle kapatılır.

Terlemeyle birlikte sodyum, potasyum, magnezyum, kalsiyum gibi mineral kayıpları da olur. Bunun için spor içeceklerine değişik oranlarda mineraller de konur. Terlemeyle en çok sodyum kaybolduğundan, en çok sodyum minerali (bir kullanım için, 50-150 miligram) kullanılır. Spor içeceklerinde, bunlara ek olarak asit düzenleyiciler (sitrik asit), değişik aromalar, renklendiriciler, tatlandırıcılar ve vitaminler de kullanılabilir.

Ne zaman İçilmeli?

Spor içeceğini, yapılacak egzersize başlamadan 15-20 dakika önce 200-250 ml kadar içmek en yararlısı (Egzersizden 1 saat önce 4-6 bardak su içmek de vücudu iyice rahatlatır.). Egzersize başladıktan sonra her 15-20 dakika, 1 bardak kadar alınabilir. 1 saatten uzun sürecek egzersizlerde, enerji kaynağı olarak karbonhidratlar yeterli olmaz ve vücut yağları yakmaya başlar. Bunun için 1 saatten sonra (saat başı) 30-60 gram kadar karbonhidrat alınması yararlı olur. Spor içeceklerinin egzersiz sırasında fazla miktarda tüketilmesinin bir zararı yok. Fazla sıvı zaten idrarla dışarı atılır. Susama hissi oluşmadan içeceği tüketmekse, en uygunu. Susama hissi geldikten sonra, ne kadar içilse de vücudun su gereksiniminin karşı-



lanması daha uzun bir zaman alır. Ayrıca, spor içecekleri soğuk olarak içildiğinde mideden erken ayrılır. Böylece sporcu daha rahat hareket eder.

Spor İçeceğine Gereksinim Var Mı?

Bu tamamen yaptığınız sporun temposuna ve süresine bağlı. Düşük tempolu ve 1 saatten az süren sporlar için yalnızca su içmek bile yeterli. Orta ve yüksek tempolu sporlar içinse, uygun karışimli spor içecekleri kullanılması, performansa olumlu katkı yapar. Örneğin bir maratoncu, bir defada 4 litre kadar su, dolayısıyla mineral ve tuz kaybeder. Bunu da en hızlı olarak spor içecekleriyle karşılayabilir.

Hangi Spor İçeceğini Kullanabilirim?

Değişik renklerde ve tatlarda, ticari olarak satılan, birçok spor içeceği türü var. Tümünde ortak olarak bulunan değişik oranlarda su, karbonhidrat ve mineraller var. Bunlar arasından tercih yaparken, içeceğin tadı ve yapacağınız sporun temposu belirleyici olabilir. Yüksek tempolu ya da dayanıklılık gerektiren sporlarla uğraşıyorsanız, karbonhidrat

oranı yüksek olanları tercih edebilirsiniz. Ayrıca spor içeceklerini evde, yapacağınız spora ve gereksinimlerinize göre, kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Bu hem pratik, hem de katkı maddesi içermeyeceğinden, daha yararlı. Karışım oranlarını da yapacağınız spora göre ayarlayabilirsiniz. Düşük tempolu (yürüyüş, jimnastik) bir spor için karbonhidrat ve minerali çok düşük bir oranda tutabilirsiniz. Bu gibi içeceklere hipotonik içecekler de deniyor. Örneğin; 1 litre suya, 100 mililitre portakal ya da limon suyu, 1 çay kaşığı da yemek tuzu eklenerek bir karışım hazırlanabilir. Orta tempolu bir spor (bisiklet, koşu, yüzme) yapıyorsanız, karışımın yoğunluğunu biraz artırmanız gerekli (% 5-8 karbonhidrat). İzotonik içecek de denen bu içeceklerdeki karbonhidrat oranı, ticari olarak satılan spor içecekleriyle aynı. Örneğin; 1 litre suya, 200 mililitre portakal ya da limon suyu, 1 çay kaşığı da yemek tuzu (soda da olabilir) eklenerek bir karışım hazırlanabilir. Bunun yanında triatlon, maraton gibi yüksek dayanıklılık gerektiren sporlar için de, karbonhidrat oranının yüksek olduğu hipertonik içecekler hazırlanabilir. Örneğin; 1 litre suya, 400 mililitre portakal ya da limon suyu, 1 çay kaşığı da yemek tuzu eklenerek bir karışım hazırlanabilir. Bu içeceklerde sıvı karbonhidratların yerine, üzüm suyu ya da üzüm şırası da uygun oranlarda kullanılabilir.

Bülent Gözcelioğlu

Kaynaklar
<http://www.adventuresportonline.com/sportdrink-content.htm>
<http://www.sporting-lincs.com/sportdrinks.html>
<http://www.ext.colostate.edu/PUBS/COLUMNCC/cc970410.html>

