

# Sporcu İeeđi zerine...

*İstanbul Gedik Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Antrenörlük Eđitimi Bölümü*

Vücuttaki Karbonhidrat kaynaklarının azalması ve Susuzluk sporcularda bazı sorunlar yaratmaktadır.

Vücut ısı:  $37^{\circ}\text{C}$

Terleme sonucu vücut sıvıları elektrolitler azalır (Klor, Kalsiyum, Magnezyum, Sodyum, Potasyum)

Bu durum kontrol edilmezse,  
dolaşım bozuklukları ve sıcak  
çarpmasına yol açar.

Vücuttan çıkan sıvı ve  
minerallerin azalmasında neler  
meydana gelir?

Ter yoluyla kaybedilen Vücut Ağırlığı (%)	Fizyolojik Etkisi
% 2	Performans bozulur
% 4	Kas kasılması sorunları
% 5	Sıcak çarpması
% 7	Halüsinasyon
% 10	Dolaşım bozukluğu ve Sıcak Çarpması

1 litre terde;

0.02 g Kalsiyum

0.05 g Magnezyum

1.15 g Sodyum

0.23 g Potasyum

1.48 g Klor

Bu değerler kişiden kişiye değişebilir.  
(Hamilton 2005)

# Glukoz

Karbonhidrat, karaciğerde ve kaslarda glukoz olarak saklanır. Protein ve yağlara göre daha az O<sub>2</sub> kullanarak enerji verir.

# Erkek ve Kadınlarda Karbonhidrat Miktarları

		Karaciğer	Kaslar
Erkek	70 kg	90 g	400 g
Kadın	60 kg	70 g	300 g

# Sporcu İeeđi eřitleri

İçecek Tipi	İçeriđi
İzotonik	Sıvı, Elektrolitler, % 6-8 KH
Hipotonik	Sıvı, Elektrolitler, Düşük KH
Hipertonik	Yüksek düzeyde KH içerir



## Hangi sporlarda hangi tür sporcu içeceęi?

- Orta ve Uzun mesafe koşuları: İzotonik
- Cimnastik / Jokeyler: Hipotonik
- Egzersiz sonrası: Hipertonik
- Uzun süren fiziksel aktiviteler esnasında: Hipertonik

Bu içecekleri kendimiz hazırlayabilir miyiz?

<i>içecek tipi</i>	<i>içeriđi</i>
<i>izotonik</i>	<i>200 ml portakal suyu, 1 litre su, 1 g tuz</i>
<i>Hipotonik</i>	<i>100 ml portakal suyu, 1 litre su, 1 g tuz</i>
<i>Hipertonik</i>	<i>400 ml portakal suyu, 1 litre su, 1 g tuz</i>

## Kaynaklar

1. MacKenzie, B. (2000) Sportsdrinks, [www. Brianmac.co.uk](http://www.Brianmac.co.uk)
2. Rehrer, N.J. (1994) The Maintenance of Fluid Balance during Exercise. *Int. Journal of Sports Medicine*, vol. 15 (3), p. 122-125
3. Troop, R. (1994) Drink your way to winning performances: the seven secrets of hydration, *Peak Performance* (August 1994), p. 11-12