

Kwestia nawodnienia wśród osób aktywnych fizycznie stawowi jeden z fundamentów zadań dietetyka sportowego. Odwodnienie może wpływać negatywnie na zdolności wysiłkowe zarówno osób podejmujących ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym jak i wysokiej intensywności. Preferencyjnie źródłem traconych płynów wraz z potem przez organizm, jest woda pochodząca z przestrzeni zewnątrzkomórkowych, co związane jest ze względnie wysoką utratą sodu. Tracone elektrolity wraz z potem są wypadkową tempa pocenia się osoby aktywnej fizycznie oraz kompozycją potu, z kolei każda z tych składowych jest bardzo zmienna i zależna od intensywności wykonywanych ćwiczeń, warunków środowiskowych, a także indywidualnych predyspozycji fizjologicznych. Dostępne dowody naukowe sugerują, że jedynym elektrolitem który powinien być dodawany do napojów spożywanych w trakcie ćwiczeń jest sód. Kation ten stymuluje jelitowy wychwyt wody oraz cukrów, co z ułatwia utrzymanie prawidłowej objętości płynów zewnątrzkomórkowych oraz uskutecznia proces dostarczenia energii organizmowi.

W środowisku naukowym kwestia optymalnej zawartości sodu, w konsumowanych podczas ćwiczeń napojów, pozostaje dyskusyjna. Sugeruje się, że w górnej części przewodu pokarmowego dochodzi do gwałtownego wyrównania stężeń sodu pomiędzy płynami zewnątrzkomórkowymi, a spożywanym płynem, dlatego dodawanie dużych ilości sodu do napojów nie jest zabiegiem koniecznym (Schedl i wsp., 1994). Niemniej jednak w trakcie ćwiczeń niektórzy sportowcy mogą tracić nawet 3000 mg sodu na litr utraconego potu. Dodatkowo w trakcie intensywnych ćwiczeń wykonywanych w niekorzystnych warunkach środowiskowych (wysoka temperatura otoczenia) objętość traconych płynów wraz z potem może przekraczać 2 litrów na każdą godzinę kontynuowanego wysiłku fizycznego. Warto jednak podkreślić, że wartości te (zarówno dla sodu jak i ilości traconego potu) są bardzo zróżnicowane międzysobniczo. W związku z tym należy pamiętać, że dla części sportowców zalecane jest przygotowanie zindywidualizowanej strategii nawodnienia, z uwzględnieniem wyższej koncentracji sodu w konsumowanych płynów w trakcie ćwiczeń/ startów. Pomocna w tej kwestii może być konsultacja z dietetykiem sportowym.

Woda Jantar Champion w każdym litrze objętości zawiera 167 mg sodu, co jest wartością ponadprzeciętną na tle wód dostępnych na polskim rynku. Z tego powodu w większości sytuacji (ćwiczenia trwające do 60 minut, wykonywane w umiarkowanych warunkach otoczenia), woda ta wydaje się być bardzo dobrym wyborem dla osoby aktywnej fizycznie.

Niewątpliwą zaletą wody Jantar Champion jest także fakt, że miejscem jej wydobycia jest źródło artezyjskie znajdujące się w Kołobrzegu. Oznacza to, że jest ona odizolowana od wód gruntowych, czego skutkiem jest minimalna ilość zanieczyszczeń występująca w produkcie. Dowodem tego stanu rzeczy są przedłożone aktualne i niezależne badania laboratoryjne oceniające stan fizykochemiczny wody Jantar Champion.

Kolejnym atutem wody Jantar Champion jest zawartość jodu w produkcie, w ilości 60 mikrogramów na litr objętości. Zgodnie z rekomendacjami Instytutu Żywności i Żywienia ilość ta odpowiada 40% rekomendowanej dziennej dawki, którą powinniśmy dostarczać każdego dnia z pożywieniem.

Bartłomiej Pomorski

Bartłomiej Pomorski
Prezes Polskiego Towarzystwa
Dietetyki Sportowej