

Årsaker til væsketap:

Fra huden: Svette (vann og salt)

- Krevende fysisk aktivitet
- Varm, tørr luft (ørken)

Fra lungene (vann)

- Rask pust
- Tørr luft

Fra nyrene - urin (vann og kalium)

- For mye drikke med høyt sukkerinnhold og ingen salter
- Alkoholholdig drikke

Fra mage / tarm (vann, salt +++)

- Diaré (maratonløpere)
- Oppkast (nervøsitet)

Symptomer på væsketap:

- Tørste, tørre slimhinner
- Tretthet / utmattelse
- Nedsatt konsentrasjon
Skadefrekvensen øker
- Illebefinnende og brekninger
- Liten - ingen urinproduksjon

Målsetting for

optimal væsketilførsel:

- Dekke normalt døgnbehov vann, elektrolytter og energi
- Dekke store tap av væske og elektrolytter
- Forebygge væskeunderskudd

For mer informasjon
vennligst kontakt

Nordic Fitness
+47 32 27 27 00



Produsert av:
Fresenius Kabi Norge AS
1753 Halden

RINGER DRINK+

"Fresenius Kabi"

Konsentrat beregnet til bruk ved krevende fysiske anstrengelser



Konsentrat beregnet
til bruk ved krevende
fysiske anstrengelser

RINGER DRINK⁺

fra Fresenius Kabi inneholder ikke **energi** eller proteiner og må sees på som et supplement til fullverdig væske regime i forbindelse med trening / konkurranser der utøverne utsettes for krevende fysiske anstrengelser.



RINGER DRINK kan blandes med vann, blåbærssaft, eplenektar eller liknende

100 ml drikkeferdig produkt (når blandet 1 del Ringer og 2 deler vann) inneholder:

Natrium	75 mg
Kalium	4 mg
Kalsium	2 mg
Magnesium	0,6 mg
Energi	2 kcal (8,5 kJ)
Protein	0 g
Karbohydrater	0,5 g
Fett	0 g
Kostfiber	0 g
Ph	Ca 5,5

Forslag til bruk:

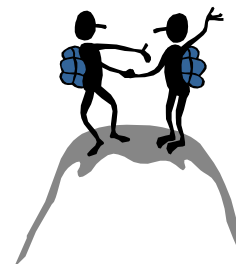
Normalt væskebehov er ca 30 ml /kg/døgn. Det vil si 2,25 liter for en person som veier 75 kg.

Væsketap i forbindelse med krevende fysiske anstrengelser vil være individuelt og avhenge av mange faktorer som f.eks:

- Svette
- Lufttemperatur
- Luftfuktighet
- Hvor lenge aktiviteten pågår

Prøv deg frem og husk **RINGER DRINK** fra Fresenius Kabi hjelper til med å opprettholde en normal væske og elektrolyttballanse, - men gir ikke noe energitilførsel!

Se www.nordicfitness.no for flere forslag/oppskrifter på Ringer Drink+



Dagen/kvelden før aktivitet:

- 50 % **RINGER DRINK** blandes med 50 % ønsket drikke
- Drikk rikelig (1-2 liter) -

overskuddet skilles ut som urin

Hensikt: Fulle opp væske, glukose (energi) og elektrolyttreserver

Konkurransedagen:

- 30 % **RINGER DRINK** blandes med 70 % sukkerholdig eller annen ønsket drikke

Hensikt: Unngå fullstendig tømning av væske og glukose (energi) reserver

Restitusjon etter aktivitet:

Så fort som mulig!

- 40 % **RINGER DRINK** blandes med 60 % sukkerholdig eller annen ønsket drikke
- Innta ca 1 l den første timen etter middels og hard aktivitet.
- Drikk deretter 0,7 l /time for hver time du har vært i aktivitet. Innen 4 timer bør du ha inntatt 150 % av det totale væsketap fra trening eller konkurranse.

Hensikt: Rehydrere etter tap av væske, elektrolytter og glukose.