

# VÆSKESTATUS

## - FORUD FOR MÅLING AF KROPSKOMPOSITION

Væskestatus påvirker i høj grad måling af kropsvægt og kropskomposition. Det er derfor vigtigt, at du forud for måling af kropsvægt og kropskomposition i Team Danmark møder op velhydreret, dvs. er i væskebalance, når du ankommer.

Når du har lavet en aftale med Team Danmark, der omfatter måling af kropsvægt og -komposition anbefaler vi, at du følger nedenstående guidelines for at sikre væskebalance forud for målingen:

1. Lav et skøn på dit væskebehov - og indtag en væskemængde, der dækker dit væskebehov døgnet op til din måling. Væskebehov er individuelt, men et skøn på dit daglige væskebehov kan laves på følgende måde:

### SKØN PÅ MIT DAGLIGE VÆSKEBEHOV FORUD FOR MÅLING I TEAM DANMARK

#### Mit basale væskebehov:

Ca. 2000 ml som kvinde og ca. 2500 ml som mand:

- A) = \_\_\_\_\_ ml

#### Mit skønnede væskebehov under træning:

- Skøn på mit tab er: 500-1000 ml væske pr. times træning

- B) Jeg har \_\_\_ timers træning om dagen

- C) I alt: 500-1000 ml x \_\_\_\_\_ (B) timers træning = \_\_\_\_\_ ml (et interval)

#### I alt anbefales jeg, dagen før måling af kropsvægt og -komposition, at indtage:

\_\_\_\_\_ (A) + \_\_\_\_\_ (C) = \_\_\_\_\_ ml/dag

2. Check din urin gennem dagen. Er den gul eller mørk gul i løbet af dagen er det tegn på, at du ikke drikker nok. Brug urinfarveskalaen nedenfor. Farverne 5-8 kræver, at du øger dit væskeindtag. Vær dog opmærksom på, at urinfarven hurtigt kan blive lys og klar, hvis et stort volumen indtages over kort tid. Dette vidner ikke om væskebalance, men om, at kroppen ikke kan nå at optage al væsken. Det anbefales derfor at du drikker lidt, men hyppigt gennem dagen. Drik dog ikke så meget at du skal på toilettet hele tiden – det er bare tegn på at du er overhydreret, hvilket ikke fremmer din præstation.

#### Urin farve skala

