

Elektrolity w praktyce

Kiedy sama woda nie wystarcza, czym różnią się elektrolity od izotoników ze sklepu i jak czytać skład. Krótki poradnik dla osób aktywnych.



Materiał informacyjny BestLab. Suplement diety nie jest lekiem.

Co znajdziesz w środku

- 1 Elektrolity w pigułce
- 2 Dlaczego sama woda czasem nie wystarcza
- 3 Jak czytać skład elektrolitów
- 4 Co poza elektrolitami jest w tej formule
- 5 Jak stosować, żeby miało sens
- 6 Pięć najczęstszych błędów
- 7 Pytania, które dostajemy najczęściej
- 8 Skład BestElectrolytes

„Elektrolity to nie tylko temat dla sportowców. Tracimy je każdego dnia, a przy wysiłku, upale i intensywnej pracy potrzeba ich znacznie więcej niż dostarcza zwykła dieta.”

Olga Grech

Autorka receptury BestElectrolytes

1 Elektrolity w pigułce

Elektrolity to minerały, które w organizmie występują w postaci naładowanych cząsteczek. Najważniejsze z nich to sód, potas i magnez. Odpowiadają za przewodzenie impulsów nerwowych, pracę mięśni i za to, ile wody organizm zatrzyma.

Tracisz je głównie z potem, ale też przez mocz. Im więcej się pocisz, tym więcej ich ubywa, a im goręcej i intensywniej pracujesz, tym szybciej to idzie.

Sama dieta zwykle wystarcza, dopóki nie dochodzi wysiłek, upał albo długa fizyczna zmiana. Wtedy pojawia się rozjazd, który najczęściej czuje się jako skurcze, osłabienie i mgła w głowie.

Co robi który elektrolit

- **Sód** decyduje o tym, ile wody organizm zatrzyma. To on sprawia, że wypita woda zostaje, zamiast od razu uciec.
- **Potas** pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu nerwowego.
- **Magnez** pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej i w prawidłowym metabolizmie energetycznym.

2 Dlaczego sama woda czasem nie wystarcza

To najczęstsze nieporozumienie przy nawadnianiu. Wydaje się logiczne, że skoro wypociliśmy wodę, to trzeba wypić wodę. Problem w tym, że z potem odchodzi nie tylko woda, ale i minerały.

Jeśli uzupełnisz sam płyn, stężenie elektrolitów we krwi jeszcze się rozcieńczy. Organizm reaguje wtedy tak, jak umie: wydała nadmiar płynu. Stąd znajome uczucie, że pije się dużo, a i tak jest się spragnionym i osłabionym.

Dlatego przy dużej potliwości sens ma napój z elektrolitami, a nie sama woda. Kluczowy jest zwłaszcza sód, bo to on pozwala wypitej wodzie zostać w organizmie.

3 Jak czytać skład elektrolitów

Półka z izotonikami wygląda podobnie, a różnice są spore. Poniżej cztery rzeczy, które warto sprawdzić przed zakupem.

1 Czy w ogóle jest sód

Brzmi absurdalnie, ale sporo preparatów reklamowanych jako elektrolity ma go śladowe ilości. Bez sodu nawodnienie działa gorzej, bo woda nie zostaje tam, gdzie powinna.

2 Ile cukru na porcję

Gotowe izotoniki z lodówki to często kilkanaście gramów cukru w butelce. Jeśli nie biegiesz właśnie maratonu, ten cukier nie pracuje dla Ciebie.

3 Forma minerału

Cytrynian potasu i jabłczan magnezu są łagodniejsze dla żołądka niż tanie sole nieorganiczne. Przy napoju, który pijesz codziennie, to ma znaczenie.

4 Cena za porcję, nie za opakowanie

Proszek w saszetce albo w puszcze prawie zawsze wychodzi taniej na porcję niż gotowy napój w butelce, bo nie płacisz za transport wody.

4 Co poza elektrolitami jest w tej formule

BestElectrolytes to nie jest sam zestaw minerałów. Poza sodem, potasem i magnezem zawiera dwa składniki, które warto znać, żeby wiedzieć, za co się płaci.

1 D-ryboza, 3000 mg

Cukier prosty występujący naturalnie w organizmach żywych. Bierze udział w tworzeniu ATP, czyli cząsteczki, z której komórka czerpie energię. To najliczniej reprezentowany składnik tej formuły.

2 Kreatyna, 1000 mg

Związek gromadzony głównie w mięśniach, jeden z najlepiej przebadanych składników w sporcie. Uczciwa uwaga: standardowa dawka stosowana w suplementacji kreatyną to 3 g dziennie. Tutaj jest jej jeden gram, więc traktuj ją jako dodatek do formuły nawadniającej, a nie jako zamiennik osobnej kreatyny.

5 Jak stosować, żeby miało sens

Porcja 7,5 g, czyli jedna miarka.

Przygotowanie Rozpuścić w co najmniej 200 ml wody i wypić.

Kiedy W dni z wysiłkiem, w upał albo przy długiej pracy fizycznej.

Przechowywanie Temperatura pokojowa, sucho, z dala od wilgoci i światła.

Opakowanie 225 g, czyli 30 porcji.

Ilość wody ma znaczenie. Zbyt stężony napój gorzej się pije i może obciążyć żołądek. Przy dużym wysiłku spokojnie można rozpuścić porcję w większej objętości, na przykład w pół litra, i pić stopniowo.

6 Pięć najczęstszych błędów

1 Picie samej wody po mocnym treningu

Uzupełniasz płyn, ale nie minerały, więc organizm i tak część wody wydali.

2 Sięganie po elektrolity dopiero przy skurczu

To reakcja spóźniona. Sensowniej uzupełniać na bieżąco w dni z dużą potliwością.

3 Zbyt mało wody na porcję

Poniżej 200 ml napój jest niepotrzebnie stężony i gorzej się go pije.

4 Traktowanie tego jak napoju na co dzień bez powodu

Przy siedzącym trybie życia i normalnej diecie zwykle nie ma takiej potrzeby.

5 Liczenie na kreatynę w dawce sportowej

Jeden gram w porcji to dodatek, nie osobna suplementacja kreatyną.

7 Pytania, które dostajemy najczęściej

Czy to to samo co izotonik ze sklepu?

Nie do końca. Gotowe izotoniki zwykle zawierają sporo cukru, bo są pomyślane jako źródło szybkiej energii dla sportowców wytrzymałościowych. Tutaj dostajesz same minerały plus D-rybozę i kreatynę.

Kiedy najlepiej to wypić?

W dniu z wysiłkiem, upałem albo długą pracą fizyczną. Można przed, w trakcie albo po, w zależności od tego, kiedy tracisz najwięcej.

Czy mogę rozpuścić w większej ilości wody?

Tak. Minimum to 200 ml, ale przy dłuższym wysiłku wygodniej rozpuścić porcję w większej butelce i pić stopniowo.

Ile porcji jest w opakowaniu?

Trzydzieści. Opakowanie waży 225 g, porcja to 7,5 g.

Czy można stosować w ciąży i przy karmieniu?

W tym okresie zawsze zalecamy wcześniejszą konsultację z lekarzem.

Gdzie produkowane są suplementy BestLab?

W Polsce, w zakładach spełniających wysokie standardy jakości. Każda partia przechodzi badania w niezależnym laboratorium JS Hamilton.

8 Skład BestElectrolytes

Zawartość w zalecanej dziennej porcji, 7,5 g.

D-ryboza	3000 mg
Cytrynian potasu	1404 mg
w tym potas	500 mg (25%)
Monohydrat kreatyny	1137 mg
w tym kreatyna	1000 mg
Jabłczan magnezu	681 mg
w tym magnez	100 mg (26,7%)
Chlorek sodu	508,5 mg
w tym sód	200 mg

Porcji w opakowaniu

30 × 7,5 g

Wartości w nawiasach to procent Referencyjnej Wartości Spożycia. Dla sodu i kreatyny wartość referencyjna nie została ustalona. Zawartość opakowania: 225 g, 30 porcji. Skład: D-ryboza, cytrynian potasu (potas), monohydrat kreatyny (kreatyna), jabłczan magnezu (magnez), chlorek sodu (sód), naturalne aromaty.

Oświadczenia zdrowotne dopuszczone dla składników tego produktu

- Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
- Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
- Magnez pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej.
- Magnez pomaga w prawidłowym metabolizmie energetycznym.
- Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Suplement diety nie jest lekiem i nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia są ważne dla funkcjonowania organizmu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące przed zastosowaniem produktu powinny skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

BEST LAB SP. Z O.O.

ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa
NIP 5272991208 · KRS 0000956521
tel. 793 787 737 · EAN 5904917029183

