



Husk at drikke rigeligt i varmen, råder denne uges klummeskribent, der kommer med fire bud på lækre drikke.

Det Gode Liv: Drik mere vand i varmen

Denne uges livsstilsklumme handler om, hvordan du sikrer en god balance i væskebehovet

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen
indehaver af Sundhedsværkstedet

Sol, varme og træning betyder, at der skal masser af væske indenbords. Det kan være en udfordring at få nok, ikke mindst når vi rammer de 28-30 grader.

Selvom man føler tørst og drikker meget i løbet af en dag, er det ikke sikkert, at man får nok væske, specielt ikke hvis der også indgår en god træning i løbet af dagen.

Læs med her, hvad du med fordel kan tænke over, når du dyrker motion i varmen og hvordan du sikrer at have god balance i væskebehovet.

HVIS DU SYNES OM VORES ARTIKLER. SÅ KLIK PÅ DETTE LINK OG BLIV VEN MED VILLABYERNE PÅ FACEBOOK
([HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/PAGES/VILLABYERNE/175144042504925](http://www.facebook.com/pages/villabyerne/175144042504925))

Kroppens behov

En voksen krop består af ca. 60 procent vand, og vand indgår i mange livsvigtige processer. Vi bruger hver dag flere liter vand alene til at opretholde forskellige kropsfunktioner. Vandet mister vi gennem lungerne og nyrerne, gennem huden og gennem vores urin og afføring.



LÆS OGSÅ ([HTTP://GENTOFTE.LOKALAVISEN.DK/NYHEDER/2018-06-20/-DET-GODE-LIV-OPSKRIFTEN-P%C3%A5-ET-LANGT-LIV-KUNNE-V%C3%A6RE-%E2%80%A6-2398253.HTML](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-06-20/-Det-Gode-Liv-opskriften-p%C3%A5-et-langt-liv-kunne-v%C3%A6re-%E2%80%A6-2398253.html))

Det Gode Liv: Opskriften på et langt liv kunne være...

(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-06-20/-Det-Gode-Liv-opskriften-p%C3%A5-et-langt-liv-kunne-v%C3%A6re-%E2%80%A6-2398253.html>)

Uden vand virker kroppen ikke, og derfor skal vi hele tiden have tilført vand. Heldigvis er vi så smart indrettet, at tørst er et naturligt sanseindtryk, der automatisk udløses, når kroppen har brug for mere væske.

Med alderen bliver vi mindre følsomme overfor dette sanseindtryk, og derfor er det specielt vigtigt at drikke, hvis du er ældre, også selvom du ikke er tørstig. Kroppen er allerede en anelse dehydreret, når tørsten melder sig, og derfor skal du løbende drikke vand for at opretholde en sund væskebalance.

Vand skal der til

En almindelig voksen har brug for ca. 2,5 liter væske hver dag. Den første liter får du gennem maden, så du skal altså tilføre omkring 1,5 liter gennem væske. Når du træner, kan du have brug for ekstra væske.

Farven på din urin indikerer tilstanden af din væskebalance. Er den klar og ikke for mørk, er det en god indikation på en god balance, og du har ikke et akut behov for mere væske. På nær morgenurinen skal den helst forblive klar hele dagen. Symptomer som svimmelhed, kvalme og hovedpine kan også være tegn på dehydrering.



MEST LÆSTE

DEBAT: Et rungende nej tak herfra
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbrev/2018-06-27/DEBAT-Et-rungende-nej-tak-herfra-2421466.html>)

Borgere raser over parkeringskultur i Gentofte:
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-04-24/Borgere-raser-over-parkeringskultur-i-Gentofte-%E2%80%9CJo-dyrere-bil-jo-d%C3%A5rligere-opf%C3%B8rsel%E2%80%9D-2051382.html>)
"Jo dyrere bil, jo dårligere opførelse"
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-04-24/Borgere-raser-over-parkeringskultur-i-Gentofte-%E2%80%9CJo-dyrere-bil-jo-d%C3%A5rligere-opf%C3%B8rsel%E2%80%9D-2051382.html>)

"Min største frygt var hele tiden, at jeg skulle bo på gaden"
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-06-26/-Min-st%C3%B8rste-frygt-var-hele-tiden-at-jeg-skulle-bo-p%C3%A5-gaden-2417955.html>)

"Når jeg er manisk, føler jeg, at jeg kan redde hele verden, jeg hjælper alle, bliver sindssyg forelsket, tror jeg er den grønne hulk eller kan heale folk"
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-06-26/-N%C3%A5r-jeg-er-manisk-f%C3%B8ler-jeg-at-jeg-kan-redde-hele-verden-jeg-hj%C3%A6lper-alle-bliver-sindssyg-forelsket-tror-jeg-er-den-gr%C3%B8nne-hulk-eller-kan-heale-folk-2417982.html>)

DEBAT:
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbrev/2016-04-29/K%C3%A6re-drengfor%C3%A6ldre-hvor-er-i-1050625.html>) **Kære drengforældre - hvor er I?**
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbrev/2016-04-29/K%C3%A6re-drengfor%C3%A6ldre-hvor-er-i-1050625.html>)

Politirapporten: Indbrud i huse og tyveri fra biler
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-06-27/-Politirapporten-Indbrud-i-huse-og-tyveri-fra-biler-2421452.html>)

Gentofte Kommune lancerer grøn platform
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-06-27/-Gentofte-Kommune-lancerer-gr%C3%B8n-platform-2421470.html>)

Træning i varmen

Hvis du er vant til at træne udendørs, har du sandsynligvis været mindre påvirket af den varme og solrige periode i maj og juni. Men det gælder for alle, at arbejde eller træning i varmen betyder, at kroppen har brug for endnu mere væske for at opretholde en god væskebalance. Det kan betyde, at væskebehovet stiger til 3-4 liter på de varme dage.

Det kræver tilvænnning at træne i varmen. Er du knap så vant til det, er det en god idé at sætte tempoet lidt ned, da vand alene ikke er nok ved træning i markant varmere vejr.

Det er også en god idé at stå tidligt op og få trænet, inden det bliver alt for varmt eller vente med træning, til det er lidt køligere om aftenen. Dog er der ingen grund til at lade vejret diktere, om du skal træne eller ej, men du kan med fordel overveje tidspunktet.

HVIS DU GERNE VIL DRIKKE MERE VAND

Hvis du synes, det er svært at drikke nok vand, så kunne du prøve at:

Afmåle 2-3 liter vand og hæld det på mindre flasker og sæt det i køleskab. Dagens udfordring bliver så at have drukket de 2-3 liter, inden du går i seng.

Prøv at gennemføre dette i nogle dage og tænk på at:

- Vand er sundt og livsvigtigt for, at din krop (hjerne, lunger, celler, hjerte, lever og hud) kan fungere og give dig trivsel i hverdagen.
- Vand tilfører ikke kalorier, affaldsstofferne renses ud af kroppen, og din hud bliver mere elastisk.
- Kroppen vænner sig hurtigt til mere væske, så optrapning med vand giver måske lidt flere toiletbesøg til at begynde med, men det stabiliseres ofte efter nogle dage.

HER KOMMER FIRE LÆKRE DRIKKE MED VAND

Krydderurter i vand tilfører mineraler er gode for fordøjelsen og giver smag.

1. Citrongræs og citron (kan også tilsættes ingefær). Citrongræsset skæres igennem og kvases, inden det lægges i vand. Det har godt af at trække 1 døgn før, så det giver smag.
2. Jordbær, appelsin og mynte. Bør trække et par timer, så frugten giver smag.
3. Appelsinvand. Pres to appelsiner og bland med vand og tilsæt skiver af appelsin (kan også laves med danskvand).
4. Salvie, mynte og citron. Tag en kvist af salvie, mynte og skær en skive citron ned i vand og lad det trække nogle timer, før du drikker det.

Disse vand har en begrænset holdbarhed, så drik dem inden for 48 timer. Selvom kaffe, te, saftvand og sodavand tæller med i væskeregnskabet, så glem ikke det gode gamle råd, der hedder: Sluk tørsten i vand.

HVIS DU GERNE VIL DRIKKE MERE VAND

Hvis du synes, det er svært at drikke nok vand, så kunne du prøve at:

Afmåle 2-3 liter vand og hæld det på mindre flasker og sæt det i køleskab. Dagens udfordring bliver så at have drukket de 2-3 liter, inden du går i seng.

Prøv at gennemføre dette i nogle dage og tænk på at:

- Vand er sundt og livsvigtigt for, at din krop (hjerne, lunger, celler, hjerte, lever og hud) kan fungere og give dig trivsel i hverdagen.
- Vand tilfører ikke kalorier, affaldsstofferne renses ud af kroppen, og din hud bliver mere elastisk.
- Kroppen vænner sig hurtigt til mere væske, så optrapning med vand giver måske lidt flere toiletbesøg til at begynde med, men det stabiliseres ofte efter nogle dage.

HER KOMMER FIRE LÆKRE DRIKKE MED VAND

Krydderurter i vand tilfører mineraler er gode for fordøjelsen og giver smag.

1. Citrongræs og citron (kan også tilsættes ingefær). Citrongræsset skæres igennem og kvases, inden det lægges i vand. Det har godt af at trække 1 døgn før, så det giver smag.
2. Jordbær, appelsin og mynte. Bør trække et par timer, så frugten giver smag.
3. Appelsinvand. Pres to appelsiner og bland med vand og tilsæt skiver af appelsin (kan også laves med danskvand).
4. Salvie, mynte og citron. Tag en kvist af salvie, mynte og skær en skive citron ned i vand og lad det trække nogle timer, før du drikker det.

Disse vand har en begrænset holdbarhed, så drik dem inden for 48 timer. Selvom kaffe, te, saftvand og sodavand tæller med i væskeregnskabet, så glem ikke det gode gamle råd, der hedder: Sluk tørsten i vand.

Publiceret 26 June 2018 15:30



SENESTE NYT

DEBAT: Hvad er planen?
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-06-27/-DEBAT-Hvad-er-planen-2424663.html>)

Familiefar tager hævn
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-06-27/-Familiefar-tager-h%C3%A6vn-2423816.html>)

Filmstriben anbefaler: 'Let the Scream be Heard' af Dheeraj Akolkar
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-06-27/-Filmstriben-anbefaler-Let-the-Scream-be-Heard-af-Dheeraj-Akolkar-2423812.html>)

Storkamp mod østrigsk gigant i Gentofte Sportspark
(http://www.lokalavisen.dk/nyt_om_nordsjaelland/nyheder/06-27/-Storkamp-mod-%C3%B8strigsk-gigant-i-Gentofte-Sportspark-2423966.html)

(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569610/0/544/AdId=18922432;Bnl7aa2-11e8-9f6d-a0d3c1020814;itime=169908541;gdp=1;nodecode=yes;link=>)

SPONSERET



Let hækkeklipping uden udstødning?
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-05-07/-Let-h%C3%A6kkeklipping-uden-udst%C3%B8dning-2126148.html>)



Se, om Michelinkokkes store restaurantprojekt på Oslobåden lykkes
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-05-07/-Se-om-Michelinkokkes-store-restaurantprojekt-p%C3%A5-Oslob%C3%A5den-lykkes-2126126.html>)



(<http://gentofte.lokalavisen.dk/biler/>)

E-AVIS

Læs alle vores udgivelser på nettet.

LÆS HER >



(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569607/0/544/AdId=18922432;Bnl7aa2-11e8-9bb1-2c44fd94e970;itime=169907410;gdp=1;nodecode=yes;link=>)

Yonder Retreat Folhuhoo	Paradise Isl
Bodufolhuhoo	Lank
Dette hotel med familievenl...	Dette resort
567 DKK	1.77



Villabyerne
3349 Synes godt om

Synes godt om Send besked

Du og 14 andre venner synes godt om dette

CITY ÆGTE TÆPPER

FORVENT MERE AF DIN HUDPLEJE

MASCULINITY

BEAUTÉ PACIFIQUE

FRISK OG UNIK DUFT

EFFEKTIV HUDPLEJESERIE TIL MÆND FRA BEAUTÉ PACIFIQUE

MASCULINITY.DK

(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6401222/0/170/AdId=19036732;Bnl7aa2-11e8-b743-2c44fd946574;itime=169908802;gdpr=1;nodecode=yes;link=https://www.mbrand=Beaute%20Pacifique>)



(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446727/0/170/AdId=17617875;Bnl7aa2-11e8-8700-90b11c092cb6;itime=169909378;gdpr=1;nodecode=yes;link=http://www.ha>

(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446728/0/170/AdId=11331695;Bnl7aa2-11e8-8ba4-a0d3c1020884;itime=169909510;gdpr=1;nodecode=yes;link=>



(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446729/0/170/AdId=11331695;Bnl7aa2-11e8-811b-a0d3c101ff38;itime=169910160;gdpr=1;nodecode=yes;link=>

(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446726/0/170/AdId=11331695;Bnl7aa2-11e8-b59a-2c44fd943834;itime=169910185;gdpr=1;nodecode=yes;link=>

Websitet anvender cookies til at huske dine indstillinger, statistik og målrettede annoncer. Når du fortsætter med at benytte websitet, accepterer du samtidig brugen af cookies til mediets egne formål Læs mere (http://www.lokalavisen.dk/privacy_policy/).

Ok