



תזונת לוחמים ולוחמות בפעילות

השפעה על תפקוד וכשירות



היפוגליקמיה

פחמימות



היפונתרמיה

מלחים



התייבשות

נוזלים

***לחישוב** כמות שתיה
מדוייקת לפעילות, סרקו



- מאמץ גופני ממושך (מעל שעתיים)
- צריכת פחמימות מועטה לפני ותוך כדי הפעילות

- מאמץ גופני מעל 6 שעות
- עומס חום
- שתיה בכמות חריגה וקצב מהיר
- צריכת מלח מועטה

- מאמץ גופני רציף וממושך
- עומס חום
- שתיה בכמות קטנה מדי
- מחלות, שלשולים והקאות

גורמי סיכון

אישור תוכניות תזונה לפני הפעילות יצמצם את הפגיעה בביצועי הלוחמים

הגברת צריכת פחמימות לאורך היום + מידי 2 שעות פעילות (תמרים, חטיף דגנים, לחם עם ריבה)

שתיה מותאמת פעילות, הגברת צריכת מלח לאורך היום ומידי 6 שעות פעילות (מלפפון חמוץ, קבנוס, בוטנים מלוחים..)

שתיה של לפחות 2 ליטר לאורך היום + 1 ליטר בשעתיים שלפני הפעילות + 500-750 מ"ל * לשעת הפעילות

מזון ושתיה