

Mihin elektrolyyttejä tarvitaan?

Kuumalla ilmalla, kovassa rasituksessa hevonen hikoilee kehostaan joskus reilutkin määrät suoloja ja muita tärkeitä mineraaleja. Stressiherkkä hevonen voi hiota litrakaupalla myös esimerkiksi kuljetuksen yhteydessä. Syntyvää vajetta voi paikata erilaisilla elektrolyyttivalmisteilla, mutta mitään ihmeaineita ne eivät ole.

Elektrolyyteistä yleisimpiä ovat natrium, kalium, kalsium ja magnesium. Ne ovat lihasten ja hermoston toiminnalle välttämättömiä ravintoaineita, jotka myös pitävät yllä kehon nestetasapainoa. Näitä kaikkia ravintoaineita hevonen saa normaalisista ruuistaan, mutta voimakkaan hikoilemisen seurauksena niitä poistuu elimistöstä.

Eläinlääkäri Henrik Wickström vertaa veteen sekoitettavia elektrolyyttivalmisteita ihmisten palautumisjuomiin. Niiden tehtävänä on parantaa suorituskykyä ja tehostaa kovan treenin jälkeistä palautumista. Kyseisten valmisteiden käyttäminen tuntuu ihmistenkin keskuudessa olevan vähän makuasia. Tarve on suhteutettava treenin keston ja rasittavuuteen.

Muun muassa kenttäratsastusta harrastava Wickström sanoo käyttävänsä elektrolyyttivalmisteita omilla hevosillaan kaikkein kovimmilla helteillä. Mitään ihmeaineita ne eivät kuitenkaan ole.

- Ehdottomasti tärkeintä on kovan hikoilun yhteydessä huolehtia hevosen nesteytyksestä ja yrittää saada se juomaan mahdollisim-

man usein. Kuivuminen on huomattavasti yleisempi hikoilemisesta johtuva ongelma kuin elektrolyyttitasapainon heittelehtiminen. Jos hevonen juo huonosti, veden voi maustaa melassilla tai omenatuoremehulla, Wickström neuvoo.

Riittävästä nesteytyksestä on ehdottomasti huolehdittava myös elektrolyyttien antamisen yhteydessä, ja annostus on syytä suhteuttaa treenin kovuuteen.

Suolaa, suolaa, enemmän suolaa?

Hevonen hikoilee elimistöstään etupäässä suolaa, kuten ihminenkin. Useimmat elektrolyyttivalmisteet sisältävätkin etupäässä natriumia. Hevosen suolatasapainoa voi myös pitää yllä lisäämällä suolaa suoraan ruuan sekaan.

- Viitisenkymmentä grammaa päivässä on ihan riittävä määrä suolaa normaalissa työssä olevalle hevoselle, Wickström sanoo.

Hikoileminenkin on hyvin yksilöllistä. Stressiherkempi hevonen hikoaa jokaisella ratsastuskerralla korvista häntään, kun taas toi-



Rankassa suorituksessa hevonen kuivuu ja menettää hikoillessaan myös suolaa. Elektrolyyttivalmisteilla halutaan nopeuttaa hevosen palautumista rasituksesta.



Eläinlääkäri Henrik Wickström suosittelee elektrolyyttivalmisteita helteellä esimerkiksi kenttä- ja matkaratsuille.



”**Suolakivi voi olla hevoselle vähän niin kuin sipsipussi ihmiselle.**”

nen tuntuu hikoavan hyvin harvoin kovassakaan treenissä. Suolakiveään antaumuksella jyrsvä hevonen ei myöskään välttämättä kärsi suolan puutteesta.

- Suolakivi voi olla hevoselle vähän niin kuin sipsipussi ihmiselle. Sen tietää, että siitä seuraa huono olo, mutta se on mukavaa ajanvietettä. Suola ei kuitenkaan ole sen terveellisempää hevoselle kuin ihmisellekään. Liiallisina annoksina se kerää nestettä ja nostaa verenpainetta hevosillakin, Wickström muistuttaa.

Suolan lisäksi tärkeä ravintoaine ja nopean energian lähde on sokeri, ja monet elektrolyyttivalmisteet sisältävätkin glukoosia eli rypälesokeria.

- Peruspolle selviää vähän taval-

lista kovemmasta treenistä suolalla ja sokerilla, eli esimerkiksi ruokaan lisätyllä suolalla ja treenin jälkeen juotetulla melassivedellä. Kovaan ja pitkäkestoiseen treeniin voi suositella elektrolyyttivalmisteita.

Kun lukee elektrolyyttivalmisteiden purkinkylkiä, saa sen käsityksen, että voimakas hikoileminen voi johtaa jos jonkinlaisiin kramppeihin ja hermostohäiriöihin, jotka vain kyseiset valmisteet voivat ehkäistä. Wickström kuitenkin naurahtaa moisille kauhukuville.

- Elektrolyyttien vajaus voi vaikuttaa suorituskyykyyn, mutta ei se kuolemaksi ole. Jos oman hevosen elektrolyyttitasapaino todella arveluttaa, se on helppo määrittää verikokeella. ♦

HEVOSMUURI



Jälleenmyyjiltä kautta maan!

AGRI MARKET

MULTA SORMI

PRISMA

MUURI-tuotteet
— Luonnollisesti —

KÄPYsetti®

HEVOSMUURI