



02 Hydratatie

Waarom? Dehydratie beïnvloedt veel aspecten van de prestatie (duurprestatie, sprint, concentratie, reactie etc.) en daarom is het belangrijk om dehydratie te voorkomen. De negatieve effecten van dehydratie zijn al merkbaar bij een gewichtsverlies van 3 % (2 kg gewichtsverlies voor iemand van 70 kg).

Wat? De voorkeursdrank rondom training en wedstrijd is een koolhydraat-elektrolyt oplossing zoals Aquarius, Powerade, Isostar of PowerBar. Behalve water zou de drank de volgende ingrediënten moeten hebben:

- Koolhydraten (40 – 80 gram per liter)
- Zout (natriumchloride: 1 – 1.5 g per liter, ongeveer 1/3 van een theelepel)

Wat je het beste kunt selecteren hangt af van de omstandigheden en wat je maag-darmkanaal het beste verdraagt (gebaseerd op ervaring). Over het algemeen is bij hoge temperaturen en fors zweetverlies vocht belangrijker dan koolhydraten. Als de duur van de inspanning wat langer is en zweetverliezen beperkt dan spelen koolhydraten een grotere rol. De “ideale” sportdrank is daarom afhankelijk van de omstandigheden: meer geconcentreerd onder koele omstandigheden en/of bij lange inspanning, minder geconcentreerd onder warme omstandigheden.

Waarom niet? Te veel drinken (van met name water) kan leiden tot onnodige gewichtstoename of hyponatriëmie (een te laag gehalte aan natrium in het bloed). Te veel drinken voor het slapen gaan kan effect hebben op de slaapkwaliteit.

Hoe? Drink voldoende zodat de urine helder en licht van kleur blijft. Meet gewicht regelmatig voor en na training om een inschatting te krijgen van het zweetverlies. Een gewichtsverlies van 1 kg betekent ongeveer 1 L zweetverlies dat aangevuld moet worden door 1.5 liter te drinken (je moet beduidend meer drinken dan je in eerste instantie zou denken op basis van het gewichtsverlies!). Ga nooit experimenteren met een nieuwe drank tijdens een belangrijke wedstrijd. Probeer tijdens trainingen in de weken er voor de drank of verschillende dranken uit zodat je er aan kunt wennen en een goed idee krijgt van de tolerantie.

Wanneer? Begin zo snel mogelijk tijdens een training of wedstrijd met het aanvullen van de vochtvoorraden. Drink zeker ook na afloop van de inspanning. Als het belangrijk is om vocht snel aan te vullen, drink dan 1.5 keer het gewicht dat verloren is tijdens inspanning. Sla die hoeveelheid drank niet in één keer achterover, maar drink gelijkmatig om maag-darmproblemen te voorkomen. Je dient binnen 4 tot 6 uur na inspanning je vochtbalans weer op peil te hebben. Als je naar de dopingcontrole moet, neem dan je drank en snacks mee.

Urine kleur en dehydratie



Als je urine deze kleur heeft, ben je goed gehydreerd

Als je urine deze kleur heeft, ben je gedehydreerd en moet je extra drinken.

Als je urine deze kleur heeft, ben je *sterk* gedehydreerd en moet je veel meer drinken. Bij overeenkomst met de laatste twee kleuren is het verstandig te stoppen met sporten en contact op te nemen met de medische begeleiding.