

CYNTHIA DIËTIST

DRINKADVIES BIJ SPORTE



DRINKADVIES BIJ SPORTEN

Goed gehydrateerd zijn voor de training en wedstrijd is belangrijk voor een optimale prestatie. Door vooraf aan de sportprestatie het lichaamsgewicht te wegen, kan men bepalen hoeveel vocht tijdens de sportprestatie verloren gaat. Dehydratie verhoogt het risico op hittestress. Vochtverlies van meer dan 2% van het lichaamsgewicht vermindert de aerobe sportprestatie. De hoeveelheid vocht dat vervangen wordt tijdens de inspanning is afhankelijk van de hoeveelheid zweet dat verloren gaat en kan men door wegen voor en na de sportprestatie monitoren.

DRINKADVIES VOOR DE INSPANNING

- Sporters dienen minstens 4 uur voor de inspanning 5-7 ml/kg lichaamsgewicht, water of een sportdrank te drinken. Daardoor kunnen zij goed gehydrateerd aan de training of wedstrijd beginnen.
- Hyperhydratie wordt afgeraden. Het drinken van water met glycerol voor de wedstrijd vergroot de kans op misselijkheid en braken.

DRINKADVIES TIJDENS DE INSPANNING

- Afhankelijk van de sportprestatie en de conditie van de sporter kan het zweetverlies 0.3 tot 2.4 liter per uur bedragen. Zweet bestaat behalve uit water ook uit natrium.
Vocht dat natrium en kalium bevat kan helpen de elektrolyten te vervangen die verloren gaan tijdens het zweten. Natrium stimuleert het drinken en houdt vocht in het lichaam vast.
- Vocht dat glucose bevat geeft energie en wordt aanbevolen bij trainingen en wedstrijden die langer dan één uur duren.

DRINKADVIES NA DE INSPANNING

- 150 procent van het verloren gewicht aan ml in vocht bijdrinken.

FACTOREN DIE ALS INDICATIE DIENEN VOOR HET VERVANGEN VAN VOCHT EN ELEKTROLYTEN

- Het type en duur van de sport
- De intensiteit waarbij men sport
- Hoge omgevingstemperatuur
- Hoge vochtigheidsgraad
- Het dorstgevoel is geen indicatie voor vochtbehoefte