

## Het belang van drinken als je sport

Tijdens fysieke inspanning produceren spieren warmte. Een lichaam dat oververhit raakt is niet gezond en daarom moeten we kunnen afkoelen. Ons lichaam kan inzetten op afkoelen door vocht te verdampen via de huid (=zweeten).

### De hoeveelheid vocht die je zo kan verliezen is afhankelijk van:

- Duur van sporten 
- Intensiteit van sporten 
- Hoeveelheid spiermassa 
- Omgevingstemperatuur 
- Luchtvochtigheid 
- Leeftijd 
- Acclimatisatie 
- Werking van metabolisme 

Ga je hydratatie toestand na door de kleur van je urine te bekijken.

overgehydrateerd

goed gehydrateerd

goed gehydrateerd

licht gedehydrateerd

sterk gedehydrateerd

ernstig gedehydrateerd

Doordat al deze factoren sterk kunnen verschillen is het niet mogelijk één algemeen hydratatieplan op te maken maar moet er per situatie bekeken worden. Algemeen kan wel gesteld worden dat daling van het gewicht door vochtverlies gepaard gaat met ongewenste effecten.

Hoeveelheid vochtverlies	Ongewenste effecten	Vb. bij een persoon van 75kg
>2%	verminderde sportprestaties en cognitief vermogen	1,5kg
>4%	Spierkrampen	3kg
>8%	Coma mogelijk	6kg



## Hoeveel moet je drinken?

### *De hele dag*



Drink gedurende **de hele dag** minstens 1,5 liter water. Bij warm weer, gebruik voor het sporten 1 extra glas water.

### *Tijdens de inspanning*

**Tijdens** de inspanning drink je in functie van het zweten en de omgevingstemperatuur. Gebruik de hoeveelheid die nodig is om gewichtsverlies <2% tegen te gaan.



Drink wanneer het sporten het toelaat en probeer regelmatig (100-200ml) om de 15-20min te drinken. Zo drink je voldoende en heb je minder maag- en darmproblemen.

### *Na de inspanning*

**Na** het sporten vul je gewichtsverlies in vocht aan met 1,2-1,5 keer deze hoeveelheid. vb. Gewogen gewicht voor sporten: 75kg  
gewogen gewicht na het sporten: 74kg  
-> Drink 1,2 -1,5 liter water.



## Welke drank is geschikt?

Naast vocht verlies je ook zouten tijdens het zweten en moeten deze samen worden aangevuld om de vochtbalans te herstellen.



isotoon??



\*Kijk naar de voedingswaarde op het etiket

	Water	Isotone* sportdrink
Koolhydraten per 100ml	/	6-8g suikers
Natrium/zout per 100ml	/	40-60mg natrium/1-1,5g zout
Gebruik	Altijd	bij inspanning > 1,5u