



Meet je zweet



Waarom

Uitdroging kan een aanzienlijk negatief effect hebben op de prestatie, vooral in warme omstandigheden. Zweetverliezen zijn zeer persoonlijk en sommige sporters zweten meer dan anderen. Dat is afhankelijk van de persoon, de inspanning en de klimatologische omstandigheden.

Een persoonlijk drinkplan is daarom van groot belang (Zie TeamNL Food Facts Persoonlijk drinkplan). Om een gepersonaliseerd drinkplan te krijgen, moet je kunnen voorspellen hoeveel je zweet en dat kan alleen door regelmatig metingen te doen.

Wat

Je kunt je trainingen gebruiken om op een eenvoudige manier deze inzichten te krijgen. Weeg vlak voor en vlak na een training of wedstrijd het lichaamsgewicht. Het verschil zou in de meeste gevallen tussen de 0% de 2% van het vooraf gemeten lichaamsgewicht moeten liggen (zie TeamNL Food Facts Persoonlijk drinkplan voor verdieping hierop). Deze gewichtsafname is natuurlijk beïnvloed door je inname van dranken (en andere voeding) tussen de 2 metingen in.

Daarom moet je alles wegen wat je ingenomen hebt. Je kunt je bidons vooraf en achteraf wegen, om te berekenen hoeveel je gedronken hebt. Met deze gegevens kan de zweethoeveelheid per uur ook berekend worden.

Let op: weeg met zo weinig mogelijk kleding, vooraf en achteraf hetzelfde. Droog je af na de training. Zeker na afloop wil je het zweet dat op je huid of in je kleding zit niet meewegen. Mocht je tijdens de training naar het toilet zijn gegaan, moet daar ook nog een correctie voor gedaan worden. Vang de urine op en weeg dit, zodat je weet hoeveel je moet corrigeren (als dit niet kan neem 250 ml als een gemiddeld urine volume). Zorg dat je de training of wedstrijd niet al (deels) uitgedroogd start. Dit kan worden gecheckt met urine dichtheid meting door een expert, of iets minder nauwkeurig: kijk naar de kleur van de urine, die zou strokleurig of lichter moeten zijn.





Wanneer

Test zo vaak als praktisch mogelijk in verschillende omstandigheden en sla de gegevens het liefst op via de TeamNL sweatrater app (via TeamNL of voedingskundige). Met dat programma kan er uiteindelijk ook een voorspelling worden gedaan om tot een individueel drinkadvies te komen voor een toekomstige training of wedstrijd, op basis van klimatologische omstandigheden en duur van de inspanning.

Praktijk



Benodigheden: personenweegschaal, individuele bidonnen (met maatverdeling als alternatief voor als er geen keukenweegschaal is),

Eventueel: portable weerstation, maatbeker om urine op te vangen, keukenweegschaal

Voorbeeld berekening:

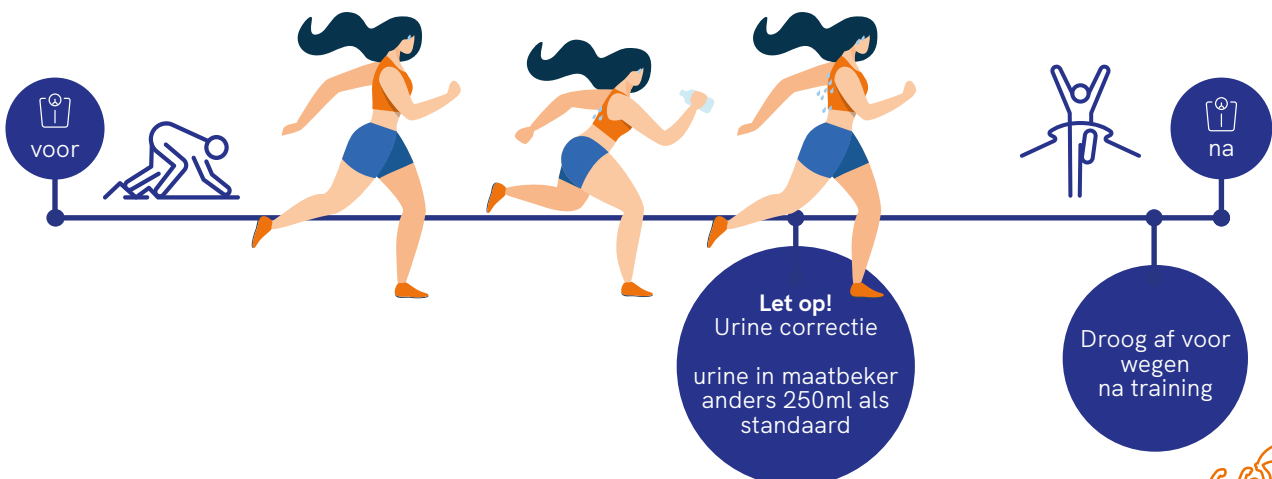
Feiten:

1,5 u training | Gewicht vooraf 80 kg ↔ Gewicht achteraf 78 kg | Bidons vooraf 1,1 kg ↔ Bidons achteraf 0,1 kg | Urine 0,4 kg

Resultaat

- Deze persoon is dus 2 kg lichter geworden, dat is $(2\text{kg}/80\text{ kg}) * 100\% = 2,5\%$ van het lichaamsgewicht
- Totaal gezweet: deze persoon heeft 1 kg vocht gedronken, maar ook 0,4 kg uitgeplast. Hij heeft dus in totaal 2,6 kg gezweet ($2\text{kg} + 1\text{kg} - 0,4\text{ kg} = 2,6\text{ kg}$)

Als er bijvoorbeeld samen met je TeamNL sportdiëtist of voedingskundige was bepaald dat vochtverlies binnen 2% moet blijven van het start lichaamsgewicht, had hij maximaal 1,6 kg kwijt mogen raken. Dat was nu 2 kg, dus hij had minimaal 0,4 liter extra moeten drinken, dus in totaal 1,4 liter, of grofweg 0,9 liter per uur bij deze training.



Meet je zweet



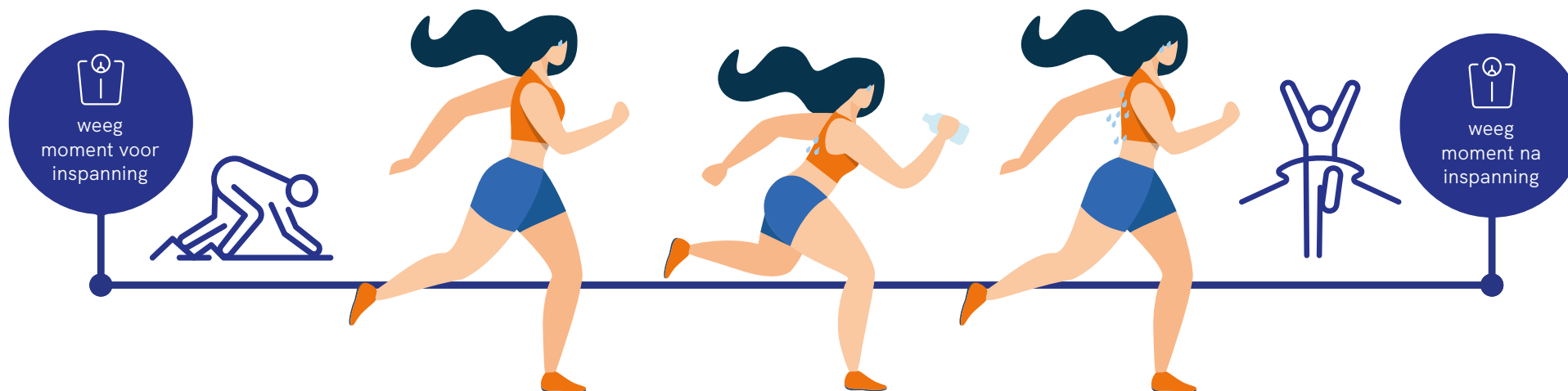
! Deze infographic is onderdeel van de TeamNL Food Facts en is een beknopte weergave van het thema Meet je zweet.



powered by



Meet je zweet



! Deze infographic is onderdeel van de TeamNL Food Facts en is een beknopte weergave van het thema Meet je zweet.



powered by

