



Persoonlijk drinkplan



Waarom

De vochtbalans kan op meerdere manieren invloed hebben op de prestatie. Te **weinig vocht** in het lichaam kan zorgen voor prestatieverlies door onder andere verminderde warmteafgifte en effecten op de hersenfuncties. **Te veel vocht** in het lichaam kan gevaarlijk zijn, maar ook in minder extreme gevallen kan te veel vocht in het lijf de prestatie negatief beïnvloeden door het lichaamsgewicht te vergoten.



Wat

Bij duursporten kan de prestatie minder worden bij een vochtverlies van **2-3% van het lichaamsgewicht**. Dus voor een sporter van 70kg zal dit ongeveer optreden vanaf een verlies van 1,4kg. Dit is een gemiddelde: er zijn individuele verschillen in hoe goed atleten om kunnen gaan met vochtverlies. Daarnaast kan in **koude** omstandigheden 2% gewichtsverlies plaatsvinden zonder negatief effect op de prestatie.

In sporten waarbij lichaamsgewicht een rol speelt in de prestatie (bijvoorbeeld hoogspringen of wielrennen bergop), kan **gecontroleerd vochtverlies mogelijk zelfs een prestatieverbetering geven**. Dit is een delicaat evenwicht tussen de voordelen van gewichtsverlies en nadelen van uitdroging.

Het is belangrijk om samen met een sportdiëtist of voedingskundige te bedenken en eventueel te testen bij welke vochtbalans de beste prestaties geleverd zullen worden.





Wanneer

Recent zijn er onderzoeken verschenen die lieten zien dat drinken volgens **dorstgevoel** net zo goed is als drinken volgens een plan, zonder het risico van te veel drinken. Echter, niet in alle gevallen zal het dorstgevoel accuraat zijn, bijvoorbeeld door wedstrijdstress of gebrek aan aandacht voor het dorstgevoel. Verder zal er niet in alle gevallen direct drinken beschikbaar zijn als er dorst optreedt. De optimale hoeveelheid vocht is afhankelijk van zweetverlies, klimaat, en duur van de inspanning. TeamNL adviseert dan ook om tijdens trainingen meerdere vochtbalans metingen te doen en op basis daarvan zweetverliezen te voorspellen en een **persoonlijk drinkplan** op te stellen. (zie foofact "Meet je zweet")



Praktijk

1. Bepaal samen met een sportvoedingskundige en coach wat een wenselijk gewichtsverlies tijdens de inspanning is.
2. Meet in training (en waar mogelijk ook in wedstrijden) wat het zweetverlies is, zodat uitgerekend kan worden wat het ideale drinkprotocol is.
3. Als ook bepaald is wat de ideale koolhydraat- en zoutinname is per individu, kan een vertaling gemaakt worden naar concrete producten.
Dit zal voor het persoonlijk (drink)plan meestal een combinatie zijn van water, sportdranken, energiegels en energierepen en bij hitte ook ijs slush.

