

# Drinken rondom het sporten

Voedingsspecialist Lotte Meinema 2017

## Wist je dat?

- Je 3 tot 12 weken zonder eten kan en ongeveer 3 dagen zonder water.
- Ons lichaam gemiddeld voor 60% uit water bestaat.
- Je per dag 1.5-2 liter water nodig hebt uit voedsel en dranken voor een goede vochtbalans.
- De kleur van je urine lichtgeel is wanneer je goed gehydrateerd bent.
- Sporten om extra vocht vraagt.
- Je sportprestaties verminderen bij een vochtverlies van meer dan 2% van je lichaamsgewicht.



## Voor het sporten:

Het doel van drinken voor het sporten is om goed gehydrateerd aan de slag te gaan. Wanneer je gedurende de dag voldoende eet en drinkt en er 8-12 uren verstreken zijn sinds je laatste sportsessie ben je vaak goed gehydrateerd. Is dit niet het geval?

- 4 uren voor het sporten 300-500ml vocht
- 2 uren voor sporten nogmaals 150-400ml vocht

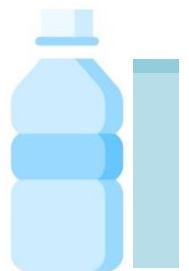
## Tijdens het sporten:

Het doel van drinken tijdens het sporten is om vochtverlies groter dan 2% van je lichaamsgewicht te voorkomen. Grotere hoeveelheden tegelijk drinken zorgt ervoor dat je maagwand uitzet. Door deze rek op de maagwand wordt de maag sneller gelegeerd. Het is daarom beter om ieder kwartier een halve bidon te drinken dan elke keer een klein slokje.

- Algemeen: elke 15-20 minuten 150-350ml vocht
- Specifiek: Weet hoeveel je zweet voor optimale hydratatie!

- |               |   |
|---------------|---|
| <b>Stap 1</b> | Gewicht voor het sporten - Gewicht na het sporten = (A) Gewichtsverlies |
| <b>Stap 2</b> | (B) Gewicht van ingenomen eten en drinken tijdens het sporten           |
| <b>Stap 3</b> | (C) Gewicht van urine en ontlasting tijdens het sporten                 |

**Totaal liters zweetverlies = (A) in kg + (B) in kg - (C) in kg**



## Na het sporten:

Wanneer je binnen 8-12 uren niet weer hoeft te sporten dan is gewoon eten en drinken voldoende om je vochtbalans te herstellen. Wil je sneller herstellen? Drink dan 100-150% van je verloren gewicht, dat komt overeen met 100-150ml vocht voor elke 100 gram die je lichter bent.



**Sportdrink maken:**  
1 liter water +  
0.5 gram Keltisch zeezout

### Wat kan ik het beste drinken?

Water is een goede dorstlesser. Bij sportsessies korter dan 1 uur en van lage tot middelmatige intensiteit voldoet water prima. Voor langere en intensievere sportsessies kun je ervoor kiezen om het water aan te vullen met koolhydraten. Behalve vocht verliest je lichaam met zweet ook mineralen. Een beetje Keltisch zeezout toevoegen aan je water helpt het verlies van mineralen aan te vullen, de dorst te prikkelen en het vocht beter vast te houden in je lichaam.