

Hoeveel moeten duursporters drinken tijdens en na hun inspanning?

De kennis over sportvoeding wordt steeds duidelijker. Veel duursporters weten dat koolhydraten een belangrijke bron van energie zijn, waarbij zo'n 90 gram per uur de optimale inname tijdens het sporten lijkt te zijn. Ook begrijpen ze dat eiwitten essentieel zijn voor een goed herstel na zware inspanningen. Maar weet jij ook wat de optimale hoeveelheid drank is tijdens de inspanning?

Waarschijnlijk niet, omdat de optimale vochtinname per persoon verschilt en niet afhankelijk is van gewicht, zoals de inname van koolhydraten voor de inspanning wel is. Deze inname hangt namelijk samen met de hoeveelheid zweet die je verliest tijdens de inspanning, en om dit te bepalen moet je je vochtverlies meten. Dit is van belang omdat een vochtverlies van slechts 2% ten opzichte van je lichaamsgewicht al aanzienlijk prestatieverlies kan veroorzaken.

Stel je bijvoorbeeld voor dat je 75 kilo weegt en het een warme zomerdag is, waardoor je ongeveer 1,5 liter zweet per uur verliest. Dit wordt beschouwd als normaal vochtverlies. Dan verlies je dus 2% vocht per uur. Als je niets drinkt, kun je prima een uur sporten zonder dat je prestaties achteruitgaan, maar als je langer doorgaat, zul je echt moeten drinken.

Gelukkig drinken duursporters vaak wel tijdens de inspanning. Maar drinken we ook genoeg voor langere inspanningen van bijvoorbeeld 4 uur, zoals een marathon, lange fietstocht of halve triatlon? Vaak wordt de vuistregel aangehouden van 1 bidon per uur, wat neerkomt op 500 ml. Als we dan weer uitgaan van 1,5 liter zweetverlies per uur, verliezen we over 4 uur zo'n 6 liter zweet. We drinken in totaal zo'n 2 liter, wat betekent dat we een tekort hebben van 4 liter. Dit komt neer op een verlies van 5,33%, wat dus aanzienlijk prestatieverlies met zich meebrengt.

Langere inspanningen, zelfs in koelere omstandigheden, vereisen een goede vochtinname. En dat kun je testen. Een vochtverliestest houdt in dat je het verschil meet tussen je gewicht voor en na de inspanning. Hoewel dit eenvoudig klinkt, is nauwkeurigheid vereist in het testprotocol.

De makkelijkste manier is om jezelf met zo min mogelijk kleding te wegen voor en direct na de inspanning. Belangrijk is ook dat je onthoudt hoeveel je tijdens de inspanning hebt gedronken, om te bepalen hoeveel je zou moeten drinken. Het verschil tussen je gewicht voor en na de inspanning is het vochtverlies. Stel je weegt voor de inspanning 75 kilo en na de inspanning 74 kilo, dan heb je meer vocht verloren dan wat je hebt gedronken. Als je deze test vaker herhaalt onder dezelfde temperaturen en vergelijkbare resultaten behaalt, kun je berekenen hoeveel zweet je per uur verliest tijdens inspanningen en hoeveel je zou moeten drinken bij die temperatuur.

Wil je er zeker van zijn dat je voldoende drinkt om prestatieverlies op een simpele manier te voorkomen, dan is het slim om meerdere vochtverliestests te doen bij verschillende temperaturen. Zo krijg je een idee van de ideale hoeveelheid vocht die je bij verschillende temperaturen zou moeten binnenkrijgen om optimale prestaties te bereiken.

Deze vochtverliestests zijn standaard inbegrepen in mijn begeleidingstrajecten voor sporters. Gedurende het traject werk je binnen 4 weken aan een optimaal sportvoedingspatroon voor maximale sportprestaties. Is dat interessant in aanloop naar jouw sportdoel dit seizoen? Plan een intakegesprek via patrickvanderduin.com/contact