

Vochtverlies = prestatieverlies

Vocht (water) is het belangrijkste bestanddeel in ons lichaam. Het is het hoofdbestanddeel van bloed, urine en zweet. Ongeveer 60% van ons lichaam bestaat uit water. We verliezen gemiddeld 2 liter vocht per dag via urine, ontlasting, uitademing en zweet. Water speelt een belangrijke rol bij de spijsvertering, zorgt voor het transport van voedingsstoffen (energie), zuurstof en voor de afvoer van afvalstoffen en lichaamswarmte. Door invloed van warmte of lichamelijke inspanning stijgt de lichaamstemperatuur. Om deze warmte af te voeren gaan we transpireren om onze lichaamstemperatuur weer tot zijn normale waarden te laten dalen.

Door vochtverlies wordt het bloed dikker waardoor het hart harder moet werken om het bloed met de nodige zuurstof en energie voor de spieren rond te krijgen. Dit zorgt voor een verhoogde hartslag waardoor het tempo of de intensiteit verminderd moet worden.

De hoeveelheid vochtverlies tijdens sporten is sterk afhankelijk van de omgevingstemperatuur, luchtvochtigheidsgraad, de duur, de aard en de intensiteit van de inspanning. Ook individuele factoren zoals conditie, en lichaamsgewicht kunnen bepalend zijn voor de hoeveelheid vochtverlies.

Bij vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht (1.5 liter voor iemand van 75kg) neemt het prestatieniveau al duidelijk af. Bij een vochtverlies van meer dan 5% wordt de prestatievermindering tot 30% of meer vastgesteld. Bij een vochttekort kunnen verschillende symptomen optreden zoals dorst, kramp, rillingen, hoofdpijn, misselijkheid of zelfs tot braken toe.



Voorkomen

Als er een dorstgevoel optreedt is het eigenlijk voor de sporter al te laat en is er sprake van dehydratie. Om dit te voorkomen moet er dus voldoende en geregeld kleine hoeveelheden drinken om ervoor te zorgen dat de vochtbalans op peil blijft. De hoeveelheid die gedronken moet worden is afhankelijk van verschillende factoren maar de algemene hoeveelheid is 150-250 ml per kwartier.



Wat te drinken?

Water is een goede dorstlesser. Het wordt snel opgenomen, geeft nauwelijks klachten, is meestal gemakkelijk te verkrijgen en bederft niet.

Bij matige of intensieve inspanning kan ook gekozen worden voor een sportdrink. Sportdrink zorgt namelijk niet alleen voor het nodige vocht maar ook voor aanvulling van nieuwe energie (koolhydraten) en mineralen (zouten) die verloren gaan bij het transpireren.

Er kan dan een onderscheid gemaakt worden in isotone en hypertone sportdrink. Isotone sportdrink wordt ook wel dorstlesser genoemd en kan gebruikt worden bij warm weer om uitdroging als gevolg van grote vochtverliezen te voorkomen en om de verbruikte koolhydraten en mineralen weer aan te vullen. Deze sportdrink wordt door zijn samenstelling snel in het bloed opgenomen.

Hypertone sportdrink is door zijn hoge concentratie suikers minder geschikt bij warm weer. Door de hoeveelheid suikers moet er lichaamsvocht worden toegevoegd waardoor het langer duurt voor het opgenomen wordt in het lichaam. Hypertone sportdranken worden vooral in de winterperiode gebruikt als het vochtverlies minder is door geringe transpiratie.

CURA
FYSIOTHERAPIE

PCCT
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl