

Drinken tijdens sporten voor betere prestaties

Recente publicaties over marathonlopers die onwel worden en zelfs overlijden door overmatig drinken, hebben bij veel fietsers en hardlopers twijfels veroorzaakt of ze veel dan wel weinig moeten drinken.

HET BELANG VAN DRINKEN.

Wanneer we sporten produceert het lichaam warmte. We reageren daarop met zweten om het lichaam te koelen en verliezen zo vocht en zouten die nodig zijn voor een goede vochtbalans. Door te drinken tijdens langdurige inspanning kan een deel van het vocht worden aangevuld. Om eveneens de verloren zouten en wat extra koolhydraten aan te vullen is het gebruik van een isotone sportdrink (dorstlessen) aan te bevelen. Energiedranken zijn te zoet en zijn tijdens sporten meestal niet handig.

HOEVEEL DRINKEN HEBBEN WE NODIG?

Helaas blijkt het niet eenvoudig een pasklaar antwoord te geven. De behoefte aan vocht hangt onder andere af van het postuur, het tempo van lopen of fietsen, het geslacht en natuurlijk hoe warm het buiten is. Een hulpmiddel kan zijn om voor en na het sporten het lichaamsgewicht te meten en het verschil te berekenen. Dit geeft een indicatie voor het verlies aan vocht. Een ander hulpmiddel om te zien of genoeg gedronken wordt is de kleur van de urine. Deze hoort helder en licht geel van kleur te zijn.

VERSCIJNSELEN VAN UITDROGING.

Het eerste signaal is dorstgevoel, verder kunnen vermoeidheid, hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, spierkrampen, zwakte, droge mond en geïrriteerdheid optreden. Het uitlopen van bijvoorbeeld een marathon wordt dan tot een haast onhaalbare helletocht. Om dit te voorkomen moet de recreatieve sporter tussen de 400 tot 800ml vocht per uur drinken, liefst in kleine hoeveelheden. Bij inspanningen langer dan een uur wordt isotone sportdrink aangeraden, anders kan water afdoende zijn. Het blijkt dat een beetje gewichtsverlies niet zo erg is als lange tijd werd gedacht (Geneeskunde & Sport, 2006), zolang het binnen de 2% van het lichaamsgewicht blijft. Bij een gewicht van 70kg is dit dus maximaal 1,4kg vochtverlies.

TE VEEL DRINKEN KAN GEVAARLIJK ZIJN!

Er is een risico aan te veel drinken tijdens langdurig sporten. Enerzijds bestaat de kans op maag-darm stoornissen, maar het grootste gevaar is dat het lichaam te veel zout verliest. Dit kan leiden tot hyponatriëmie. De eerste verschijnselen zijn opgezwollen vingers en polsen, maar al snel kunnen misselijkheid, duizelingen, ademhalingsproblemen en spierkrampen ontstaan. Zonder hulp kan de sporter in coma raken en overlijden. Risicogroepen zijn vooral vrouwen met een lage loopsnelheid, maar ook andere looprecreanten die langzaam lopen en veel tijd en gelegenheid hebben om te drinken onderweg.

Wanneer u zich herkent als iemand die niet goed weet hoe en wanneer te drinken rondom om grote sportevenementen neem dan contact op met een sportarts, sportfysiotherapeut of sportdiëtist. Zij kunnen u adviseren en verder helpen.

Menno van Lieshout, MSPT, NVFS-Sportfysiotherapeut®

Kloek en Van Lieshout Fysiotherapie, Romerkerkweg 26, Beverwijk Tel: 0251-222786