

DRINK IK VOLDOENDE?

ESSENTIËLE TIPS

Zorg dat je altijd **minimaal 1,5L** water per dag drinkt, nog buiten je trainingen gerekend.

Het is ook handig om je vochtverlies te berekenen tijdens de training. Hiervoor gebruik je de volgende formule:

$$\text{Vochtverlies} = \text{gewicht voor de inspanning} - \text{gewicht na inspanning} + \text{hoeveelheid drank die gedronken is tijdens de inspanning}$$

En zorg er zeker voor dat je dehydratiepercentage nooit boven 2 procent ligt!

$$(\text{vochtverlies} \times 100) / \text{gewicht voor inspanning}$$

WIST JE DAT: Vanaf een gewichtsverlies van 2% tijdens het lopen is er sprake van een prestatieverlies van 10%. Als een persoon bv. 60kg weegt net voor de training en nadien slechts 58,5kg weegt, kan je zeggen dat de persoon minder gepresteerd heeft omwille van dehydratie.

VOOR DE INSPANNING

Controleer de kleur van de urine 2 uur voor de inspanning:

Lichte kleur?

Je hebt voldoende gedronken!

Donkere kleur of geen urineproductie?

Drink water!

TIJDENS DE INSPANNING

Drink tijdens de inspanning **elk kwartier 100-250ml**.

Je kan je dorstmechanisme maximaal stimuleren door natrium toe te voegen aan je drank. (bv. sportdranken)

Inspanningen < 30 min

1. Gehydrateerd starten
2. Aanvullen van het vochtverlies na de inspanning
3. Aanvullen van vocht tijdens de inspanning is niet noodzakelijk, maar kan indien gewenst

Inspanningen 30 - 60 min: vocht aanvullen

1. Gehydrateerd starten
2. Water drinken tijdens de inspanning (100-250ml/kwartier)
3. Aanvullen van het vochtverlies na de inspanning

Inspanningen 60 min - 3 uur: zowel vocht als koolhydraten aanvullen

1. Gehydrateerd starten
2. Water en isotone sportdrank drinken tijdens de inspanning (100-250ml/kwartier)
3. Aanvullen van het vochtverlies na de inspanning

WIST JE DAT: Je niet mag afgaan op je dorstgevoel om wel/niet te drinken tijdens een inspanning. Dit wordt namelijk onderdrukt tijdens het sporten. Van zodra je het gevoel krijgt dorst te hebben, ben je al in een zekere mate gedehydrateerd.

SOORTEN DRANKJES

WATER: Ideaal bij sporten onder de 45 tot 60 min. Bij inspanningen die langer dan 60 min duren, mag zeker niet enkel water gedronken worden.

SPORTWATER: Dit is water met toevoegingen van elektrolyten zoals zout. Dit kan gedronken worden bij inspanningen in een warme omgeving om de dorstreflex te stimuleren zodat er geen dehydratatie optreedt. Sportwater bevat geen koolhydraten en dus ook geen calorieën.

ISOTONE SPORTDRANK: Een isotone sportdrank bevat vocht, natrium en koolhydraten. Dit is de snelste manier voor de opname van drank en energie in het lichaam. Er wordt aangeraden deze te gebruiken bij intensieve inspanningen die langer duren dan 45 min. (Bijvoorbeeld: AA Drink, Isostar, Aquarius,...)

HYPERTONE SPORTDRANK: Bevatten vocht, natrium en veel koolhydraten (meer dan 80g/L). Ze mogen enkel na een zware en langdurige inspanning gedronken worden om de koolhydraatreserve in het lichaam aan te vullen. Ideaal voor onze marathonlopers! (Bijvoorbeeld: AA Drink High Energy, Etixx Carbo Gy, Born Energy, Coca-Cola,...)



INVLOED VAN WEERSOMSTANDIGHEDEN

WARME OMGEVING: Kies voor een isotone sportdrank met een hoog natriumgehalte (800 tot 1100mg/L) en een lager koolhydraatgehalte (40 tot 60g/L).

KOUDE OMGEVING: kies voor een isotone sportdrank met een laag natriumgehalte (400 tot 800mg/L) en een hoog koolhydraatgehalte (60 tot 80g/L) (Bijvoorbeeld: AA drink iso lemon, Aquarius red peach)

WIST JE DAT: Je lichaam meer behoefte heeft aan koolhydraten tijdens het sporten in een koude omgeving. De energie die je dan inneemt onder de vorm van sportdrank wordt gebruikt om de lichaamstemperatuur op peil te houden.

NA DE INSPANNING

Meet het vochtverlies met de formule van hierboven en drink 1,5 keer zoveel vocht als het vochtverlies.

KOOLHYDRAATBEHOEFTE

VOOR DE INSPANNING

Inspanningen < 1 uur

1. Door koolhydraatrijk te eten voor het sporten verbeteren je prestaties niet
2. Eet daarom een lichte en goed verteerbare maaltijd
3. Weinig vezels eten bij intensieve trainingen
4. Weinig eiwitten
5. Weinig vetten

Inspanningen > 1 uur

Eet je laatste maaltijd 2 tot 4 uur voor het sporten om maag- en darmklachten te vermijden

- Je eet best zo'n 2-5g koolhydraten/kg lichaamsgewicht
- Je eet best zo weinig mogelijk eiwitten en vetten
- Je beperkt best de hoeveelheid fructose (vruchtensuiker) in de voeding
- Je eet best zo weinig mogelijk vezelrijke producten zoals fruit, bruine graanproducten, groenten,...
- Gebruik niet teveel kruiden in de maaltijd, deze kunnen de darmen prikkelen

Voorbeelden van een goede maaltijd: boterhammen met confituur of peperkoek, ontbijtgranen zonder chocolade, witte pasta met tomatensaus zonder gehakt en groentjes,...

TIJDENS DE INSPANNING

De nood aan inname van koolhydraten tijdens een inspanning hangt af van **de duur**:

DUUR VAN DE INSPANNING	KOOLHYDRAATBEHOEFTE
30 tot 60 min	weinig
1 tot 2 uur	30g / uur
2 tot 3 uur	60g / uur
langer dan 3 uur	90g / uur

Als je dus bijvoorbeeld anderhalf uur gaat lopen, zal je 45g koolhydraten moeten innemen. *Hoe krijg je die koolhydraten binnen?* Dat kan door **isotone sportdrank** te drinken. Als je isotone sportdrank met een koolhydraatgehalte van 7g koolhydraten/100ml sportdrank drinkt, zal je ongeveer 650ml van deze sportdrank moeten drinken om de koolhydraatbehoefte te dekken (dus b.v. elk kwartier minstens 100ml sportdrank drinken).

Maar naast een sportdrankje kan je ook **voeding** innemen. Die geven vanzelfsprekend enkel energie en geen vocht. Je eet best alleen tijdens intensieve en langdurige inspanningen of wanneer het koude weersomstandigheden zijn. Hieronder vind je enkele voorbeelden!



Sportgel van Isostar Fruit Gel Energy

(46g koolhydraten/zakje)



Sportrepen: Isostar Endurance Bar

(30g koolhydraten/reep)



Energy Booster van Isostar

(80g koolhydraten/blokje)

Opgelet: Sommige sportrepen bevatten naast koolhydraten ook eiwitten en vetten. Probeer toch voor sportrepen te kiezen die zo weinig mogelijk vetten en eiwitten bevatten maar zoveel mogelijk eenvoudige koolhydraten. Anders zou je buiklast kunnen krijgen!

NA DE INSPANNING

Zorg ervoor dat je **binnen de 15 minuten** na het einde van de training recuperatievoeding inneemt! Hoe sneller de inname, hoe beter de recuperatie verloopt. We willen dat jullie je altijd weer top voelen na het lopen!

Recuperatievoeding bestaat uit **eiwit- en koolhydraatrijke voeding**

	INTENSIEVE TRAINING	RUSTIGE TRAINING
KOOLHYDRATEN	60g/uur	30g/uur
EIWITTEN	10-20g/uur	5-10g/uur
VOCHT	1,5 x vochtverlies	1,5 x vochtverlies
ZOUT	1g/ liter vochtverlies	1g/ liter vochtverlies

Eet steeds eiwitten in combinatie met koolhydraten. De koolhydraten zullen als energiebron voor het lichaam functioneren en de eiwitten zorgen voor spierherstel. Indien je de eiwitten zou innemen zonder ook koolhydraten te eten, zal je lichaam de eiwitten gebruiken als energiebron en zal er dus geen spierherstel optreden.

Bijvoorbeeld: Er zit 10 gram eiwit in: 2 eieren, 300ml melk, 40gr kaas, 200 gr yoghurt

Dus eet bijvoorbeeld: boterhammen met kaas, yoghurt met banaan en muesli, een kom cornflakes met halfvolle melk, een glas chocomelk, drinkyoghurt,...

Smullen en herstellen maar!

SUCCES!



en

che • mo • ti • vé