

Vocht en vochtverlies

Vocht en vochtverlies is een onderdeel in de sport dat vaak over het hoofd gezien wordt. Dat is niet verstandig want als je teveel vocht verliest kan dat grote gevolgen hebben voor je sportprestatie.

Tijdens een wedstrijd of training verlies je vocht; je verliest natuurlijk meer vocht als je inspanning levert of als het warm is. Er is bij het Nederlands hockeyteam onderzoek gedaan naar het vochtverlies. Tijdens een wedstrijd in Kuala Lumpur (erg warm) kwamen ze tot de volgende gegevens:

Gemiddeld vochtverlies	2720 ml
Maximaal	5100ml
Minimaal	900 ml

Dat betekent dat er een gemiddeld verlies was van meer dan 2,5 L en dat er zelfs 1 speler was (in dit geval de doelman) die ruim 5 liter vocht verloren had.

In de tabel hieronder kan je zien wat voor gevolgen dat heeft als je het vochtverlies uitdrukt in een percentage van het lichaamsgewicht (als we bovenstaande voorbeeld nemen en er van uit gaan dat een speler ongeveer 80 kg is komt dat dus neer op gemiddeld 3,4% verlies ($2,7L \times 100\% : 80 \text{ kg}$))

- Vanaf 2% vochtverlies is er al effect op de prestatie
- Vanaf 4% vochtverlies heb je al 30% prestatieverlies
- Vanaf 6% vochtverlies kunnen er verwardheid en coördinatie problemen optreden

Het is belangrijk dat je het vocht op tijd aanvult en zelfs probeert met een beetje reserve de wedstrijd of training in te gaan. Zeker iemand die zo veel zweet als de keeper van het Nederlands elftal moet reserves aanleggen anders kan hij dat nooit bijhouden tijdens een wedstrijd.

Je kan niet wachten tot je lichaam aangeeft dat je dorst hebt. Als je dat signaal van je lichaam krijgt heb je namelijk al 2% vocht verloren.

Het is ook belangrijk om te weten dat je 1,5 liter moet drinken om het verlies van 1 liter vocht aan te vullen.

Om problemen met te weinig vocht voor te zijn kan je een aantal dingen doen:

- Drink voldoende ook op rustdagen
- Voldoende vocht voor de wedstrijd bij “zweeters”
- Vocht aanvullen tijdens de wedstrijd (water mag)

Om het nog ingewikkelder te maken moet je er ook nog rekening mee houden dat je geen water zweet, maar dat er in het transpiratievocht ook nog andere stoffen zitten. De belangrijkste is Natrium. Als je het vochtverlies weer aan gaat vullen moet je daar ook rekening mee houden. Er zijn een aantal sportdranken op de markt die daar op inspelen.

Om een goede samenstelling te hebben moet het drinken aan de volgende eisen voldoen:

- Gebruik isotone of hypotone dorstlesser (concentratie zouten in de dorstlesser is gelijk aan de concentratie zouten in het lichaam)
- Maximaal 8% koolhydraten
- Vocht aanvullen bij elke inspanning >45 minuten
- 150% van verloren gewicht aanvullen (weegschaal)
- Niet te koude dranken gebruiken
- Geen vruchtensap
- Geen koolzuur

De dorstlessers met een goede samenstelling zijn:

- AA isotone
- Gatorade thirst
- (Aquarius pro (weinig koolhydraten, veel natrium))

Een voorbeeld van een vochtschema kan zijn:

- Voor aanvang:
 - 2-3 uur voor aanvang 500-700 ml
 - 10-15 min voor aanvang 200-300 ml
- Tijdens inspanning
 - 800-1000 ml/uur
 - Hoog zweetverlies iedere 10 minuten drinken
 - Gering zweetverlies iedere 20 minuten drinken
- Na inspanning
 - 750 ml voor iedere 500 gram gewichtsverlies
 - Porties van 150-200 ml/10 minuten