



De invloed van drinken op het prestatievermogen

Het lichaam heeft eigenlijk geen reserve voorraad vocht. Vocht is wel zeer belangrijk om goed te kunnen presteren en de warmtehuishouding goed te laten verlopen. Helaas is het dorstgevoel geen goede graadmeter. Want voordat een dorstgevoel optreedt, blijkt het vochttekort vaak al aanzienlijk (> 2 liter) te zijn. Een dergelijk vochttekort kan leiden tot een te sterke stijging van de lichaamstemperatuur, wat een aanzienlijke prestatiedaling teweeg kan brengen en uiteindelijk ook kan resulteren in een echte warmtestuwing, waarbij hoofdpijn, misselijkheid, braken en spierkramp kunnen optreden. Zeker tijdens warm weer is het dus belangrijk om voldoende te drinken. Duursporters weten dit in het algemeen wel, maar het is dus ook voor baanatleten belangrijk!. Een bidon met drinken in de trainingstas is dus geboden! Gewoon water volstaat in veel situaties prima om de vochtvoorraad op peil te houden.

Vaak worden koolhydraatbevattende (sport)dranken gebruikt om (tevens) de suikervoorraad in het bloed aan te vullen. Of het accent gelegd moet worden op het aanvullen van vocht, dan wel op het aanvullen van koolhydraten, is afhankelijk van vele omstandigheden. Dat hangt onder meer af van het type, intensiteit en duur van de inspanning, de fysiologische (lichamelijke) reactie van de sporter en van het klimaat. Helaas is het dus niet zo dat één drank en één patroon van inname ideaal is voor alle sporters onder alle omstandigheden. Iedere sporter zal voor zichzelf moeten ontdekken welke drank in welke hoeveelheid voor hem of haar het beste voldoet in de verschillende omstandigheden. Dit zal dus tijdens de trainingen geoefend moeten worden! Als (heel) algemene richtlijn kan worden gegeven:

- Drink zo'n ¼-½ uur voor aanvang van de duurinspanning ongeveer 500 ml.
- Drink ieder kwartier of om de 5 kilometer 150-200 ml.
- Zorg ervoor dat de drank die je drinkt koel is (zo'n 12-15 graden Celsius), want dan is de maagpassage van de drank als regel het snelste.

Het spreekt voor zich dat dit drinken tijdens de training eerst uitgeprobeerd (getraind) moet worden om problemen tijdens een wedstrijd te voorkomen.