

WATER

Tijdens de laatste Vierdaagse van Nijmegen zijn er twee mensen overleden, t.g.v. de hitte in combinatie met te weinig drinken, werd er gezegd. De schrik zit er daardoor goed in, en daarom werden er nog meer sportevenementen afgelast. Er is volgens mij nog nooit een kaatswedstrijd afgelast wegens te grote hitte.

Er is al heel veel onderzoek gedaan naar het drinken van vloeistoffen tijdens langdurige inspanningen vooral als het ook nog warm is. Vroeger dacht men vrij simpel; als je vocht verliest tijdens een inspanning moet je dat in dezelfde hoeveelheid weer aanvullen. Er is vaak een probleem met wetenschappelijk onderzoek; hoe meer er onderzocht wordt des te ingewikkelder wordt de materie vaak. Dit geldt ook voor het innemen van vocht tijdens langdurige inspanningen.

Er waren een aantal redenen waarom men vroeger dacht dat je het vocht weer aan moest vullen wat je verloor tijdens een inspanning. Iedereen weet dat je tijdens het leveren van een langdurige inspanning gewicht verliest, het is echter een fout om te denken dat dit alleen wordt veroorzaakt door vochtverlies via het zweten. Als je een langdurige inspanning levert krijg je vanzelf een dorstgevoel en dit moet je door te drinken onderdrukken, en omdat men vroeger dacht dat (te) veel drinken toch niet schadelijk kon zijn voor het lichaam werd iedereen aangeraden om veel te drinken. Bovendien dacht men vroeger dat de vloeistofbehoefte van iedere sporter hetzelfde was zodat men ook een algemeen advies kon geven.

Tijdens een inspanning vindt er een verandering plaats van de waterverdeling in het lichaam. De hoeveelheid water in je lichaam is van belang voor de warmtehuishouding. Door het leveren van een inspanning zal de warmteproductie toenemen waardoor de temperatuur van het lichaam stijgt. De temperatuur van het lichaam mag echter niet te veel stijgen en daarom moet de warmte worden afgegeven aan de omgeving. Dit gebeurt d.m.v. verdamping via de huid. Dit gaat dus door zweten. Maar als je zweet verlies je dus steeds meer vocht. Als je teveel vocht verliest kun je de inspanning die je levert niet lang volhouden, omdat het lichaam 'oververhit' raakt. Je merkt dit aan jezelf doordat je vermoeid raakt en 'loom' wordt. Het is dus belangrijk om tijdens een inspanning voldoende vocht in te nemen. Ik schrijf hier met opzet 'voldoende' dat betekent niet te weinig maar ook niet teveel. Het blijkt dat ook teveel drinken hele schadelijke gevolgen kan hebben. Vooral wanneer je teveel drinkt kan er een te lage natriumconcentratie (zout) in het lichaam ontstaan waardoor je duizelingen, ademhalingsproblemen en spierkrampen kunt krijgen.

Het lijkt erop dat bovengenoemde problemen het gevolg zijn van een te grote vloeistofinname zonder voldoende zoutaanvulling. Er blijken een aantal risicofactoren te zijn zoals geslacht, lichaamsgrootte, loopsnelheid, duur van de inspanning.

Wanneer je een langdurige inspanning moet leveren zoals een lange kaatsdag onder tropische omstandigheden dan moet je dus een optimale hoeveelheid water met voldoende zouten tot je nemen, maar **niet** een maximale hoeveelheid. De optimale hoeveelheid zal voor iedere sporter iets anders zijn. Je moet een adequate maar niet een overmatige hoeveelheid vocht innemen. In zijn algemeenheid zal een sporter bij een duurinspanning ongeveer 1200 ml vocht verliezen. Wanneer je dit tijdens de inspanning met 400-800 ml vocht weer aanvult lijkt dit voldoende te zijn. Maar nogmaals voor iedere sporter is dit individueel. Iemand die veel en gemakkelijk zweet zal dus wat meer vocht aan moeten vullen dan iemand die niet veel zweet. Daarnaast kun je een aantal testen doen. Meet bijvoorbeeld je lichaamsgewicht voor de inspanning en na de inspanning. Wanneer je bijna geen gewichtsverlies hebt gehad heb je dus

teveel gedronken, heb je echter te veel gewichtsverlies dan heb je te weinig gedronken. Het leren drinken van de juiste hoeveelheid vocht tijdens een langdurige inspanning is dus ook een kwestie van trainen.

Tenslotte zegt ook de kleur van de urine iets over de vochthuishouding in je lichaam. Hoe lichter van kleur hoe meer je hebt gedronken.

dd. juli 2006