

Advisering vochtgebruik tijdens evenementen

Uit een onderzoek tijdens de Nijmeegse Vierdaagse 2007 is gebleken dat de vochtinname tussen wandelaars sterk verschilt, met een variatie van 0,3 liter tot 12 liter tijdens het wandelen. Gemiddeld werd er tussen de 2,6 en 3,2 liter gedronken. Belangrijk is de vraag of er voldoende werd gedronken om uitdroging te voorkomen (en daarmee problemen van oververhitting en flauwvallen) of werd er mogelijk teveel gedronken (hetgeen tot levensgevaarlijke bloedverdunding kan leiden)? Uit de gegevens van ons onderzoek blijkt dat 5% van de wandelaars teveel had gedronken terwijl 16% van de wandelaars te weinig dronk. Deze gegevens toegepast op de 40.000 wandelaars stelt dat 2000 wandelaars teveel en dat 6400 wandelaars te weinig gedronken hebben. Bovendien laten onze resultaten zien dat voor sommige mensen 2 liter vocht per wandeldag de juiste hoeveelheid is terwijl een ander meer dan 10 liter moet drinken om zijn vochtbalans op peil te houden. Dit maakt direct duidelijk dat een algemeen advies voor duizenden sporters betreffende de hoeveelheid vocht die iemand tot zich moet nemen tijdens het sporten niet te geven is. Maar hoe kan een sporter dan weten hoeveel hij/zij moet drinken?

Advies 1:

Het allerbelangrijkste is de voorbereiding! Tijdens trainingen in de voorbereiding is het aan te raden uzelf voorafgaand en na thuiskomst te wegen (bij voorkeur zonder kleding). Ook dient u voor uzelf op een eenvoudige manier bij te houden hoeveel u drinkt vanaf het moment van wegen tot aan de nameting (kop koffie (125 ml), plastic beker (150 ml), mok koffie (250 ml), glas limonade (200 ml), flesjes drank (staat hoeveelheid op)). Tel die hoeveelheden bij elkaar op, dat geeft u het aantal liters die u tot u genomen hebt. Bent u in gewicht aangekomen dan hebt u teveel gedronken waarbij 1 kg ongeveer overeenkomt met 1 liter. Bent u afgevallen dan hebt u dus te weinig gedronken, ook hier geldt 1 kg gewichtsverlies komt overeen met ongeveer 1 liter vocht. Op deze eenvoudige manier krijgt u inzicht in de hoeveelheden die u moet drinken. Doe dit een paar keer en met name bij wisselende weersomstandigheden.

Advies 2:

Luister naar u lichaam! U hoeft niet te wachten met drinken totdat u dorst hebt maar u hoeft ook niet voortdurend te drinken. Vermijd het drinken niet omdat het zo lastig is om naar toilet te gaan. Dat is een verkeerde beslissing die u met name bij warme omstandigheden flink kan opbreken.

Nogmaals kort de gevaren van te veel of te weinig drinken.

Te weinig drinken (komt het meest voor):

- Verslechterd de prestatie
- Verhoogd het risico op oververhitting
- Vergroot de kans op flauwvallen
- Kan leiden tot veranderingen in zoutconcentraties in het bloed waardoor er hartritme stoornissen kunnen optreden

Te veel drinken (komt steeds meer voor):

- Kan tot gevaarlijke verdunning van het bloed leiden. Hierdoor kan de wandelaar hersenoedeem ontwikkelen en zelfs komen te overlijden.

Tips voor preventie

Op de site www.voorkomblessures.nl van de Stichting Consument en Veiligheid zijn nuttige tips te vinden voor het voorkomen van blessures bij diverse sporten.

Blessure opgelopen?

Op de website www.sportzorg.nl is nuttige informatie te vinden over wat te doen als u een blessure hebt opgelopen en daar vragen over hebt. Ook vindt u de juiste weg naar de beste sportmedische zorg.