

Drinken / vocht inname voor 60+ hockeyers

Advies:

- Drink 500 ml water 2 uur voor sporten
- Drink 250 ml 20 - 30 minuten voor sporten
- Tijdens het sporten: 250 ml elke 15 minuten, bij zware inspanning in de vorm van sportdrink (zouten/glucose)
- Meteen na de wedstrijd: 250 ml, en de uren erna 1,5 liter per verloren kg lichaamsgewicht (liefst in de vorm van sportdrink met natrium)
- Alcohol (>4%) na de wedstrijd vermindert herstel van het bloedvolume.

Vochtverlies door zweten kan makkelijk 1-3 Liter per uur bedragen. Sportprestaties verminderen al bij verlies van 2% lichaamsgewicht door dehydratie. Dehydratie kan leiden tot kramp, en in ergere gevallen uitputting en heat stroke.

Je voelt dorst niet snel genoeg aankomen; hierom is preventief drinken belangrijk.

Na intens zweten verlies je ook zouten als Natrium, Kalium en Magnesium. Als je alleen maar water zou drinken zou je bloednatrium verdund worden, en zonder Natrium wordt veel van het ingenomen vocht weer uitgeplast. Rehydratie en herstel wil dus zeggen water en Natrium.

Magnesium hoeft niet rondom sporten te worden ingenomen maar evt als dagelijks supplement.

Inname van coffeine en alcohol na het sporten werkt rehydratie tegen en wordt afgeraden.

Een champagne kleur urine duidt op goede hydratatie.

Vóór inspanning

Doel: starten met een goede hydratatiestatus

-500 ml water 2-4 uur vóór de inspanning

Eventueel nog eens 200-300 ml 15-30 minuten voor de start (zeker bij warm weer)

Tijdens inspanning

Doel: vochtverlies door zweten aanvullen en prestatiebehoud

Drink 400-1000 ml per uur (afhankelijk van zweten, intensiteit en temperatuur), liefst verdeeld

Bij langdurige (>60 min) of intensieve inspanning: drank met elektrolyten (natrium 400-1100 mg/l)

6-8% koolhydraten (dus 60-80 g per liter voor energie-aanvulling)

Na inspanning

Doel: rehydrateren en herstel bevorderen

Meteen na sporten minimaal 250 ml sportdrink.

drink 1,25-1,5 liter per verloren kilo lichaamsgewicht (bijv. 2 kg zweetverlies → drink 2,5-3 liter)

Voeg natrium (zout) of sportdrink toe om vochtretentie te verbeteren

Tip: Drink verspreid over enkele uren, niet in één keer. Combineer met maaltijd voor beter vocht- en elektrolytenherstel.

Lit. Jeukendrup & Gleeson, Sport Nutrition, 3rd edition Human Kinetics 2019

Podcast: <https://podcasts.apple.com/nl/podcast/mark-tuiter-drive-podcast/id1438645390?i=1000429709485wa>