

Drinken tijdens het hardlopen moet, maar met mate!

Jarenlang heeft de hardloper te horen gekregen dat er tijdens het hardlopen VEEL gedronken moet worden. In een recent artikel in het tijdschrift voor onder meer sportartsen "Geneeskunde en Sport" (april 2006) wordt uiteengezet dat dit advies niet correct is. Hardlopers drinken door de genoemde adviezen namelijk nogal eens TE VEEL wat kan leiden tot fatale gevolgen.

Nuttig Drinken tijdens het sporten is nuttig om beter te presteren en de negatieve gevolgen van oververhitting op de gezondheid tegen te gaan. Een belangrijk aspect is dat door voldoende drinken de temperatuur van de kern van het lichaam lager kan worden gehouden.

Klassiek advies Het klassieke advies is om 1200 milliliter per uur te drinken. Dit advies is gebaseerd op de volgende 4 uitgangspunten:

- Na de training moet je evenveel wegen als ervoor anders ben je teveel vocht verloren.
- Dorst moet je voor zijn en je moet meer drinken dan je dorstgevoel om al het vocht aan te vullen.
- Elke atleet heeft dezelfde behoefte aan vochtinname.
- Teveel drinken is niet schadelijk voor de gezondheid.

Kritiek In het genoemde artikel in "Geneeskunde en Sport" wordt er echter op gewezen dat:

- Een hardloper een bepaalde mate van gewichtsverlies kan verdragen zonder daarbij minder te presteren. Het is dus niet nodig om na afloop van training of wedstrijd even zwaar te wegen als ervoor.
- Te veel drinken kan wel degelijk gevaarlijk zijn. Via een verlaagde natriumconcentratie (lager dan 135 mm/liter = hyponatriëmie) ontstaan klachten zoals duizelingen, ademhalingsproblemen, spierkrampen en zelfs een levensbedreigende situatie!.

Drinken vooraf Ook het aanvullen van de vochtvoorraden door in de dagen voor bijvoorbeeld een marathon extra veel te drinken is een risicofactor voor het oplopen van de schadelijke effecten ten gevolge van een verlaagde natriumconcentratie.

Vrouwen zijn risicogroep Met name vrouwen met een lage loopsnelheid hebben een relatief grote kans om door te veel drinken de hierboven genoemde klachten te ontwikkelen. Door het kleine postuur is de natuurlijke behoefte aan vocht kleiner. Door de lage loopsnelheid is de totale looptijd langer en is het drinken tijdens het hardlopen bovendien makkelijker. Andere looprecreanten lopen echter ook een risico. Met name door de over het algemeen lage

loopsnelheid, de heersende opvatting dat er VEEL gedronken moet worden en de uitgebreide voorzieningen langs de kant in de vorm van drinkposten bij hardloopevenementen.

Het beste advies: drink op basis van je dorstgevoel Drinken naar behoefte op basis van het dorstgevoel geeft wellicht het beste aan hoeveel vocht je nodig hebt. Voor de recreatieve hardloper lijkt een inname van 400 ml tot 800 ml vocht per uur een goed advies om zowel oververhitting als de schadelijke effecten van te veel drinken te voorkomen. Een ervaren topsporter drinkt vrijwillig circa 500 ml per uur. De kleur van urine kan helpen om na te gaan of je te veel of te weinig gedronken hebt. Lichter dan normaal geeft aan dat je te veel gedronken hebt en een donkerdere kleur geeft aan dat er te weinig is gedronken. Bij langdurige inspanning is het aan te raden om een sportdrink te gebruiken die naast koolhydraten ook elektrolyten bevat. Hierdoor wordt een daling van de natriumconcentratie door teveel drinken tegengegaan.

Bron: A.G. van der Net: Water Drinken is goed: is veel water beter?
Geneeskunde en Sport, april 2006.
25-04-2006