

# Vochtinname

- ❑ Vocht is heel belangrijk voor het menselijk lichaam. Tijdens het sporten kan door transpireren veel vochtverlies optreden. Een negatieve vochtbalans kan leiden tot prestatievermindering.
- ❑ Drink daarom 2 uur voor de wedstrijd 500-1000 ml water  
Drink de laatste 3-5 minuten voor inspanning 150-300 ml water.
- ❑ Bij inspanning langer dan een uur moet je elke 15 minuten 150-250 ml hypotone of isotone dranken drinken.

Zo reken je uit hoeveel vocht je in moet nemen na een training/wedstrijd:

Casus:

- ✓ Bas gaat 2 uur lang wielrennen
- ✓ Bas weegt voor het sporten 64 kilo en weegt na het sporten 62 kilo
- ✓ Hij heeft tijdens het wielrennen 500 ml gedronken
- ✓ Zijn vochtverlies is dan 2500 ml  
(64-62 = 2 kilo = 2000 ml + 500 ml)
- ✓  $2500 \text{ ml} \times 1,5 = 3750 \text{ ml} - 500 \text{ ml} = 3250 \text{ ml}$
- ✓ Bas zal 3250 ml in 4 uur tijd na de training in moeten nemen.

**Wist je dat...**

... je aan je plas kan zien of je genoeg drinkt?

**Wist je dat...**

... Het menselijk lichaam ongeveer 55-60% uit vocht bestaat?

