



# Vochtstatus

## Waarom vocht belangrijk is



## Gevolgen vochttekort voor prestaties



Explosieve kracht, vermogen en sprintprestaties gaan achteruit



Duurprestaties verslechteren



Prestaties in technische sporten verminderen



Voor sommige sporten is gecontroleerd vochtverlies gunstig zoek hierbij balans tussen voor- en nadelen

## Maak een drinkplan



**Wegen**

**Weeg jezelf voor en na inspanning**  
en onder vergelijkbare omstandigheden als een wedstrijd

**Gewichtsverlies geeft een indicatie**

voor hoeveelheid verloren vocht



**Drinkplan**

**Maak een drinkplan**  
streef hierbij naar <2% van lichaamsgewicht aan vochtverlies

**Koolhydraten en zout in water**

zorgen voor snellere vochtopname

**Let op:** Overmatig drinken kan nadelige gevolgen hebben, waaronder gewichtstoename en belasting van het maag-darmkanaal

## Drink rondom inspanning



**Voor de inspanning**

Zorg dat je goed gehydrateerd bent

Controleer hiervoor dagelijks gewicht en urinekleur

Drink meer bij plots lager gewicht of donkere urine



**Tijdens de inspanning**

Vul vocht tijdens wedstrijd aan volgens je drinkplan



**Na de inspanning**

Vul verloren vocht op gevoel aan

Bij kort herstel of extreem vochtverlies: drink 150% van verloren vocht binnen 5 uur