

Factsheet gewichtsverlies bij sporten in gewichtsklassen

Update juli 2025

Sporten zoals judo, boksen, gewichtheffen en roeien hebben gewichtsklassen om sporters in te delen naar lichaamsgewicht. Sporters die in een gewichtsklasse uitkomen, willen vaak wat gewicht verliezen voor een wedstrijd. De adviezen in deze factsheet kunnen coaches en sporters helpen om op een verantwoorde manier gewicht te verliezen.

Achtergrond

Gewichtsklassen zijn ingevoerd om sporters met dezelfde fysieke eigenschappen tegen elkaar te laten uitkomen en zo de competitie eerlijker en/of veiliger te maken^[1]. In de praktijk kiezen sporters vaak voor een klasse waarvoor zij iets lichter moeten zijn dan hun normale gewicht. Bij het 'inwegen' proberen sporters vaak vlak onder het maximaal toegestane gewicht voor die klasse te komen. Zo creëren ze een potentieel voordeel tegenover lichtere tegenstanders^[1].



Dat betekent dat deze sporters voorafgaand aan de wedstrijd lichaamsgewicht moeten verliezen. Als dat veel gewicht is, lopen ze risico op slechtere prestaties en gezondheidsproblemen. Ook hebben sporters die veel moeten afvallen in korte tijd meer kans om ziek te worden of geblesseerd te raken^[2]. Daarom is het belangrijk dat sporters en coaches samen met een voedingsdeskundige een plan maken om verantwoord gewicht te verliezen voor de weging en toch optimaal te presteren tijdens de wedstrijd.

Snel gewichtsverlies voorafgaand aan de weging gebeurt voornamelijk in de vorm van vochtverlies. Een kleine hoeveelheid gewicht verliezen (tot 3 procent van het lichaamsgewicht) is mogelijk zonder dat dit de prestaties verslechtert^[1-3]. Meer gewichtsverlies kan zorgen voor slechtere duurprestaties, verlies van kracht en vermogen, verminderde concentratie en inschattingsvermogen^[2,3]. Ook brengt het gezondheidsrisico's met zich mee, waaronder overbelasting van hart, bloedvaten en nieren, oververhitting en verwardheid. Vochtverlies kan leiden tot een verstoorde elektrolytenbalans, waarbij spierkrampen en in zeer ernstige gevallen hartklachten en neurologische problemen kunnen optreden. Uit onderzoek blijkt dat sporters in gewichtsklassen vaak meer dan deze aanbevolen hoeveelheid verliezen met alle risico's van dien: verlies van 6 procent van het lichaamsgewicht of meer komt regelmatig voor^[4-6].

Gewichtsklasse kiezen

Sporters kunnen het best samen met een coach en voedingsdeskundige een gewichtsklasse kiezen die past bij de lichaamsbouw van de sporter. In een geschikte gewichtsklasse hoeft de sporter niet te veel gewicht te verliezen ten opzichte van het normale gewicht. Het is belangrijk dat een sporter zich fysiek en mentaal goed voelt bij de gekozen gewichtsklasse. Gewichtsverlies bij sporters onder de 18 jaar is meestal ongewenst. Bij deze sporters moet de gewichtsklasse ruimte laten voor groei en de bijbehorende gewichtstoename^[2].

Langzaam gewichtsverlies

Een sporter kan zijn of haar streefgewicht bereiken door in de maanden voorafgaand aan de wedstrijd geleidelijk gewicht te verliezen. Deze strategie heeft minder nadelen voor de prestatie dan snel gewichtsverlies, maar brengt een risico mee van chronisch energietekort en verstoringen in de stofwisseling, hormoonhuishouding en het immuunsysteem^[1]. Dat wordt ook 'Relative Energy Deficiency in Sport' (RED-S) genoemd.

Voor langzaam gewichtsverlies gelden de volgende algemene richtlijnen:

- Streef naar een verlies van ongeveer 0,5 kilogram per week. Dit is te bereiken door een dagelijks energietekort van ongeveer 500 kilocalorieën te creëren^[2,7].
- Neem koolhydraten in rondom de trainingen om de intensiteit, omvang en frequentie van de trainingen te kunnen blijven behouden^[7].
- Probeer de hoeveelheid spiermassa te behouden. Dat kan door de eiwitinname relatief hoog te houden: 1,6-2,4 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag. Eiwitrijke voeding zorgt ook voor een verzadigd gevoel. De hoeveelheid eiwitten is afhankelijk van de trainingsarbeid en de snelheid van het gewichtsverlies van de sporter. Ook door regelmatig krachttraining te blijven doen kan de spiermassa behouden blijven^[7,8].

Snel gewichtsverlies

In de dagen voorafgaand aan de wedstrijd kan een sporter snel wat gewicht verliezen in de vorm van vocht. Dit kan door minder vocht in te nemen, meer vocht kwijt te raken door te zweten of door de hoeveelheid glycogeen in het lichaam te verminderen. Aan elke gram glycogeen in het lichaam is namelijk ongeveer 3 gram water gebonden die vrijkomt bij verbruik van de glycogeen voorraad^[9]. Glycogeen verliezen kan door extra inspanning of door de koolhydraatinname in de dagen voor de wedstrijd te beperken. Ten slotte is het mogelijk om een kleine hoeveelheid massa te verliezen door te zorgen dat het maag-darmkanaal zo leeg mogelijk is bij de weging. Een overzicht van methoden voor snel gewichtsverlies en de bijbehorende voor- en nadelen staat in tabel 1.

Methode	Potentieel gewichtsverlies	Voordelen	Nadelen
Beperking voedselinname	~1-2% lichaamsgewicht	• Kan (deels) worden bereikt met voeding met een grotere energiedichtheid en minder volume, waardoor je gewicht verliest zonder een energietekort.	• Minder energie(voorraad) • Honger
Beperking vezelinname	~1% lichaamsgewicht	• Minimale gevolgen voor voedingsstatus en prestatie	• Minder verzadiging • Obstipatie (ook na de wedstrijddag)
Glycogeen voorraad uitputten (beperking koolhydraten, extra training).	~2% lichaamsgewicht	• Behoud kracht en vermogen tijdens kortdurende prestaties	• Hindert duurprestaties en langere anaerobe prestaties als de voorraad niet aangevuld kan worden. • Vermoeidheid
Beperking zoutinname	Onbekend	• Kost weinig inspanning • Leidt niet tot honger of dorst	• I.c.m. andere methoden: risico op verstoorde elektrolytenbalans.
Beperking vochtinname	~1-2% lichaamsgewicht	• Onbekend	• Dorstgevoel
Passief vochtverlies (sauna, warm bad)	Afhankelijk van duur en intensiteit	• Snel • Kost weinig inspanning	• Lager plasmavolume • Vochtverlies • Verstoorde elektrolytenbalans
Actief vochtverlies (inspanning, eventueel met extra kleding).	Afhankelijk van duur en intensiteit	• Kan tijdens laatste training voor wedstrijd • Geen hitte-belasting	• Vermoeidheid • Vochtverlies • Verstoorde elektrolytenbalans
'Water loading': zeer veel water drinken in de dagen voor competitie, gevolgd door weinig drinken op de laatste dag.	Onbekend	• Behoud plasmavolume • Kost weinig energie	• Weinig onderbouwing • Minder effectief dan andere methoden van vochtverlies • Risico op averechts effect bij verkeerde timing.

Tabel 1: methoden voor snel gewichtsverlies.

Sporters die snel gewicht willen verliezen, kunnen een combinatie van methoden kiezen die het minste ongemak en het beste resultaat oplevert. Let hierbij op dat de hoeveelheid te verliezen massa in de vorm van vocht en darminhoud niet meer dan 3 procent van het lichaamsgewicht is.

Aanvullen na weging

Een sporter kan in de periode tussen de weging en de wedstrijd proberen om het kwijtgeraakte vocht en glycogeen weer aan te vullen. Deze periode varieert per sport. Vaak is er geen tijd voor volledige aanvulling. Een ideaal aanvulprotocol zorgt voor zoveel mogelijk aanvulling van vocht en glycogeen, zonder vol gevoel of misselijkheid. Sporters kunnen het best een grote hoeveelheid vocht drinken (bijvoorbeeld 10 milliliter per kilogram lichaamsgewicht) onmiddellijk na de weging, gevolgd door kleine beetjes vocht tot aan de wedstrijd. Dat bevordert de maaglediging, waardoor sporters weinig last hebben van een vol gevoel of klotsende maag. Toevoeging van elektrolyten of eventueel wat eiwitten zorgt ervoor dat het vocht niet meteen weer wordt uitgeplast^[1]. Het compleet herstellen van de hoeveelheid verloren vocht kan tot 24-48 uur duren, afhankelijk van de hoeveelheid vocht die is verloren^[3]. Adviezen over vochtinname kun je lezen in de [factsheet vochtstatus](#).

In sommige sporten is er een tweede weging vlak voor de wedstrijd, waarbij de sporter binnen 5 of 10 procent van de gewichtslimiet moet blijven^[1]. Let er bij het aanvullen van vocht op dat deze grens, indien van toepassing, niet wordt overschreden.

Een sporter kan de glycogeenvoorraad aanvullen door na de weging koolhydraatrijke drank of voeding te nemen. In korte tijd (één tot twee uur) zal dit niet volledig lukken. Om maag-darmproblemen te voorkomen, kan een sporter het beste kiezen voor kleine hoeveelheden koolhydraten in de vorm van drank of kleine beetjes eten.

Mentale belasting

De focus op lichaamsgewicht en herhaaldelijk gewicht moeten verliezen wordt door veel sporters als belastend ervaren^[4,10]. Tijdens periodes van snel gewichtsverlies hebben veel sporters last van vermoeidheid, angst, en somberheid. Ook hebben sporters in gewichtsklassen een grotere kans op het ontwikkelen van verstoord eetgedrag en eetstoornissen^[11]. Hierdoor is het nog belangrijker om een passende gewichtsklasse te kiezen, zodat een sporter niet te veel hoeft af te vallen. Wat je kunt doen om eetstoornissen en verstoord eetgedrag te signaleren en aan te pakken, lees je in de [factsheet eetstoornissen en verstoord eetgedrag](#).

Tot slot

Het optimale proces van gewicht verliezen, inwegen en weer aanvullen ziet er voor iedere sporter anders uit. Het is daarom belangrijk dat sporter, coach en voedingsdeskundige samen een plan van aanpak maken. Het is ook belangrijk dat de sporter dit plan oefent – bijvoorbeeld tijdens een minder belangrijke wedstrijd –, evalueert en indien nodig aanpast voor de volgende wedstrijd^[12].



Bronnen

1. Burke LM, Slater GJ, Matthews JJ, Langan-evans C, Horswill CA. ACSM Expert consensus statement on weight loss in weight-category sports. *Curr Sports Med Rep*. 2021;20(4):199-217.
2. Sundgot-Borgen J, Meyer NL, Lohman TG, Ackland TR, Maughan RJ, Stewart AD, et al. How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. *Br J Sports Med*. 2013;47(16):1012-22.
3. Maughan RJ, Shirreffs SM. Dehydration and rehydration in competitive sport. *Scand J Med Sci Sports*. 2010;20(SUPPL. 3):40-7.
4. Campbell P, Martin D, Bargh MJ, Gee TI. A comparison of rapid weight loss practices within international, national and regional powerlifters. *Nutr Health*. 2023.
5. Evans C, Stull C, Sanders G, Ricci A, French D, Antonio J, et al. Weight cutting in female UFC fighters. *J Int Soc Sports Nutr*. 2023;20(1).
6. Gee TI, Campbell P, Bargh MJ, Martin D. Rapid Weight Loss Practices Within Olympic Weightlifters [Internet]. 2023. Available from: www.nsca.com
7. Langan-Evans C, Reale R, Sullivan J, Martin D. Nutritional considerations for female athletes in weight category sports. *Eur J Sport Sci*. 2022;22(5):720-32.
8. Hector AJ, Phillips SM. Protein recommendations for weight loss in elite athletes: A focus on body composition and performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2018;28(2):170-7.
9. Reale R, Slater G, Burke LM. Acute-weight-loss strategies for combat sports and applications to olympic success. *Int J Sports Physiol Perform*. 2017;12(2):142-51.
10. Saniakçali B, Şahin FN, Başoğlu B, Ceylan L, Güler Ö, Yamak B, et al. The dual impact: physiological and psychological effects of rapid weight loss in wrestling. *Front Psychol*. 2024;15.
11. Wells KR, Jeacocke NA, Appaneal R, Smith HD, Vlahovich N, Burke LM, et al. The Australian Institute of Sport (AIS) and National Eating Disorders Collaboration (NEDC) position statement on disordered eating in high performance sport. *Br J Sports Med*. 2020;54(21):1247-58.
12. Reale R, Slater G, Burke LM. Individualised dietary strategies for Olympic combat sports: Acute weight loss, recovery and competition nutrition. *Eur J Sport Sci*. 2017;17(6):727-40.

Auteur

Ellen Maas