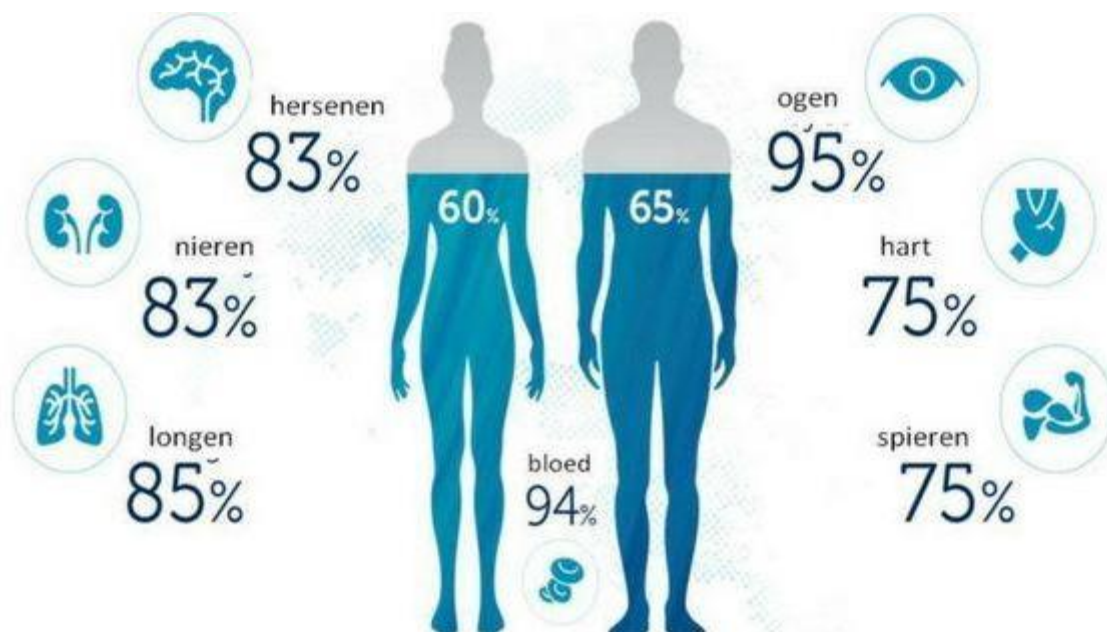


## PREVENTIETIP 2 :

# WAAROM WATER DRINKEN BELANGRIJK IS?

Water drinken voor, tijdens en na het sporten is van groot belang. Omdat je tijdens het sporten extra vocht verliest als gevolg van een versnelde ademhaling en zweten, is uitdroging een risicofactor tijdens en na een inspannende activiteit.



Het menselijk lichaam bestaat voor 75% uit water. Water is samen met zuurstof het belangrijkste element om te kunnen leven en bestaan. Door middel van zweten, plassen en ademen raken we dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht kwijt. Het lichaam is niet in staat om zelf water aan te maken. We moeten die reserves continu aanvullen om niet uit te drogen.

Omdat je tijdens het sporten extra vocht verliest als gevolg van een versnelde ademhaling en zweten, is uitdroging een risicofactor tijdens en na een inspannende activiteit. Hoe minder vocht er aanwezig is in het lichaam, hoe trager de lichaamsprocessen verlopen. Het drinken van water kun je vergelijken met een waterrad. Hoe meer water er aangevoerd wordt, hoe gemakkelijker het waterrad gaat draaien en hoe effectiever het rad kan worden ingezet. Zo werkt dit ook bij het lichaam. Bij het drinken van voldoende water zullen je cellen, je spieren, je hart en je hersenen makkelijker werken en zal je beter presteren.



## Vijf tips voor drinken en sporten

Wie sport en dus veel zweet, verliest vocht, waardoor het extra belangrijk is om die vochtreserves opnieuw aan te vullen. Gemiddeld verlies je tijdens één uur lichaamsbeweging één liter lichaamsvocht. Hoe intensiever de inspanning of hoe warmer en vochtiger de omstandigheden waarin je sport, hoe groter het vochtverlies kan zijn. Er is geen universele, gouden regel voor iedereen, aangezien veel afhangt van je gewicht, hoeveel je zweet en welke inspanning je doet. Wel zijn er deze tips die iedereen kan gebruiken.

- Drink voor je gaat sporten **minstens 15 minuten voor de inspanning**, om op voorhand te hydrateren. Wacht niet tot je dorst hebt, dorst is allereerste signaal van uitdroging.
- Probeer om **tijdens het sporten** elke 15 à 20 minuten zo'n 200 à 300 milliliter te drinken.
- Neem **kleine, voorzichtige slokjes**. Je drinkt beter een paar keer een klein beetje, dan in één keer veel grote slokken.
- **Controleer** of je voldoende gehydrateerd bent door naar de **kleur van je urine** te kijken. Hoe lichter die is, hoe beter je gehydrateerd bent. Neigt de kleur eerder naar donkergeel, dan is het tijd om wat extra te drinken.
- **Drink water** .... Vermijd na je training cafeïne of alcohol. Drink GEEN te koude of te warme dranken.