



halve marathon clinic

Waterhuishouding, mineralen en sporenelementen

1 / 1

De waterhuishouding is voor een sporter van zeer groot belang. Indien de mens ca. 10% van het lichaamsgewicht aan water verliest, dan volgt daarop zeer waarschijnlijk de dood. Reeds bij een verlies van 2% neemt het prestatie vermogen meetbaar af. Gemiddeld geeft een gewichtsverlies van 2% van het lichaamsgewicht een prestatie verlies van 20%.

Water gaat verloren in de vorm van zweet en als uitgeademde waterdamp. Goed getrainde sporters zweeten minder dan ongetrainde en hun zweet bevat ook minder mineralen. Water verdwijnt weliswaar het snelst uit de maag, het kan echter alleen in tegenwoordigheid van mineralen en koolhydraten optimaal door de darmen opgenomen worden. Wordt daar een te sterk geconcentreerde drank ingenomen, dan dient die allereerst in de maag en in de darmen met lichaamseigen vloeistoffen verdund te worden, voordat hij opgenomen kan worden. Dit vereist tijd, hetgeen vooral bij een grote vocht behoefte nadelig is. Vandaar dat een gebruik van zouttabletten zonder gelijktijdig vloeistof inname zeer ongunstige effecten kan hebben. Tevens kunnen hierdoor ook maagwandbeschadigingen ontstaan. Ideaal zijn dranken, die met het zweet verloren gegane mineralen in ongeveer gelijke mate aan vullen. Deze dranken worden als electrolyt-dranken bestempeld. In veel gevallen is het raadzaam ook een bepaalde hoeveelheid koolhydraten toe te voegen.

Vast is komen te staan, dat isotone dranken het beste door het lichaam opgenomen worden. Isotone dranken zijn in de zelfde mate geconcentreerd als het bloed. D.w.z. ze bevatten een gelijke hoeveelheid opgeloste stoffen (zouten, koolhydraten) als bloed. Hierdoor wordt verdunning van de isotone drank overbodig, hij kan zonder vertraging via de darmen in het bloed worden opgenomen. Het zijn vooral de mineralen natrium, kalium chloor die tijdens het zweeten verloren gaan en juist deze zijn er voor verantwoordelijk dat het water in het lichaam vast gehouden wordt. Ook een tekort aan calcium en magnesium dient te worden vermeden, daar dit de spierconcentratie ongunstig beïnvloed. De betekenis van sporenelementen voor de sporter mag tegenwoordig niet onderschat worden.