



# halve marathon clinic

1 / 1

## Hardlopen en drinken

**Een groot aantal lopers zie je er al mee, een heupband met flesjes drinken. Vanaf nu moet eigenlijk iedereen met deze voorziening of iets vergelijkbaars lopen tijdens de duurloop op zondag. De duurlopen worden namelijk steeds langer en de temperatuur van de buitenlucht loopt op. Over het algemeen zijn er geen watervoorzieningen onderweg en van inspanningen krijg je dorst. Reden genoeg om te zorgen voor een goede vochthuishouding.**

Water is levensmiddel nummer 1! Het lichaam bestaat voor 60% uit water, dat zich vooral in de lichaamscellen, tussen de cellen en in het bloedvatstelsel bevindt. Het is een soort koelvloeistof voor ons lijf. De dagelijks waterbehoefte van een mens ligt op 2,5 tot 3 liter. Circa 1 liter nemen we via vast voedsel tot ons. We moeten dus nog 1,5 tot 2,5 liter drinken – en bij veel zweten nog veel meer.

Bij een vochtverlies van 1-2% van het lichaamsgewicht treden er al uitdrogingsverschijnselen op. Dit kan zich uiten in het afnemen van de regulatie van de lichaamstemperatuur (oververhitting), spierkrampen, maag- en darmklachten en daling in het prestatievermogen. Het is daarom heel belangrijk om uitdroging te voorkomen en de vochtbalans goed in de gaten te houden tijdens de inspanningen.

Bedenk daarbij dat je bij het ontstaan van dorstgevoel eigenlijk al te laat bent. Dorst treedt namelijk op als je al (te) veel vocht verloren hebt. Het al dan niet hebben van dorst is dus een slechte graadmeter. Jullie zullen je moeten aanleren om tijdens de lange duurlopen regelmatig te drinken en niet te wachten tot het dorstgevoel optreedt. Als het je niet lukt om tijdens het lopen te drinken, las dan eventueel een drinkpauze in, dus ook wanneer je geen dorst hebt. Een richtlijn is om een keer in de 25 tot 30 minuten een paar flinke slokken tot je te nemen.

### Wat doe je in de flesjes

Weliswaar kun je met in de winkel gekochte elektrolytdrankjes heel goed voldoen aan je behoefte aan vochtbalans en elektrolyten, maar een zelf gemixt drankje is gezonder en voordeliger. Bijvoorbeeld vruchtensap aangelengd met water of water met citroensap. Bij heftig zweten kun je er een snufje zout aan toevoegen. Hiermee kun je spierkramp en het verlies van mineralen voorkomen. Wat voor jouw lijf het beste is, is een kwestie van uitproberen. Er zijn mensen die sportdrank verafschuwen omdat het zoet is, plakkerig en dus zweren zijn bij gewoon, koel helder water. Anderen vinden water weer zo'n koude plens op de maag.

In de volgende nieuwsbrief informatie over voeding.

