



## Bepalen vochtbehoefte

We gaan stilaan de zomer in, de temperaturen stijgen, en je gaat wat meer zweten op de fiets. Hoeveel moet je nu juist drinken ?

### 1. Algemene regel voor vochtbehoefte bij trainingen langer dan 2 uur:

Zorg dat je gehydrateerd start aan de training = kleurloos plasje

#### Koud weer:

- 250-500ml/uur
- 2 soorten suiker (Glucose en Maltodextrine of Fructose bij trainingen langer dan 3u) = 70 - 80 g/l
- 1g zout /l

#### Warm weer

- 500-1000 ml/uur
- 2 soorten suiker (Glucose en Maltodextrine of Fructose bij trainingen langer dan 3u) = 60-70 g/l
- 2,5 - 3g zout/l

### 2. Hoe kan je dit personaliseren?

Je kan je vochtbehoefte berekenen bij koud en warm weer volgens de volgende methode:

#### Voor de training

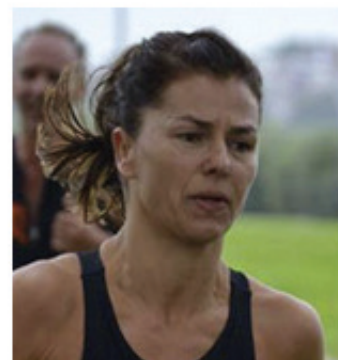
- Eerst plassen
- Wegen in onderbroek - noteren = *gewicht A*
- Afmeten wat je drinkt tijdens training: noteren = *gewicht B*

#### Na de training

- Eerst plassen
- Beetje afdrogen en wegen in onderbroek - noteren = *gewicht C*

**Berekenen:**  $A + B - C = \text{vochtverlies}$

Per uur training =  $\text{vochtverlies} / \text{uren training} = \text{vochtverlies per uur}$



**ELLY VERHOEVEN**  
Diëtiste - Specialiste  
Sportdiëtik

#### Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

**Diabetes-educator voeding bij overgewicht en voeding bij voedselintoleranties**

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59

[elly.verhoeven@telenet.be](mailto:elly.verhoeven@telenet.be)

[www.ellyverhoeven.be](http://www.ellyverhoeven.be)

Meer tips over fietsen vind je op:  
[www.tipsvoorfietsers.be](http://www.tipsvoorfietsers.be)



### 3. Hoeveel vocht mag je verliezen:

- Bij inspanningen tot 45 minuten is er zelfs prestatiewinst bij een vochtverlies, dus niet drinken.

- inspanningen langer dan 45 minuten mag je ook tot een vochtverlies gaan van 1-2%, maar dit moet niet.

*Studies wijzen uit dat het wel prestatiewinst kan geven tijdens wedstrijden.*

- 3 % is voor de meeste sporters al op de grens van prestatieverlies (krampen, concentratie,..) Sommige professionele sporters hebben hier echter geen last van.

- Je hoeft dus niet je volledige vochtverlies uit de berekening in te dekken. Zeker bij wedstrijden niet!

Maar je kan rekenen tot bijvoorbeeld 1 of 2% bij wedstrijden.

#### **Berekening :**

Gewicht A x gewicht C/100 = getal D 100 – getal D = % vochtverlies

### 4. Herstel vochtverlies is super belangrijk!!!

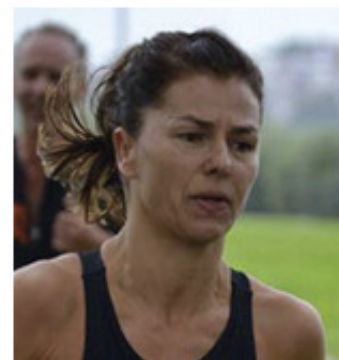
Zeer belangrijk is dus altijd je **vochtverlies X 1,5** bij te drinken.

Je cellen kunnen pas goed herstellen en hun eiwitten en koolhydraten terug aanvullen als er voldoende vocht is !

#### **Bijvoorbeeld:**

Heb je 1kg vocht verloren tijdens training? Probeer dan je 1,5l vocht bij te drinken in de eerste uren na de training.

Vind je dit toch een beetje moeilijk dan kan je altijd een afspraak maken met mij om je hiermee te helpen .



### **ELLY VERHOEVEN** **Diëtiste - Specialiste** **Sportdiëtik**

#### **Opleidingen:**

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

#### **Diabetes-educator voeding bij overgewicht en voeding bij voedselintoleranties**

#### **Recreatieve triatlete**

**Contact:** 0476 30 88 59

[elly.verhoeven@telenet.be](mailto:elly.verhoeven@telenet.be)

[www.ellyverhoeven.be](http://www.ellyverhoeven.be)

Meer tips over fietsen vind je op:  
[www.tipsvoorfietsers.be](http://www.tipsvoorfietsers.be)

