

# /BERGSPORT IN DE HITTE

## Voorkom uitdroging en mineralenverlies



***Bewegen in hitte is voor het lichaam een absolute uitdaging. Waarschijnlijk heb je dat zelf ook wel eens ervaren: een sportklimroute in de brandende zon lijkt onmogelijk en niet alleen vanwege zweetende handen. En zelfs een simpele wandeling is ondraaglijk wanneer het boven de 35°C is. Ook andere sporters, zoals marathonlopers, fietsers en triatleten ervaren prestatieverlies wanneer het klimaat warm en vochtig is.***

Het lichaam zit handig in elkaar, het wil koste wat het kost de kerntemperatuur op 37°C houden. Om dat voor elkaar te krijgen als het heel erg warm is, gaat het lichaam zweeten. Hierbij verliest het naast warmte waardevolle voedingsstoffen, zoals zout en vocht. Dit zorgt voor een afname in het bloedvolume, terwijl tijdens het sporten in de hitte zowel je bloedsomloop (om zuurstof te transporteren) als je huid (om af te koelen) juist bloedvolume nodig hebben.

Omdat er meer hitte wordt geproduceerd dan er kan worden afgevoerd, neemt je kerntemperatuur toe. Deze kleine toename is voor het lichaam een signaal om het rustiger aan te doen, je raakt dan uitgeput.

### Voorkom uitdroging

Een van de meest voorkomende gevaren bij sporten als het warm is, is uitdroging. Bij deze onbalans van vochtinname en vochtverlies ontstaat er een dorstprikkel, maar vaak is er dan al sprake van prestatieverlies. Bij het verlies van 2% lichaamsgewicht is er al sprake van uitdroging, bij 5% daalt de prestatie al met 30%. Meer gewichtsverlies (en dus een ernstige uitdroging) kan hoofdpijn en duizeligheid veroorzaken. Als je benieuwd bent of je tijdens het sporten voldoende drinkt, kun je jezelf voor en na het sporten wegen. Iemand van 70 kilo die tijdens het sporten anderhalve kilo vocht heeft verloren, is duidelijk gedehydrateerd (2% verlies). Het is belangrijk dat je dit verlies na het sporten weer aanvult door voldoende te drinken. Beter nog is uitdroging voorkomen. Afhankelijk van de temperatuur, inspanning en het lichaamsgewicht is het raadzaam om tijdens het sporten 0,4 tot 0,8 liter vocht per uur in te nemen.

### Vul de mineralenvoorraad aan

Ook mineralen (ook bekend als elektrolyten) zijn belangrijk om aan te vullen. Anders dan veel sportdrankleveranciers aangeven, is alleen zout (natrium) belangrijk. Door te zweeten verlies je zout en een laag natriumgehalte in je bloed kan er onder andere voor zorgen dat je moe wordt en kramp krijgt. Dit wordt ook wel waterintoxicatie genoemd en zorgt er in een vergevorderd stadium voor dat je moet braken en hoofdpijn krijgt.

Je kunt waterintoxicatie voorkomen door water te vervangen door een (isotone) sportdrank of naast water voldoende zoute producten (chips, drop, worst) te eten. Hoeveel zout er precies nodig is, is per persoon verschillend. Zogenaamde 'salty sweaters' herken je aan de zoutstrepen op hun sportkleding. Deze personen kunnen wel tot 5 gram zout per uur verliezen.

### Herstel je vochtbalans

Voldoende zout en vocht lijken de oplossing om je prestaties bij warmte op peil te houden. Begin goed gehydrateerd aan een inspanning, neem tijdens de inspanning zo veel vocht in als praktisch is en zorg ervoor dat vocht een belangrijk onderdeel is van je herstel. Neem tijdens de inspanning water of bij langere inspanning (meer dan anderhalf uur) isotone sportdrank, kokoswater of water met zoute snacks.

Wees na het sporten voorzichtig met alcohol en kies dan voor bijvoorbeeld cola of chocolademelk om je vochtbalans te herstellen. ▲