

# “To drink or not to drink”

*“Drinken tijdens de training ja of nee?”* Is een vraag die dikwijls terugkomt en waar veel discussie over bestaat. De algemene richtlijn raadt aan om tijdens de training elke 15-20 minuten een drinkpauze in te lassen, maar is dit wel nodig tijdens een judotraining? Het doel van drinken tijdens de training is om dehydratatie tot een minimum te beperken, of beter nog, te voorkomen. Bij een vochtverlies van 2% is er reeds prestatieverlies en zal je daardoor dus minder hard kunnen trainen. Het antwoord op de vraag of drinken tijdens de training al dan niet noodzakelijk is, hangt af van hoeveel je zweet.

## Waarom is het voorkomen van dehydratatie belangrijk?

Een adequate vochtbalans is belangrijk voor de regeling van onze lichaamstemperatuur. Tijdens het sporten warmt je lichaam op en door vocht aan de oppervlakte van je huid te verdampen kan je lichaam afkoelen. Dit proces is beter bekend als ‘zweeten’. Wanneer er te weinig vocht is in je lichaam, kan je onvoldoende zweeten om af te koelen en bijgevolg kan je lichaam oververhit geraken. Gelukkig is dit gemakkelijk te voorkomen door te drinken tijdens de training.

Wanneer je lichaamstemperatuur meer dan 40°C bedraagt, riskeer je een hittestlag op te lopen, een situatie die levensgevaarlijk kan zijn. In normale omstandigheden zal het waarschijnlijk nooit zover komen, je lichaam zal er alles aan doen opdat je de training zou staken. Echter in extreme hitte of onder vergevorderde dehydratatie is dit zeker een gegeven om rekening mee te houden!

## Hoeveel moet er dan gedronken worden?

Wat je verliest aan vocht onder de vorm van zweet, moet je in principe tijdens de training trachten aan te vullen. Hoeveel dat juist is, hangt af van persoon tot persoon, van de intensiteit en duur van de training, van de temperatuur en vochtigheid in de dojo, enz. Precies weten hoeveel je moet drinken, is dus niet evident.

Wil je echt professioneel tewerk gaan, weeg je dan voor en na de training. Indien je voldoende gedronken hebt, zouden

deze twee gewichten hetzelfde moeten zijn. Dronk je te weinig moet je het verloren vocht 1.5x terug bij drinken en er volgende training op letten om meer te drinken.

## Hardnekkige mythes

Hierna lees je de drie meest hardnekkige mythes rond drinken tijdens de training.

### Mythe 1: Een drinkpauze voor kinderen tijdens een clubtraining is overbodig.

Ook voor kinderen is het belangrijk op regelmatige tijdstippen een drinkpauze in te lassen. Wanneer een kind zweet, verliest het vocht. Een verlies van 0.5l vocht lijkt niet veel, maar voor een kind van 25kg is dat al 2%. Dat de intensiteit van de training dikwijls niet erg hoog ligt, is ook iets wat in perspectief gezien moet worden. Wat gemakkelijk lijkt voor een volwassene, kan dikwijls al vrij intensief zijn voor een kind. Bovendien staat bij kinderen de lichaamstemperatuurregeling nog niet volledig op punt, dus ondervinden ze de negatieve gevolgen van dehydratie sneller dan volwassenen.

Het is zeker niet de bedoeling om de training 5 minuten te onderbreken om te gaan drinken. Met enige organisatie en discipline is 5-10 seconden zeker voldoende.

### Mythe 2: Wie niet drinkt, traint harder!

Wie niet drinkt kan inderdaad het gevoel hebben harder te trainen. Echter, afzien door de gevolgen van dehydratie staat zeker niet gelijk aan een hogere trainingsarbeid. In tegendeel, wie voldoende drinkt tijdens de training, zal de inspanning langer en harder kunnen volhouden en bijgevolg ook sneller vooruitgang merken.

Wie denkt mentale hardheid te halen uit het niet drinken op training, speelt eigenlijk met vuur. Dehydratie heeft onder meer symptomen als uitputting, duizeligheid, concentratiestoornissen en suboptimaal functioneren van de spieren, met andere woorden een ideale cocktail voor kwetsuren.

### Mythe 3: Wanneer ik niet drink tijdens training val ik meer af

Wie niet drinkt tijdens de training zal inderdaad een lager getal op de weegschaal zien staan. Dit gewichtsverlies staat echter niet gelijk aan vetverlies, maar wel vooral aan vochtverlies en dus dehydratie. Wanneer je opnieuw water drinkt, komt dat verloren vocht er gewoon opnieuw bij. Om echt 1kg vet te verliezen, moet je ongeveer 7.000 kcal verbranden. Een gemiddelde mens moet hier 12 uur aan een stuk een stevige randori voor doen of ietsjes meer dan 2 marathons na mekaar uitlopen!



Amelie Rosseneu