



TeamNL Food Facts

# Monitoren van vochtbalans



## Waarom

Het is belangrijk om wedstrijden en belangrijke trainingen niet te beginnen in een uitgedroogde toestand (gedehydreerd). Maar hoe weet je nu of je genoeg gedronken hebt? Dit is inderdaad moeilijk om heel exact vast te stellen, maar we hebben een aantal eenvoudige hulpmiddelen die een goed idee geven van je vochtbalans.



## Wat

Het eerste hulpmiddel is je gewicht als je dit regelmatig weegt elke keer onder dezelfde omstandigheden (liefst meteen na het opstaan en na de eerste ochtendurine, zonder kleding).

Noteer je gewicht bijna dagelijks zodat je je baseline gewicht goed kunt bepalen. In dit gewicht zit variatie, soms is het wat hoger en soms wat lager en dit is voornamelijk vocht. Als je een kilo zwaarder bent dan de dag ervoor dan is dit voornamelijk water. Als je dus in één keer 1,5kg lichter bent, dan is dat een indicatie dat je niet genoeg gedronken hebt.

De tweede, nog eenvoudigere, test is kijken naar de kleur van je urine. Ook dit geeft slechts een indicatie. Als je urine licht van kleur is, ben je waarschijnlijk in vochtbalans. Als deze donker is, dan ben je waarschijnlijk gedehydreerd. Nu is het belangrijk te weten dat bepaalde vitamine supplementen of bietjes de kleur van urine beïnvloeden (donkerder maken). Het is ook belangrijk te beseffen dat te lichte urine ook niet de bedoeling is. In de meeste gevallen willen we geen toename in gewicht zien door te veel drinken. We moeten dus een goede balans vinden. Omdat deze maat slechts een indicatie is, moeten we ook geen zware conclusies aan deze metingen verbinden. Ze moeten slechts gebruikt worden om iets te sturen op vochtinname.



## Wanneer

Gewicht meten moet regelmatig, zeker in aanloop naar competitie om een goede baseline te hebben. Urinekleur kun je ook regelmatig bekijken om een idee te krijgen en je kunt het ook echt laten meten (met een USG (urine specific gravity) meting of een osmolaliteits meting waarbij een waarde aan de dichtheid/kleur van de urine wordt gegeven, en dit is dus iets nauwkeuriger).



powered by





## Praktijk

- Meet elke ochtend je gewicht in de laatste weken voor de wedstrijd.
- Bepaal wat jouw baseline gewicht is.
- Drink meer als je gewicht meer dan een kilo lager is dan normaal.
- Meet af en toe urinedichtheid en gebruik dit ook als een herinnering dat je moet zorgen om gehydrateerd te zijn.
- Zorg dat je voor competitie precies weet op welk gewicht je doelt. Stem dit af met je TeamNL sportdiëtist of voedingskundige.

