**Hydratatiestatus bij adolescente alpineskiërs tijdens een trainingskamp**

**VUB-onderzoek: Dehydratatie heeft negatieve gevolgen op de prestaties van alpineskiërs**

**Dehydratatie oefent een negatieve impact uit op het menselijk lichaam. Uit vele onderzoeken is reeds gebleken dat een tekort aan lichaamsvocht en vochtinname schadelijk is voor ons organisme. Deze effecten zorgen voor verminderde aerobe prestaties. Eerdere studies werden voornamelijk uitgevoerd in warme omgevingen, maar we kunnen de situatie evengoed omdraaien. Te weinig drinken in koude droge omgevingen heeft ook negatieve gevolgen voor de (sport)prestaties van ons lichaam. De atleten van de Olympische Winterspelen doen er dus goed aan voldoende water te drinken en hun hydratatiepeil op punt te houden. VUB-onderzoeksgroep Movement and Nutrition for Health and Performance (MOVE) onderzocht 12 jonge alpineskiërs**

“*Voor prestaties in de hitte is aandacht voor een aangepast drinkschema reeds goed ingeburgerd. Atleten die meerdere uren in de koude en op hoogte moeten presteren worden daarin nauwelijks begeleidt”*, zegt Dirk Aerenhouts VUB) prof verbonden aan onderzoeksgroep MOVE.

**Alpineskiën**

Alpineskiën is een *high-intensity intermittente sport* en steunt zowel op anaerobe als aerobe energievormen. Dit betekent dat intense activiteit afgewisseld wordt met rustigere herstelmomenten. Omwille van de hoogte waarop de sport beoefend wordt, hebben de atleten vaak te maken met koude en droge omgevingen. Veel sporters laten het na om te drinken tijdens de trainingen omdat er zeer weinig sanitaire voorzieningen zijn langs de piste.

Hydrateren gebeurt voornamelijk voor en na een trainingssessie. Wie zijn vochtopname echter niet op peil krijgt, riskeert een te traag herstel met negatieve impact op de prestatie van de volgende dag.

**8-daags onderzoek naar dehydratatie**

## Het aantal onderzoeken naar alpineskiërs is vrij beperkt. Daarom nam VUB-onderzoeksgroep Movement and Nutrition for Health and Performance (MOVE) het initiatief om 12 jonge alpineskiërs (tussen 14 en 16 jaar) te volgen tijdens een achtdaagse hoogtestage (1600-2200m). 3 meisjes en 9 jongens namen deel aan de studie.

## Het hydratatiepeil van de jongeren werd dagelijks zowel voor als na de training gemeten. Ook onderzochten ze of de atleten hun vochtverlies konden compenseren door zoveel te drinken als ze wilden.

## Gedurende het trainingskamp bleven de gemiddelde beginwaarden stabiel. Voor de ochtendtrainingssessies was er echter al een lichte tendens naar uitdroging. Het vochtverlies tijdens de trainingen was niet extreem, maar wel duidelijk aanwezig. Sommige deelnemers slaagden erin hun vochtverlies te compenseren – uitzonderlijk zelfs te overtreffen – maar meer dan de helft van de jongeren verloor meer vocht dan ze innamen.

**De rol van de coach en externe factoren**

De coach speelt een belangrijke rol om zijn atleten aan te sporen voldoende te drinken. Het is van groot belang dat coaches zich bewust zijn van deze verantwoordelijkheid en, zeker als ze met jongeren werken, in de gaten houden dat ze voldoende drinkpauzes inlassen.

De externe factoren (koudere temperaturen, drogere omgevingen) spelen ook een rol in de effecten van dehydratie. Sporten op grotere hoogten had de impact aanzienlijk kunnen vergroten.

Ook tijdens de voorbereidingen en tussen de trainingen is het belangrijk om aandacht te hebben voor hydratatieniveaus, om te vermijden dat een atleet start met een disbalans in zijn lichaamsvocht.

**Over de onderzoekers**

Dirk Aerenhouts, Laurent Chapelle, Peter Clarys, en Evert Zinzen behoren tot de onderzoeksgroep **Movement and Nutrition for Health and Performance (MOVE)**. De onderzoeksgroep is verbonden aan de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen van de faculteit Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen en Revalidatiewetenschappen en Kinesitherapie van de Vrije Universiteit Brussel. MOVE verbindt het enthousiasme en de expertise van jonge en meer ervaren wetenschappers en focust op drie thema’s: gezondheid, prestaties en motoriek & didactiek.

[Meer informatie over de onderzoeksgroep MOVE](https://move.research.vub.be/en/about-us).