

IJs slush



Waarom

Als de lichaamstemperatuur te hoog oploopt tijdens inspanning, kan dit een negatief effect hebben op de prestatie. Dit effect treedt vooral op in een warme omgeving. Door de kerntemperatuur van het lichaam voor de wedstrijd naar beneden te brengen, duurt het langer voordat een "kritieke" lichaamstemperatuur bereikt wordt. Dit kan enigszins bereikt worden door het lichaam van buiten te koelen, bijvoorbeeld met een ijsvest, maar vooral van binnenuit met ijsdranken (ijs slush).



Wat

Sporters die een ijs slush drinken, verlagen hun kerntemperatuur en hebben hierdoor een hogere opslagcapaciteit voor warmte. Het is hierbij belangrijk dat sporters echt gemalen ijs drinken met een temperatuur onder de nul graden Celsius. Slush onttrekt namelijk door de fase overgang van vast naar vloeibaar veel meer warmte uit het lichaam dan ijskoud water. Hoewel het drinken van ijs slush een effectieve methode is om te koelen wanneer grotere hoeveelheden worden gebruikt, zijn de resultaten op het gebied van prestatieverbetering wisselend. Daarom is het belangrijk ver van te voren het plan op te stellen en te testen.

Als kleinere hoeveelheden slush worden gebruikt, kan dit nog steeds prettig zijn maar een koude drank kan dan ook al helpen, en de meerwaarde van slush is dan discutabel.



Wanneer

IJs slush is als onderdeel van de pre-cooling strategie of inname tijdens de wedstrijd te gebruiken voor:

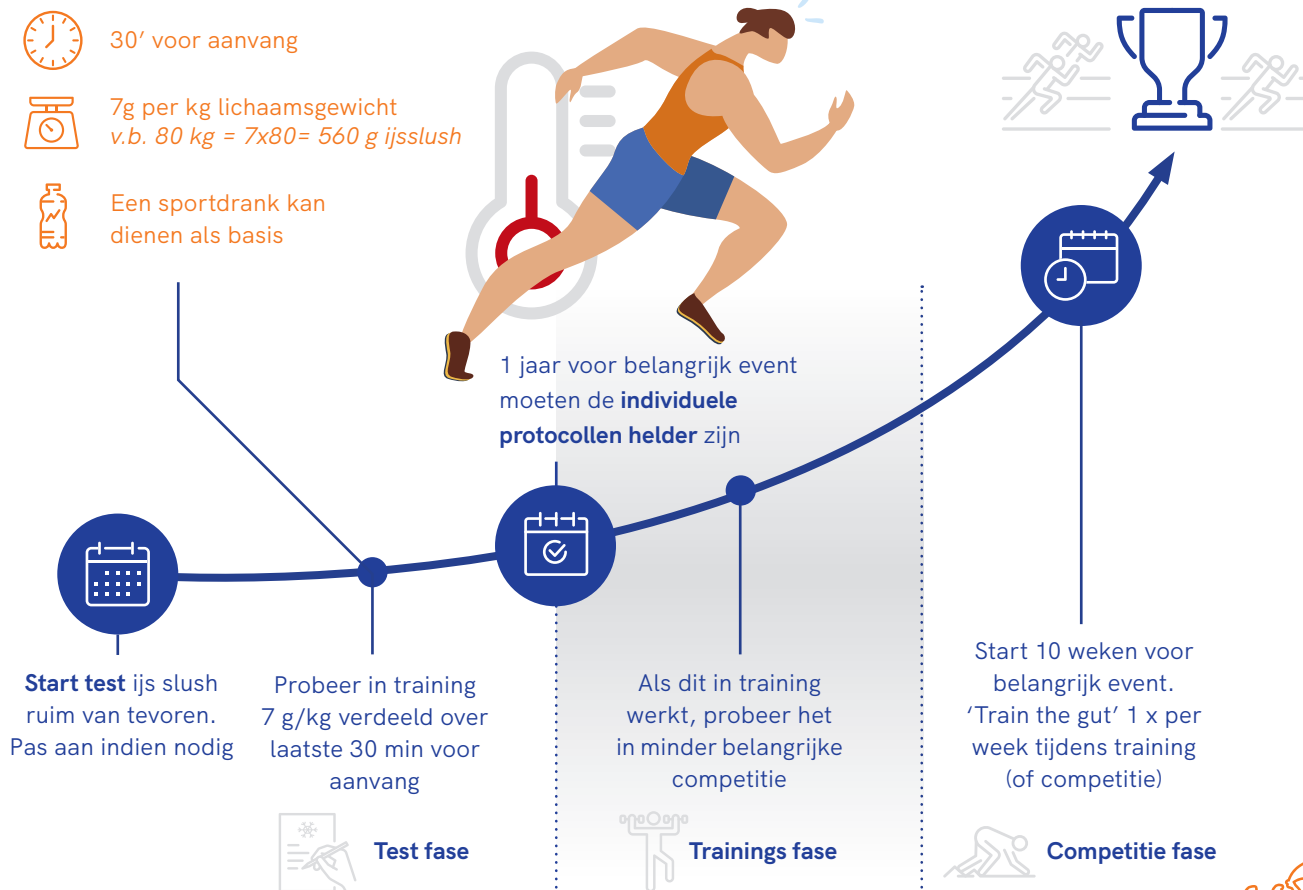
- Duursporten met een inspanning langer dan 10 minuten in warme omstandigheden ($>26^{\circ}\text{C}$) en eventueel in zomerse omstandigheden ($18\text{-}25^{\circ}\text{C}$)
- Veldsporten in warme omstandigheden ($>26^{\circ}\text{C}$)








Praktijk

1. Bepaal meer dan een jaar voor een belangrijke wedstrijd of het gebruik van ijs slush meerwaarde gaat hebben.
2. Om optimaal te koelen, neem vanaf 30 min voor de inspanning tot vlak voor de inspanning, 7 gram per kilogram lichaamsgewicht aan ijs slush.
3. Verdeel de inname over dat half uur met steeds kleine slokjes. Het is belangrijk om in training dit protocol goed te testen en eventueel individueel naar beneden aan te passen. Gebruik van slush kan leiden tot maagdarmlachten of hoofdpijn ("brain freeze").
4. Deze hoeveelheid (7 g/kg) zal voor sommigen te veel zijn. Als het moeilijk te verdragen is, bouw de hoeveelheid geleidelijk op tot een hoeveelheid die dicht bij de 7 g/kg ligt, maar geen problemen oplevert. Als je de slush niet in de aanbevolen hoeveelheden kan binnen krijgen, dan kan slush nog steeds helpen maar dan is een koude drank een goed alternatief.
5. Ongeveer een jaar voor een belangrijke competitie moet duidelijk zijn welke hoeveelheid zonder bijwerkingen te gebruiken is.
6. Kies een minder belangrijk evenement om alles uit te testen, liefst onder dezelfde omstandigheden als de belangrijkste wedstrijd.
7. Start opnieuw minimaal 10 weken voor het evenement met regelmatig gebruik in de training en in minder belangrijke wedstrijden. Zo train je jezelf om de slush beter te verdragen: 'train the gut'.
8. Een (isotone) sportdrank kan gebruikt worden als basis van de slush, om ook koolhydraten en mineralen binnen te krijgen.



Ijs slush

-  30' voor aanvang
-  7g per kg lichaamsgewicht
v.b. 80 kg = 7x80 = 560 g ijslush
-  Een sportdrank kan dienen als basis



1 jaar voor belangrijk event moeten de **individuele protocollen** helder zijn



Start test ijs slush ruim van tevoren.
Test en pas aan indien nodig

Probeer in training 7 g/kg verdeeld over laatste 30 min voor aanvang



Test fase



Als dit in training werkt, probeer het in minder belangrijke competitie



Trainings fase



Start 10 weken voor belangrijk event.
'Train the gut' 1 x per week tijdens training (of competitie)



Competitie fase



Deze infographic is onderdeel van de TeamNL Food Facts en is een beknopte weergave van het thema ijs slush.



powered by

