Wat drink ik best op welk moment?					
	Wedstrijd/training			Tijdens de dag	Aanbevolen hoeveelheid per dag
	VOOR	TIJDENS	NA		
	vanaf 4u voor		Tot 2u na		
Acoholische dranken (ook breezers	BEST NIET				0
Chocomelk				NIET OPTIMAAL	
Dorstlesser (aquarius, isostar …)	BEST				Enkel op trainings/wedstrijddagen
Energiedrank					Enkel op trainings/wedstrijddagen
Frisdranken					Zo weinig mogelijk
Koffie					2 tassen per dag mag
Melk (half vol)					3 tot 4 glazen (+/- 500 ml)
Red Bull					VERBODEN BIJ KBAC
Thee					2 tassen per dag mag
Vruchtensap					
Water (bruisend)					
Water (plat)					1,5 l/dag

Richtlijnen

1. Algemeen

* Experimenteer nooit voor een wedstrijd! Probeer eerst uit op training!
* Drink dagelijks 1,5l plat water
* Drink regelmatig en geen grote hoeveelheden (> 550 ml) in één keer.
* Wacht niet tot je dorst hebt!
  2% waterverlies geeft dorstgevoel
  4% tot 6% waterverlies geeft ernstige stoornissen, waaronder coördinatieproblemen
  10% watervierlies geeft risisco op dood
* Je dorstlesser/energiedrank moet koud gedronken worden en lekker zijn!
* Drink net voor de start 6 tot 8ml dorstlesser per kg lichaamsgewicht.
* Drink tijdens de inspanning om de 20 minuten 3ml/kg lichaamsgewicht.

2. Warme omstandigheden

* Weeg je voor en na de inspanning. Drink zoveel water als je gewicht verloren hebt.
* Voeg één koffielepel zout toe aan 1l water
* Kies sportdranken die minder geconcentreerd zijn (4 tot 8% koolhydraten)