

Zin en onzin van sportdranken

De markt wordt overspoeld met sportdranken. Volgens de producenten zijn ze niet alleen geschikt voor topsporters maar heeft iedereen er baat bij om zijn prestaties te verbeteren en het herstel na een inspanning te bevorderen. Enige nuancering is echter geboden.

- ◆ [Inspanning en drinken](#)
- ◆ [Sportdranken](#)
- ◆ [Praktische tips](#)
- ◆ [Voldoende drinken](#)
- ◆ [Algemene richtlijnen](#)

Inspanning en drinken

Wie lichamelijke inspanningen doet, verliest vocht door te zweten en water te verdampen via de uitgeademde lucht. Hoe intensiever de inspanning en hoe warmer en vochtiger de omstandigheden waarin je beweegt, hoe groter het **vochtverlies**. Tijdens één uur lichaamsbeweging verliest de gemiddelde persoon ongeveer één liter vocht. In warme, vochtige omstandigheden kan dat het dubbele bedragen.

[Top >](#)

Voldoende drinken

Wie zijn dagelijkse hoeveelheid van dertig minuten **matig intensieve lichaamsbeweging** inbouwt, hoeft niet extra te drinken. De aanbevolen dagelijkse 1,5 liter - bij voorkeur water - volstaat.

Wie **intensiever** beweegt, zorgt ook best voor extra vochttoevoer. Vochttekort zorgt er immers voor dat de spieren minder goed functioneren en er krampen kunnen optreden. Te veel vochtverlies kan tot dehydratie of uitdroging leiden waardoor niet alleen uw prestatievermogen vermindert maar ook uw gezondheid schade ondervindt.

[Top >](#)

Sportdranken

- ◆ Sportdranken bevatten (een beperkte hoeveelheid) **koolhydraten**. Voor intensieve sporters kunnen die noodzakelijk zijn om de glycogeenreserves van het lichaam te sparen en de bloedsuikerspiegel op peil te houden. Dit is belangrijk omdat glycogeen en glucose de belangrijkste energieleveranciers zijn. Een tekort aan koolhydraten heeft een negatieve weerslag op de prestaties.
- ◆ Daarnaast bevatten sportdranken ook **mineralen** zoals natrium, kalium, magnesium en chloor die ervoor zorgen dat het lichaam het vocht sneller kan opnemen dan gewoon water. Ook het bloedvolume blijft beter op peil.
- ◆ Dikwijls worden ook **andere stoffen** toegevoegd zoals bv. citroenzuur. Ze zijn vooral bedoeld om de smaak of de houdbaarheid van de drank te verhogen.

Een ideale sportdrink die voor iedereen en in alle omstandigheden aanbevolen is bestaat niet. De concrete aanbeveling kan dus van persoon tot persoon en naargelang het tijdstip verschillen.

[Top >](#)

Algemene richtlijnen

- ◆ Bij een inspanning van een half uur tot een uur is geen speciaal drankregime noodzakelijk. Water is voldoende.
- ◆ Bij een langere duurinspanning verdienen sportdranken de voorkeur.
- ◆ Drink zo'n kwartier tot half uur vóór aanvang van de duurinspanning zo'n 250 tot 500 ml.
- ◆ Drink nadien elk kwartier of om de vijf kilometer 150 tot 200 ml.

[Top >](#)

Praktische tips

- ◆ Wacht niet met drinken tot je **dorst** hebt. Dorst is immers al een eerste signaal van uitdroging. Hoe meer je zweten, hoe meer vocht je moet aanvullen.
- ◆ Drink op geregelde tijdstippen een **grotere hoeveelheid** in plaats van voortdurend kleine hoeveelheden. Hoeveel je drinkt, bepaalt immers ook de snelheid waarmee de maag geleegd wordt en waarmee het vocht dus via de darmwand in het bloed terecht komt.
- ◆ Ondervind tijdens trainingen zelf wat voor jou de hoeveelheid is die je vlot verdraagt. Boven de 700 ml treden vaak maag- en darmklachten op.
- ◆ Drink **geen te koude dranken**. Dranken tussen 10 en 15°C genieten de voorkeur omdat ze sneller de maag verlaten en dus ook sneller opgenomen worden. Zij warmen op in het maagdarmkanaal en zorgen er zo voor dat het lichaam warmte kan afgeven. Dranken van minder dan 10°C of meer dan 50°C verlaten de maag veel trager.
- ◆ Hou het gehalte aan **lichaamsvocht** in de gaten. Vaak plassen wijst op een goede hydratatie. Ook een bleke en waterige urine wijst op voldoende lichaamsvocht. Ziet de urine er geel en 'dik' uit, dan kun je uitgedroogd zijn.

[Top >](#)

Terug