

Wat doet sportdrink met mij



Sportdranken zijn bedoeld als bron van vocht en energie tijdens en na intensief sporten. Alleen intensieve sporters kunnen baat hebben bij sportdranken. Voor mensen die minder intensief sporten zijn andere dranken, bijvoorbeeld water of frisdrank voldoende. Om voldoende vocht op te kunnen nemen, is het belangrijk een *isotone* sportdrink te kiezen.

Sportdranken kunnen worden onderverdeeld in isotone en hypotone dranken. In deze dranken zitten suikers en zouten, die snel in het bloed worden opgenomen. Daardoor leveren ze energie.

Vochtverlies, sportdranken en water

Sportbeoefening kan aanleiding zijn tot forse vochtverliezen. Bij grote inspanning en bij hogere temperaturen kan dit oplopen tot 1 tot 2 liter per uur. Voldoende drinken is voor sporters dus van groot belang. Sportdranken vullen dat vocht weer aan, maar het lichaam neemt water net zo snel op als sportdranken.

Bij matige inspanning is water prima om vochtverlies te compenseren.

Wanneer zijn sportdranken zinvol?

Bij grote en langduriger inspanning kan het gebruik van speciale isotone sportdranken zinvol zijn. Deze dranken bevatten meestal ook koolhydraten en electrolyten (Na) om de glycogeenreserve aan te vullen en de electrolytenbalans in het lichaam te handhaven. De glycogeenreserve is de hoeveelheid suikers die in (spier)weefsel en in de lever is opgeslagen. De electrolytenbalans hangt samen met hoeveel zout je binnenkrijgt en weer verliest via zweeten. De electrolytenbalans bepaalt mede de vochtbalans, dat is de hoeveel vocht je lichaam.

Koolhydraten

De hoeveelheid koolhydraten in sportdranken verschilt. Op het etiket staan de volgende aanduidingen:

- hypotone sportdranken: bevatten maximaal 6 gram koolhydraten per 100 milliliter;
- isotone sportdranken: bevatten 6 tot 8 gram koolhydraten per 100 milliliter;
- hypertone sportdranken: bevatten 8 tot 15 gram koolhydraten per 100 milliliter.

Ter vergelijking: gewone frisdrank en vruchtensap bevatten gemiddeld 10 gram koolhydraten per 100 milliliter.

Zout

Sportdranken bevatten zout, maar het verlies aan zout, kun je na het sporten ook met gewoon eten weer aanvullen.

Suiker en calorieën

Sportdranken bevatten suiker en calorieën. In sportdranken zoals AA-drink zitten 130 kilocalorieën en in Extran Energie zitten 200 kilocalorieën per flesje. Deze dranken zijn vooral bedoeld voor gebruik bij intensieve en langdurige inspanning, maar van geen of weinig waarde voor recreatiesporters.

Gezondheidseffecten

Bij intensieve sport waarbij veel vochtverlies optreedt is het handhaven van de vochtbalans van groot belang. (Isotone) Sportdranken kunnen daarin een rol spelen omdat ze de opname van vocht bevorderen, energie leveren en de verliezen aan mineralen, zoals natrium helpen aanvullen. Met andere dranken kan dit ook, maar dan moeten ze niet hypertoon zijn.

Voedingsadvies

Het lichaam kan per uur maximaal 60 tot 70 gram koolhydraten verbranden. Voor sportdranken geldt daarom dat de maximale hoeveelheid suikers niet hoger mag zijn dan 100 gram per liter.

Voor enkelvoudige suikers zoals glucose, is dit maximaal 55 gram per liter. Dranken die meer koolhydraten bevatten veroorzaken maagproblemen. Hierbij speelt de osmolaliteit van de drank een belangrijke rol. Deze wordt bepaald door het aantal opgeloste moleculen (suikers en elektrolyten).

Hypertone sportdranken met een hoger gehalte aan mineralen en koolhydraten kunnen maagproblemen veroorzaken omdat ze vocht onttrekken aan het lichaam.

In het algemeen geldt dat een hypertone drank vermeden moet worden, en hebben iso- of hypotone dranken de voorkeur.

