

Sportdranken

Lees eerst Voeding en sport algemeen voor uitleg van de begrippen

Veel problemen bij sporters worden niet zozeer veroorzaakt door een tekort aan bepaalde voedingsstoffen, maar door een gebrek aan vocht.

a) Vochtverlies:

Het vochtverlies is afhankelijk van:

- intensiteit van de inspanning
- duur van de inspanning
- temperatuur
- kledij

Zweetverlies (% van het lichaamsgewicht)	Effect op prestatie
1 %	Negatief effect op stofwisseling
2 %	Verminderde warmteregulatie / Vermindering van de uithouding
3 %	Sterke vermindering van de uithouding
4-6 %	Vermindering van kracht / Sterke vermindering van de uithouding / 40% prestatievermindering
meer dan 6 %	Krampen / Uitputting / Bewustzijnverlies / Coma / dood

% dehydratie = (kg vóór inspanning - kg na inspanning x 100) / kg vóór inspanning

- **Het is belangrijk niet op uw dorstgevoel te vertrouwen.** Dit is immers een slechte graadmeter om de vochtbalans te evalueren. Als u dorst heeft, is de uitdroging reeds bezig. Het is beter om een vast drinkschema aan te houden b.v. 150 à 200 ml om de 15 à 20 min. Bij intensieve trainingen kan de dorstprikkel soms geheel verdwijnen.
- Tracht de zweetverliezen te compenseren door tijdens de training en competitie evenveel te drinken. Met andere woorden tracht het gewichtverlies tijdens inspanning te minimaliseren. Het is niet nodig om overmatig te drinken, met andere woorden het is niet de bedoeling dat men in gewicht toeneemt tijdens de inspanning.

b) Soorten sportdranken:

Bij de sportdranken wordt er een onderscheid gemaakt tussen hypotone dranken, dorstlessers en energiedranken (hypertone dranken).

I.1. Hypotone dranken:

Zijn sterk verdunde dranken (<4% KH = < 4 gram koolhydraten per 100 ml). Deze zijn voor een sporter niet ideaal.

I.2. Isotone dranken (Dorstlessers):

Zijn licht gesuikerde dranken (4-8% KH).

- **Per uur** sporten moet u afhankelijk van de intensiteit, de weersomstandigheden ten minste **0,5-1 l per uur extra** drinken (= 30-60 gram KH/uur). **Of 150-200 ml elke 15'-20'.**
- Dorstlessers vormen een goed compromis tussen de aanbreng van vocht en van energie (niet teveel KH in de drank zodat de vochtvoorziening niet in het gedrang komt).

- Ook bij zwemmers is het mogelijk om te drinken. Zet steeds een bidon met dorstlesser naast het zwembad en drink kleine hoeveelheden tijdens het rusten.

Voorbeelden van Isotone Dorstlessers:

- Born Isotone Drink, Extran sportdrink citroen (7.93%), Extran Pro dorstlesser (4.4%), Isostar grijs (7%), AA Isotoon (7.4%), 3-action dorstlesser (5.5%) Gatorade (6%), Aquarius (6%), W-cup dorstlesser (5%)...

I.3. Hypertone dranken (Energiedranken):

Zijn sportdranken met een koolhydraatgehalte van meer dan 8% KH (+/- 15-40%). Deze worden langzaam door het lichaam opgenomen.

- Ze zijn in de eerste plaats nuttig als aanvulling van de normale voeding van sporters om het KH% van de voeding te verhogen. In het geval van duursporten zoals marathon, ultraloop, triatlon of wielervedstrijden, kunnen ze ook tijdens de wedstrijd of trainingen als voedingsmiddel worden gebruikt.
- Wissel ze regelmatig af met water of dorstlessers.
- Ze zijn geschikt **na** langdurig, intensief sporten omdat ze de reserves weer snel aanvullen. Vb. bij het zwemmen tussen 2 wedstrijden (+/- 1 uur tussen)

Voorbeelden van Energiedranken:

- Born Energie, Born Final, Bextro Energie drinks, Extran Sportdrink orange (15%), Extran pro energiedrank (40%) Isostar long Energie (15.4%), AA High Energy (16.5%), H5 (9.7%), 3-action energy (11%),...

Tips:

- Leer **op regelmatige tijdstippen** te drinken gedurende de trainingen.
- **De ideale dorstlesser** is er één die goed smaakt, die geen maagdarmklachten veroorzaakt wanneer men er grote hoeveelheden van gebruikt, die snel wordt opgenomen en zo de vochtbalans op peil houdt, en die extra energie levert aan de werkende spier.
- **Controleer uw urine:** een sterke geur en/of een donkere kleur zijn tekens van onaangepaste vochtinname. Een heldere urine die niet ruikt wijst op een goede vochtbalans.
- **Thee** heeft als nadeel dat het een diuretisch effect heeft. Ze bevatten ook niet de nodige elektrolyten om een snelle absorptie mogelijk te maken. Ook **cafeïnehoudende** dranken (vb. cola, koffie, Red Bull,...) hebben een diuretisch effect en zijn dus niet aan te bevelen vóór of na het sporten.
- **Vruchtensappen** bevatten te veel suiker, ze hebben een te hoge osmolariteit (teveel suikerdeeltjes) en ze bevatten in verhouding te weinig natrium en kalium. Zelfs na verdunning is de samenstelling niet optimaal
- Bij inspanningen onder de 30' = niet nodig om tijdens de inspanning te drinken (enkel water)
- Inspanningen met matige intensiteit en minder dan 1 uur = isotoon (dorstlesser).
- Zware inspanningen tussen 1-2 uren = dorstlesser (150ml-200ml à 300 ml elke 15'-20')

Tekst: Ellen Thys

Dit zijn algemene richtlijnen, voor een meer informatie of een persoonlijk uitgewerkt schema kan u altijd contact opnemen met

Ellen Thys

Diëtiste – Sportdiëtiste - Voedingsdeskundige
Kromstraat 33, 2520 Ranst
Tel: 03/233.66.26 of 0477/64.70.63
E-mail: ellenthys@skynet.be