

## Voetbal en sportdranken

### **Werken sportdranken echt?**

Heel wat onderzoek werd gevoerd naar de effecten van koolhydraatrijke dranken op de stofwisseling tijdens inspanning en het prestatievermogen. Ofschoon een relatie tussen voeding en prestatie al werd gesuggereerd door Hippocrates, is gestructureerd onderzoek pas vorige eeuw gevoerd. Het eerste onderzoek waarin iets gebruikt werd wat op een sportdrank lijkt was in 1923 toen tijdens de Boston marathon een aantal lopers een koolhydraatoplossing dronken. Het bleek dat de lopers die deze drank kregen beter in staat waren om hun bloedsuikerspiegel op peil te houden. Pas in de jaren '80 werd er meer vooruitgang geboekt en tegenwoordig is men het eens dat sportdranken het prestatievermogen bij inspanningen van ongeveer een uur of langer verbeteren.

Moet ik drinken tijdens mijn training? Wat en hoeveel moet ik drinken?

Het is als sporter immers niet gemakkelijk om zijn weg te vinden in het huidige (over)aanbod aan sportdranken.

### **Sportwaters:** (vb. AA drink)

Sportwater is zuiver water met als enige toevoeging die mineralen die je met het sporten bent verloren, in dezelfde verhouding. De mineralen die je met sporten verliest zijn: natrium, kalium, calcium, magnesium en chloride. Aan sportwater zijn geen andere stoffen toegevoegd. Bovendien bevat sportwater géén calorieën en géén koolzuur.

### **Dorstlessers:** (vb. Aquarius of Isostar)

Tot een duurinspanning van 1/2 - 1 uur zijn geen speciale drankjes nodig. Meestal volstaat gewoon water. Als de duurinspanning langer duurt, verdient een rehydraterende sportdrank of dorstlesser de voorkeur. Dé ideale dorstlesser die in alle omstandigheden aan alle eisen en voor iedereen voldoet bestaat niet.



### **Voorwaarden voor een goede dorstlesser:**

- Vocht moet snel worden opgenomen
- Drank moet koolhydraten aanbrenge 4-8 % KH
- Osmolariteit < 400 mosmol/kg (iso-hypotoon)
- Elektrolyten Na+, Kalium +, Magnesium+, Chloor+
- LEKKER ZIJN = individueel verschillend

### **Energiedranken:** (vb. AA Energy)

Deze dranken zijn geconcentreerder dan dorstlessers. Het grote nadeel van een energiedrank is dat deze de maaglediging kan remmen en daardoor de vochtopname kan remmen. Energiedranken zijn daarom alleen geschikt in situaties met minimaal vochtverlies bv. bij koud weer, bij relatief korte inspanningen of eventueel na het sporten. Energiedranken met meer dan 80 gram koolhydraten per liter remmen in alle gevallen de maaglediging. Kiest men voor de dorstlesser, dan moet er van deze drank meer gedronken worden om dezelfde aanvoer aan koolhydraten te bereiken. En in de meeste gevallen is dit de beste keuze omdat tijdens het sporten het vochtverlies tot een minimum moet beperkt worden.

Dorstlessers leveren een goed compromis in de aanvoer van zowel vocht als koolhydraten. Energy is een hypertone drank met een complexe suikersamenstelling. Een dergelijke samenstelling is van groot belang voor het opbouwen van de energie-(glycogeen) voorraden in de spieren.

Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen en tevens van energie te voorzien (vocht + 8 < 15% KH). Voorbeeld na de training of wedstrijd. Bij voorkeur reeds een energiedrank drinken in de cooling-down.

### **Hersteldranken:** (vb. Recovery dranken)

Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen, van energie te voorzien en voor een snel herstel van de spierafbraak te voorzien (vocht + KH + extra eiwitten).

### **Samenvattend:**

Sportdranken zijn nuttig tijdens de inspanning wanneer men minstens 1 uur intensief sport. Tijdens minder lange en matig intense sportprestaties is water voldoende.