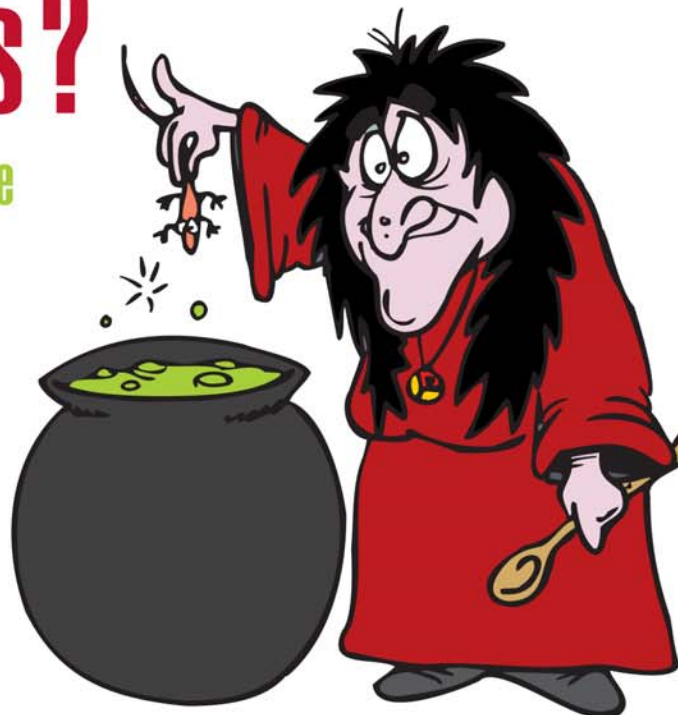


Toverdrankjes?

Wat is het nut van de verschillende sportdrankjes

In de stripverhalen van Asterix en Obelix speelt toverdrank een grote rol. Als de kleine Galliër zijn geheime drankje heeft gedronken, slaan hele Romeinse legioenen op de vlucht. Misschien is dit er de oorzaak van dat we in toverdrankjes geloven, of is het de reclame die ons wil laten geloven dat je echt zo'n modieus fluorescerend drankje nodig hebt om optimaal te kunnen presteren?



Of is het de eigenaar van de sportkantine, die bij iedere slok sportdrank de euro's hoort rinkelen? Hoe het ook zij: het meest belangrijke ingrediënt van deze drankjes is water. Natuurlijk zwijgt de reclame daarover. Als u niet meer dan een uur traint, dan heeft gewoon water uit de kraan evenveel te bieden als een sportdrank. Sportdranken kunnen geen kwaad, maar voor degene die op de calorieën wil letten: er kunnen behoorlijk wat suikers in deze drankjes zitten. Eén flesje AA high energy bijvoorbeeld levert ruim 200 kcal, dit is nog meer dan een Magnum-ijsje. Lees het etiket dus goed.

KOOLHYDRATEN IN DRANK

Het is zinvol om tijdens sportactiviteiten

die langer dan 1-1,5 uur duren, niet alleen water, maar ook koolhydraten te gebruiken. Koolhydraten kunnen energie leveren en zorgen ervoor dat de eigen glycogeenreserves gespaard worden. Tijdens sommige sporten is drinken de enige mogelijkheid om koolhydraten binnen te krijgen. Vloeibare producten passeren sneller het maag-darmkanaal en veroorzaken daardoor minder vaak maagproblemen. Vloeibare koolhydraten worden bovendien sneller opgenomen in het bloed.

SOORTEN SPORTDRANKEN

Sportdranken zijn in te delen in hypotone dranken, isotone dranken en hypertone dranken. Zowel hypotone als isotone dranken verlaten de maag snel.

Doordat bij isotone dranken de concentratie gelijk is aan de concentratie van het bloed, vindt de uitwisseling van deeltjes in de darm sneller plaats dan bij hypotone dranken. Water is bijvoorbeeld een hypotone drank: het gaat snel door de maag heen, maar blijft langer in de maag klotsen dan een isotone vloeistof. Hypertone dranken onttrekken vocht aan de bloedbaan en blijven langer in de maag, wat niet bevorderlijk is voor de prestatie. Een hypertone drank kan ná de inspanning wel goede dienst bewijzen om de koolhydraatvoorraden weer aan te vullen.

Hulp bij het kiezen van een drank

In de tabel kunt u lezen welke sportdrank aangeraden wordt bij de verschillende vormen van inspanning:

Soort drank	Wanneer gebruiken	Voorbeelden
Hypotone dorstlesser	Vlak voor of tijdens inspanning	Water, AA sportwater, Aquana sportwater
Isotone dorstlesser	Tijdens inspanning die langer dan 1-1,5 uur duurt	Extran dorstlesser, Gatorade, Isostar, verdund vruchtensap (half water, half sap)
Hypertone dorstlesser	Na inspanning om koolhydraten aan te vullen	AA high Energy, Dextro Energy, Extran Orange, Frisdrank, onverdund vruchtensap

Probeer altijd onder trainingsomstandigheden uit wat het beste bevalt!
Kijk voor meer informatie over dit onderwerp op www.gezondvgz.nl.