

Samen voor een gezond sportklimaat



Tijdens en na het sporten is het belangrijk om voldoende te drinken. Maar wanneer kies je nou voor welke sportdrink?!

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.

Drie soorten sportdranken:

Er zijn 3 verschillende soorten sportdranken. Het verschil tussen deze sportdranken is de hoeveelheid deeltjes die de sportdrink bevat in verhouding tot de deeltjes in het bloed en bepaalt wanneer deze sportdrink het beste gedronken kan worden voor een optimaal effect.

• Een isotone sportdank

Bevat evenveel deeltjes als de deeltje in het bloed. Hierdoor is de drank gemakkelijk door het lichaam op te nemen en is deze drank geschikt om tijdens het sporten zowel koolhydraten(suikers) en vocht aan te vullen.

Wanneer Tijdens inspanningen die langer 1-1,5 uur duren

Voorbeelden Extran dorstlesser, Gatorade, Isostar, verdund vruchtensap bijv. het verdunnen van appelsap met evenveel water (kun je dus zelf maken)



• Een hypotone sportdrink

Bevat minder deeltjes dan dat we in het bloed hebben en is daardoor makkelijk voor het lichaam om op te nemen. Deze sportdrink is geschikt wanneer je vooral vocht wil aanvullen.

Wanneer Drink deze sportdrink vlak voor of tijdens inspanning.

Voorbeelden water, AA sportwater, Aquana sportwater.





&



Samen voor een gezond sportklimaat

- **Een hypertone sportdrink**

Bevat meer deeltjes dan dat we in het bloed hebben, waardoor deze moeilijk door het lichaam wordt opgenomen. Je kunt voor deze sportdrink kiezen wanneer je vooral het accent wil leggen op het aanvullen van de koolhydraten en wat minder op de aanvulling van water.



Wanneer Denk hierbij bijvoorbeeld wanneer er een marathon wordt gelopen en de energievoorraad moet worden aangevuld. Deze drank kan **na** het sporten ook gebruikt worden om de koolhydraatvoorraad weer aan te vullen.

Voorbeelden AA High Energy, Dextro Energy, Extran Orange, Frisdrank, onverdund vruchtensap.

De derde sportdrink is dus niet zo geschikt voor gebruik bij (voor of na) het voetballen.

De temperatuur van de sportdrink

Ook de temperatuur van de sportdrink is van invloed op het lichaam. Wanneer een sportdrink lauw is en het buiten warm is, zal het lichaam minder snel afkoelen dan wanneer de drank koud is. Als een koele sportdrink wordt gedronken tijdens of na een inspanning, zal dit direct van invloed zijn op de mate van het zweetverlies omdat de temperatuur van de drank het lichaam helpt afkoelen. Ijskoude dranken zijn niet goed, omdat dit maagklachten kan veroorzaken.

Wat zijn de nadelen

Sportdrankjes bevatten veel suikers en zuren. Zelfs zoveel suikers en zuren dat het bij veelvuldig gebruik je gebit kan aantasten. Bij ongeveer 1 op de 5 sporters die op regelmatige basis sportdrink drinkt is een verslechterde gezondheid van het gebit vastgesteld. Om tanderosie te voorkomen is het voor deze groep nog meer van belang om voldoende aandacht aan het gebit te schenken: goed poetsen, flossen en regelmatig je mond spoelen met fluoride.

Een ander nadeel van sportdranken is dat het voor sommige sporters meer energie bevat dan dat ze tijdens hun sport zullen verbranden. Dit gaat met name op als er meerdere sportdrankjes wordt genuttigd, wat overigens geen uitzondering is. Deze extra energie is enkel nuttig bij langdurige sportprestaties. Vooral kinderen houden van zoete drankjes en zijn hier extra vatbaar voor. Kinderen kunnen het beter bij een bekertje met water houden.

Meer info: zie ook

<http://www.optimaalsporten.nl/sportvoeding/wat-is-isotone-sportdrink-en-hoe-zelf-maken.asp>