



DORSTIG WEER



foto: Frits van Eck.

Tijdens het sporten is het belangrijk om voldoende te drinken. Er zijn zo veel soorten sportdranken dat je door de felle kleurtjes het juiste flesje over het hoofd kunt zien. Weet jij wat er bedoeld wordt met isotoon, hypotoon, sportwater, hersteldrank, etc.? Is het gebruik van koffie en energiedranken met en zonder cafeïne zinvol of niet? Hoeveel en wat kun je het beste drinken?

Isotone sportdranken lessen de dorst het best en ze worden snel opgenomen. Hypotone (sport)dranken zijn minder geconcentreerd en ze bevatten minder suikers dan isotone dranken. Hypotone sportdranken en water kunnen prima gebruikt worden als het erg warm is en je meer behoefte hebt aan vocht dan aan brandstof. Hypertone dranken of energiedranken bevatten veel meer suikers en

worden traag opgenomen. Omdat ze lang in de maag blijven kunnen ze tijdens het sporten misselijkheid en andere maag- en darmklachten veroorzaken. Ze lessen de dorst minder goed dan de hypotone en isotone sportdranken. Ze bevatten geen cafeïne. De cafeïne in de koffie kan voor een extra oppepper zorgen. Je wordt er alerter van en voelt je minder snel vermoeid. Koffie is bij normaal gebruik niet schadelijk en het leidt ook niet tot extra vochtverlies als je het voorafgaand aan het sporten drinkt. Cafeïnehoudende energiedranken zijn echter minder goed geschikt omdat ze vaak meer cafeïne bevatten dan er op het etiket staat vermeld. Dat komt omdat ze behalve cafeïne ook guarana en kolanut bevatten.

De behoefte aan vocht tijdens het sporten verschilt per persoon. Wanneer je korter sport dan een uur kun je prima volstaan met water, maar als je meerdere uren achtereen actief bent kan het gebruik van een isotone sportdrank zinvol zijn. Als vuistregel wordt aangehouden om 150 ml (1 koffiebekertje) tot een kwart liter (een mok) per kwartier te drinken om uitdroging te voorkomen.



Bij warm weer is er natuurlijk meer vocht nodig. Dit geldt ook als het hard waait, omdat je dan door de wind meer vocht verliest.

Kortom:

- koffie voorafgaand aan het sporten maakt je alerter en minder vermoeid;
- als je korter sport dan een uur kun je prima volstaan met water;
- bij inspanningen langer dan een uur kan een isotone sportdrank zinvol zijn;
- drink dan om het kwartier 150-250 ml;
- drink meer bij warm weer en harde wind.

En heb je toch nog vragen? Schroom niet, maar kom gerust eens lang bij de sportdiëtist.

Vragen en reacties?

 esthervanetten.nl; info@esthervanetten.nl

 sportdietetiek.nl

Esther van Etten is sportdiëtiste.

In deze rubriek gaat zij in op veelvoorkomende voedingsvragen van sporters.