

SPORTDRANKEN:

Inleiding

Als u niet meer dan een uur traint, dan heeft gewoon water uit de kraan evenveel te bieden als een sportdrink. Sportdranken kunnen geen kwaad, maar voor degene die op de calorieën wil letten: er kunnen behoorlijk wat suikers in deze drankjes zitten, één 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.

Concentratie

De dranken zijn in te delen in hypotone, isotone en hypertone dranken:

- hypotoon: minder geconcentreerd dan bloed
- isotoon: dezelfde concentratie als bloed
- hypertoon: geconcentreerder dan bloed

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.

Sportdranken:

- Koolhydraten
- Hypotone
- Isotone
- Hypertone
- Voor, tijdens of na de training te gebruiken

Poeder

Sommige sportdranken worden in poedervorm gekocht. Het is belangrijk de goede hoeveelheid vocht toe te voegen. Daarbij geldt: liever meer vocht toevoegen dan minder. Het is zeker niet zo dat een extra schepje poeder de prestatie verhoogt: eerder andersom: de drank wordt dan geconcentreerder (zie hypertone drank).

Sportdranken: kant-en-klaar of zelfgemaakt?

Er is veel onderzoek gedaan naar de ideale koolhydraatverhoudingen voor sportdranken. Er zijn dan ook veel verschillende sportdranken te koop. Deze dranken in flesjes en blikjes zijn handig in gebruik, gemakkelijk mee te nemen en ongeopend zijn zij lang houdbaar.

Zij zijn echter prijzig en slechts in enkele smaken verkrijgbaar.

Ook limonadesiroop (ranja) kan als uitgangspunt genomen worden. Het is dan wel belangrijk om op te letten welke zoetbron gebruikt is: tegenwoordig bevat een aantal siropen kunstmatige zoetstoffen als aspartaam. Deze zoetstoffen bevatten geen koolhydraten, en zijn dus niet geschikt voor dit doel. Ze kunnen wel gebruikt worden in plaats van water. Heel goedkope siropen bevatten soms veel glucose. Deze suiker is ook minder geschikt, omdat het heel snel in het bloed wordt opgenomen.

Welke drank kunt u het beste gebruiken?

Niet iedere drank is voor elk moment geschikt, om u te helpen de juiste drank te kiezen kunt u onderstaand richtlijnen aanhouden:

- Vlak voor of tijdens inspanning kunt u het beste een hypotone dorstlesser gebruiken, voorbeelden zijn: Water, AA Sportwater, Aquana Sportwater.
- Bij inspanningen die langer dan 1 – 1,5 uur duren kunt u het beste voor een isotone dorstlesser kiezen, voorbeelden zijn: Extran dorstlesser, Gatorade, Isostar, verdund vruchtensap (half water, half sap).
- Na de inspanning kunt u het beste een hypertone dorstlesser nemen om koolhydraten aan te vullen, voorbeelden zijn: AA High Energy, Dextro Energy, Extran Orange, Frisdrank, onverdund vruchtensap.

Probeer altijd onder trainingsomstandigheden uit wat het beste bevalt!

Een handig schemaatje:

Per ½ uur inspanning heeft u 1 bidon (à 330 ml) extra vocht nodig

HYPOTOON (=VOOR of NA inspanning) Bevat 0 gr KH per 100 ml, de concentratie is LAGER dan in het bloed	ISOTOON (=TIJDENS of NA inspanning) Bevat 7 gr KH per 100 ml, de concentratie is GELIJK aan het bloed	HYPERTOON (= NA inspanning) Bevat 15 gr KH per 100 ml, de concentratie is HOGER dan in het bloed
<u>Kant en klare dranken:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Water - Spa blauw® - Bar le duc® - Aquana® - Light frisdrank 	<u>Kant en klare dranken:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Extran citron® - Aquarius® - AA-drink isotoon® - Appelsap - Dubbelfrisss® - Grapefruitsap 	<u>Kant en klare dranken:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Extran orange/cranberry® - AA-drink high® - Frisdrank - Dubbeldrank - Druivensap - Taksi®
	<p>Zelfmaak drank:</p> <p>Suikerwater: 1½ klontje oplossen in 100 ml water</p> <p>5 klontjes in bidon van 330 ml</p> <p><u>Roosvicee:</u></p> <p>1 eetlepel oplossen in 100 ml water</p> <p>4 eetlepels in bidon van 330 ml</p> <p><u>Lessini:</u></p> <p>1½ eetlepel oplossen in 100 ml water</p> <p>5 eetlepels in bidon van 330 ml</p>	<p>Zelfmaak drank:</p> <p><u>Suikerwater:</u></p> <p>3 klontjes oplossen in 100 ml water</p> <p>10 klontjes in bidon van 330 ml</p> <p><u>Roosvicee:</u></p> <p>2 eetlepels oplossen in 100 ml water</p> <p>7 eetlepels in bidon van 330 ml</p> <p><u>Lessini:</u></p> <p>3 eetlepel oplossen in 100 ml water</p> <p>10 eetlepels in bidon van 330 ml</p>