

MAAK JE EIGEN SPORTDRANK



Waarom zou je een sportdrank kopen? Zelf maken is net zo makkelijk. Let wel op wat erin zit.

TEKST KATJA BROKKE | BEELD ISTOCK, SHUTTERSTOCK



Een uurtje stappen of fitnessen in de sportschool kom je over het algemeen prima door op een flesje water. Maar sport je langer dan een uur vrij intensief (denk aan duursporten als hardlopen, zwemmen en wielrennen), dan kun je nog weleens de man met de hamer tegenkomen. Tijdens het sporten ben je opeens niet meer vooruit te branden. Grote kans dat je óf uitgedroogd bent, óf dat je voorraad koolhydraten op is. Dit is te voorkomen door de juiste sportdrank te drinken, waarmee je koolhydraten en zouten aanvult. Na het eerste uur sporten, moet je idealiter elk uur een liter sportdrank drinken om uitdroging te voorkomen. Als je dorst krijgt, ben je eigenlijk al te laat en is de vochtopname vertraagd.

HYPOTONE OF HYPERTONE?

Welke sportdrank kun je nou het best kiezen uit de vele verschillende soorten die er zijn? Het verschil zit hem in de osmolaliteit, dit geeft de concentratie van deeltjes (deeltjesdichtheid) in de sportdrank aan. Een hoge osmolaliteit betekent dat er veel deeltjes aanwezig zijn, zoals bijvoorbeeld koolhydraten en zout. Een drank met een lage osmolaliteit wordt sneller door je lichaam opgenomen en levert meer vocht. Dit kan handig zijn op momenten dat het belangrijk is om snel vocht aan te vullen of energie binnen te krijgen. Een drank met een hoge osmolaliteit noemen we hypertoon. Een drank met evenveel deeltjes als het bloed (290

mOsm/L) noemen we isotoon en een drank met minder deeltjes dan ons bloed noemen we hypotoon. Gezondheidscoach, ingenieur levensmiddelentechnologie en auteur Ralph Moorman: "Hypotone en isotone dranken zijn het meest geschikt. Hypertone sportdranken raad ik af. Ze onttrekken vocht aan je lichaam en kunnen voor maagproblemen zorgen." Check dus het etiket, voordat je een sportdrankje koopt.

MAAK HET LEKKER ZELF!

Vind je reguliere sportdranken te zoet of te zuur? Duik zelf de keuken in! Zelfgemaakte sportdrank werkt net zo goed en kun je bovendien helemaal afstemmen op je eigen smaak en behoefte. Wat je nodig hebt is water, suikers als energiebron en zout om mineralen in je lichaam aan te vullen en voor een snellere vochtopname. Moorman: "Een isotone sportdrank maak je heel eenvoudig door bijvoorbeeld vruchtensap te verdunnen met water in een verhouding van 3:1. Voeg hier een snuf zout aan toe." Een ander alternatief voor de bekende sportdranken is kokoswater: dit is van nature geschikt als isotone sportdrank. Als drank bij intensieve inspanning bevat kokoswater echter te weinig koolhydraten om voldoende energie te leveren voor herstel van de glycogeenvoorraad. Moorman: "Kokoswater is tijdens de inspanning prima als isotone drank, maar is niet bedoeld als hersteldrank na een uitputtingslag." •

De juiste timing

— Drink 2-3 uur voor de training/wedstrijd minimaal 500-700 ml

— Drink 10 minuten voor de training/wedstrijd minimaal 200-350 ml

— Drink tijdens de training/wedstrijd 150-250 ml per kwartier

— Drink na de training/wedstrijd 500 ml of meer, afhankelijk van de lengte en intensiteit van je inspanning

ALCOHOLVRIJ BIER IS HEEL GESCHIKT OM TE DRINKEN NA HET SPORTEN. HET WORDT MAKKELIJK OPGENOMEN DOOR HET LICHAAM EN BEVAT VEEL WATER, MINERALEN, VITAMINEN EN KOOLHYDRATEN