

Sportdranken

In elke sportkantine zijn tegenwoordig sportdranken te koop. Wat vaak gehoord wordt aan de bar is "Geef mij die rode maar, die is wel lekker" of "doe die gele maar die is niet zoet".



Uitdroging

Uitdroging geeft een duidelijke afname in de sportprestatie en kan schade aanrichten in het lichaam aangezien de lichaamstemperatuur te hoog kan worden, waardoor weefschade kan optreden. Uitdroging kan dus het verschil maken tussen winnen en verliezen.

Er wordt al gesproken van uitdroging wanneer het vocht tekort meer dan 2 procent van het lichaamsgewicht betreft. Dit is makkelijk te meten door de sporter te wegen voor de inspanning en direct na de inspanning, als hier 2 of meer procent verschil in zit is er sprake van uitdroging en mag de conclusie getrokken worden dat er prestatieverlies is geleden door uitdroging en de prestatie dus nadelig beïnvloed is.

Koolhydraten

Tijdens inspanning leveren koolhydraten energie die de sporter nodig heeft om te kunnen presteren, die koolhydraten liggen opgeslagen in het lichaam en leveren snelle energie.

Als deze voorraad oprakt is er alleen nog de beschikking over de langzamere energie of te wel de vetten die zijn opgeslagen in het lichaam. Elke sporter kent wel het gevoel van de "man met de hamer", dat is het moment waarop de koolhydraten op zijn en men moet overstappen op de langzamere energiebron, de snelheid van lopen of fietsen zal er direct onder lijden.

Wat zit er in een sportdrink?

Er bestaan sportdranken met veel opgeloste deeltjes als suikers en zouten (hypertone drank) en sportdranken met weinig opgeloste deeltjes (hypotone drank).

Uit onderzoek blijkt dat een hypertone drank de maaglediging vertraagd en dat het vocht en de deeltjes pas na het passeren van de maag kunnen worden opgenomen in het lichaam via het darmstelsel. Als de sporter dus dreigt uit te drogen tijdens een inspanning is het dus aan te raden een hypotone drank te nemen aangezien deze minder deeltjes bevat en dus sneller zal worden opgenomen in het lichaam. Het nemen van een hypertone drank tijdens de inspanning zal dus een nog groter negatief effect hebben op de prestatie aangezien het lichaam veel energie kwijt raakt aan het ledigen van de maag om zo de deeltjes te kunnen opnemen.



Dranken die geschikt zijn tijdens inspanning dienen een deeltjesdichtheid (osmolariteit) te hebben van minder dan 330.

In onderstaande tabel staan enkele in Nederland verkrijgbare sportdranken met hun deeltjesdichtheid:

Merk	Type	Deeltjesdichtheid	Energie per 100 ml
AA Drink	Isotoon	304	22 Kcal
Aquarius	Hypertoon	373	25 Kcal
Extran	Isotoon	314	31 Kcal
Isostar	Isotoon	314	25 Kcal
Sportline	Hypotoon	292	33Kcal
Gatorade	Isotoon	300	26 Kcal



Drinken van een isotone of hypotone drank voor en tijdens de inspanning kan de prestatie verbeteren, doordat de opname van het vocht met deeltjes het hoogste is.

Het drinken van een hypertone drank voor of tijdens het sporten kan de prestatie negatief beïnvloeden en kan maag en darmstoornissen opleveren doordat de opname ervan in het lichaam energie kost. De hypertone drank is met name geschikt om na de inspanning de voorraden weer aan te vullen.