

Voeding en inspanning

1. Energiesupplementen (sportdranken, energierepen)

Sportdranken

Een goede sportdrink helpt, naast het herstellen van de vochtbalans, tegelijk de koolhydraatvoorraad aanvullen. Sportdranken worden vaak in twee categorieën ingedeeld: dorstlessers en energiedranken. Het verschil zit uitsluitend in het koolhydraatgehalte. Wanneer een drank 40-80 gram koolhydraten per liter bevat, wordt het een dorstlesser genoemd, wanneer een drank 80-200 gram koolhydraten bevat spreekt men van een energiedrank.

Door een toename van het koolhydraatgehalte neemt ook de osmolariteit toe. De osmolariteit duidt op het aantal deeltjes per volume eenheid in een drank. Een drank met een hoge osmolariteit noemen we hypertoon. Een drank met evenveel deeltjes per volume eenheid als het bloed (290 mOsm/liter) noemen we isotoon en een drank met minder deeltjes dan ons bloed noemen we hypotoon.

1. Dorstlessers

Voor het aanvullen van vocht en energie tijdens inspanning is het het beste om een isotone (circa 290 mOsm/l) dorstlesser te kiezen die 60 tot 80 gram koolhydraten per liter bevat (en 40-110 mg% natrium, 12-22,5 mg% kalium). Deze informatie is terug te vinden op het etiket.

Deze dranken zijn met name geschikt omdat ze over het algemeen lekker smaken, geen maagklachten veroorzaken en het vocht en de koolhydraten worden snel opgenomen in het lichaam. Drinken met een osmolariteit van meer dan 390 mOsm/l geven meer kans op maagproblemen.

Voorbeeld van in Nederland verkrijgbare dorstlessers.

Merk	Type	Osmolariteit mosm/kg	Energie per 100 ml	Koolhydraten per 100 ml
Aquarius	Hypertoon	373	26	6,5
Extran	Isotoon	314	28	7
Isostar	Isotoon	292	27	6,8
Sportline	Hypertoon	402	32	8
Gatorade	Isotoon	300	26	6,5

2. Energiedranken

Energiedranken leveren wel meer energie, maar het vocht dat erin zit wordt minder snel opgenomen in het lichaam. Energiedranken zijn dan ook met name geschikt voor gebruik na inspanning en bij koud weer. Energiedranken worden niet aanbevolen als juist vocht aanvulling belangrijk is, zoals bij zeer warm weer.

Commercieel verkrijgbare energiedranken bevatten veelal snel opneembare suikers. Er bestaan geen belangrijke verschillen in opnamesnelheid, maar wel grote verschillen in smaak en maagtolerantie. Zo is energiedrank soms mierzoet en kan het een hoge osmolariteit hebben waardoor er sneller maag- en darmklachten ontstaan.

In de onderstaande tabel staat een aantal in Nederland verkrijgbare energiedranken en de bijbehorende osmolariteit. Dranken die een hogere osmolariteit dan 500 hebben, kunnen het beste met water worden verdund.

Voorbeelden van in Nederland verkrijgbare energiedranken.

Merk	Soort	Osmolariteit mosm/kg	Energie per 100 ml	Koolhydraten per 100 ml
AA drink	High energy	800	67	16,5
Dextro energy	Energie blikje	705	60	13
Extran	Energie pakje	1230	160	40

Energierepen

Energie- en mueslirepen zijn handige bronnen van energie, maar het is wel belangrijk om de etiketten te lezen. Veel van de repen bevatten een grote hoeveelheid vet en helpen daarom niet bij op peil houden van de glycogeen voorraad. Gebruik bij voorkeur de energierepen met veel koolhydraten en weinig vet.