



Drinktips voor sporters

U moet tijdens het sporten echt geen liters water of sportdrink achteroverslaan. Het volstaat om voldoende te drinken vooraf en eventueel nog wat bij te tanken tijdens een lange inspanning. Tips van een expert en een ervaringsdeskundige.

Kristel Blommaert – Gitte Wolput

Antwerp Ten Miles, 17 april 2016. Uw verslaggeefster heeft net de Kennedytunnel getrotseerd en daar komt, na een zestal kilometer, de eerste bevoorradingspost al in zicht. Aan weerszijden van de weg staan medewerkers klaar om dorstige lopers water aan te reiken. Het is hinkstapspringen tussen de platgetrapte bekertjes en opletten voor collega-lopers die bruusk links of rechts afslaan

richting waterbevoorrading. Het scenario herhaalt zich 3 kilometer verder op de Scheldekaai en op kilometer 12 op de Italiëlei. Bij die laatste post voor de Waaslandtunnel bekruipt me, ook na vele jaren loopervaring, telkens weer het grote drankdilemma: stoppen om te drinken (al lopend klotsend water uit een bekertje naar binnen werken is me te hachelijk) of de kelk aan me laten voorbijgaan en zonder bijtanken de laatste vier kilometer



ingaan? Een drankpauze doet kostbare seconden verloren gaan, maar als ik doorloop, krijg ik in de laatste kilometers misschien loden benen of krampen ... Omdat ik vast niet de enige ben die op zulke momenten twijfelt tussen drinken of niet drinken, legden we de kwestie voor aan professor Peter Clarys, specialist in sportvoeding van de Vrije Universiteit Brussel.

Hoeveel is genoeg?

“Op langeafstandswedstrijden zie je om de 5 km een post met drank”, zegt professor Clarys. “Dus iedereen denkt dat je móet drinken elke 5 km. Maar dat is helemaal geen must.”

Allemaal goed en wel, maar hoeveel en op welke momenten moet ik dan precies drinken om goed te presteren en nadien vlot te recupereren van de inspanning? “Voor een uurtje joggen of fietsen volstaat het om voldoende gehydrateerd te starten”, vervolgt de professor. “Drink in de vier uur voor de inspanning zo’n 6 ml per kg lichaamsgewicht. Voor iemand van 75 kg is dat een klein halveliterflesje. Sport je langer dan een uur, dan is het wel zinvol om het vochtverlies met beetje

te compenseren door bv. elk halfuur een paar slokken te nemen. Na het sporten is het aangeraden om het uitgezwete vocht weer aan te vullen, zo zal je sneller recupereren”. Afhankelijk van de weersomstandigheden en de intensiteit van de inspanning kan je per uur zo’n 0,3 tot 2,4 liter uitzweten. Pietjes precies kunnen zich voor en na wegen om de hoeveelheid kwijtgeraakt vocht te meten. Een beetje bijtanken onderweg volstaat dus, en zelfs dat hoeft niet bij korte inspanningen. Toch krijgen sporters vaak de raad veel te drinken, een advies waar bewijzen voor ontbreken, maar dat volgens een aantal gezaghebbende medische bronnen overdreven wordt benadrukt onder druk van de sportdrinkindustrie. “Het gevolg is dat veel sporters de neiging hebben om tijdens activiteiten zoals een duurloop te overdrijven met vochtinname.”

Te veel drinken, is dat gevaarlijk?

Slechts in heel zeldzame gevallen kan te veel drinken leiden tot Exercise-Associated Hyponatremia (EHA) of watervergiftiging. De daling van het natriumniveau in het lichaam kan leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en hersenoedeem. Als onmiddellijke behandeling uitblijft, kan EHA fataal aflopen. Zo’n vaart loopt het gelukkig uiterst zelden, maar het baart experts wel zorgen dat de aandoening tegenwoordig niet alleen bij zware duursportevenementen, maar ook bij activiteiten als bikram yoga en bowling begint voor te komen.

Trop is te veel dus, onthoud ik. Maar schaad ik mijn gezondheid als ik mijn dorstgevoel negeer? De sportgeneeskunde leert ons dat we al 15 à 20 % van ons gewicht aan vocht moeten verliezen om in de gevarenzone terecht te komen. Dat is 2 à 3 keer meer dan het normale vochtverlies gemeten bij duursporters. Hoogst onwaarschijnlijk dus, temeer omdat uw dorstgevoel daar normaal gezien een stokje voor steekt. Wel wijst professor Clarys erop dat wie gedehydrateerd traint, moeizamer zal recupereren.

Sportdrink in de drinkbus?

Op de Antwerp Ten Miles zie ik heel wat deelnemers met flesjes sportdrink rondlopen. Moet ik ook zulke drankjes aanschaffen om beter te presteren? “Wie puur voor de gezondheid en de ontspanning sport, heeft geen sportdrink nodig. Water volstaat,” benadrukt professor Clarys. “Om langer en prestatiegericht te sporten en zo snel mogelijk klaar te staan voor een volgende sessie, kan een drankje met koolhydraten en wat zout eventueel nuttig zijn.” Sportdranken zouden de uithouding en de vochtopname tijdens het sporten bevorderen. Dat die twee claims werden goedgekeurd door de European Food Safety Agency (EFSA), stuitte echter al op veel kritiek in medische middens. De wetenschappelijke bewijzen voor de claims blijken namelijk voort te komen uit kleinschalige studies met twijfelachtige methodologie, uitgevoerd bij een testgroep van hoofdzakelijk jonge duursporters. Verre van representatief voor de amateur-sportbeoefenaar zoals u en ik. “Van de vitaminen en mineralen zoals kalium en magnesium in dranken als Aquarius, Gatorade en consoorten moet u niets verwachten. Enkel de koolhydraten en het zout die erin zitten, hebben een bewezen effect”, zegt professor Clarys. Er zijn aanwijzingen dat een zelfgemaakt brouwsel van fruitsap en water met een snuifje zout even goed werkt als een commerciële sportdrink. Interessant om weten vooraleer u uw portemonnee binnenstebuiten keert aan de sportdrankenrayon. En nog dit: “In sportdranken zitten behoorlijk wat calorieën”, waarschuwt professor Clarys. “Een flesje Aquarius Lemon bevat 135 kilocalorieën. Om die te verbranden moet je een kwartier joggen.” Wie sport om te vermageren, houdt het dus beter op water! 🍓