

Zo kies je de juiste sportdrink

Welke sportdranken kunnen we nemen? Wat zit erin en wat zijn de effecten? Sportdiëtiste Esther van Etten bespreekt het met **Martijn Redegeld**, performance nutritionist bij wielerploeg Jumbo-Visma.

Er zijn hypotone, isotone en hypertone sportdranken. Wat zijn de verschillen?

‘Een hypotone sportdrink dient, kort gezegd, om je vochtvoorraad aan te vullen. De concentratie aan koolhydraten en mineralen in de drank is lager dan die in het lichaam, dus kan het vocht vanuit je darmen makkelijk worden opgenomen.’

Hoe werkt dat precies? Wat doet het in je darmen?

‘Je darmwand is een soort barrière tussen de inhoud van je darmen en de rest van je lichaam. Ons lichaam is continu op zoek naar een evenwicht in de concentratie koolhydraten en mineralen binnen en buiten de darm. Als je een hypotone sportdrink neemt, wordt de concentratie in je darmen lager dan daarbuiten. Wat doet het lichaam dan? Het vocht uit de drank gaat naar de rest van het lichaam om daar de concentratie te verdunnen.’

Wat zijn de bestanddelen van een hypotone sportdrink?

‘Dat kan bijvoorbeeld gewoon een glas kraanwater zijn, mogelijk met een beetje mineralen of koolhydraten erin. Je hebt mensen die daarvoor van die kant-en-klare tabletjes die in water oplossen, in hun bidon doen.’

Wanneer kun je het gebruiken?

‘Ik zou een hypotone drank aanraden als

de suiker- of koolhydratenvoorraad geen beperkende factor gaat vormen. Bijvoorbeeld bij een korte training van een half uur tot een uur, waarbij je veel zweet verliest. Je kunt het ook gebruiken wanneer het heel warm is. Bij een marathon in de hitte zou een hypotone drank bijvoorbeeld een belangrijk onderdeel kunnen vormen van je voedingsstrategie tijdens de wedstrijd.’

Dan de belangrijkste: de isotone sportdrink.

‘In het wielrennen is dit de meest gebruikte sportdrink. Isotoon wil zeggen dat de concentratie aan koolhydraten en mineralen in de drank hetzelfde is als die in het lichaam. Het lichaam hoeft dus geen water te verplaatsen, zoals bij een hypotone drank. Dat zorgt voor een snelle opname van de voedingsstoffen die in de drank zitten. Isotone sportdrink is ook vriendelijk voor maag en darmen, omdat het lichaam geen extra werk hoeft te verzetten. De kans op klachten is klein.’

Wanneer kunnen er wel klachten optreden?

‘Dat is meestal als mensen de gebruiksaanwijzing niet goed naleven, bijvoorbeeld een schepje poeder meer in de bidon doen dan de bedoeling is. Dan is de drank niet isotoon meer. Het evenwicht raakt uit balans. Een ander probleem dient zich aan

als mensen aanvullende producten gaan nemen, zoals energierepen of cola. Dan wordt het mengsel in je maag geconcentreerder.’

Je ziet bij isotone dranken tegenwoordig vaak dat er vitaminen aan worden toegevoegd. Wat is jouw mening daarover?

‘Daar kan ik kort over zijn. Dat is onzin. Een goede isotone sportdrink bestaat uit water, de goede hoeveelheid suikers en mineralen. Dan is de drank compleet. Op geen enkele manier is bewezen dat vitaminen wat toevoegen. Wel dat een hoge dosering soms schadelijk kan zijn. Het bekendste probleem is een te hoge inname van vitamine B6 over lange termijn. Er bestaan sportdranken met 500 procent van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. Stel, je traint vier keer per week en drinkt daarbij een paar bidons daarvan leeg, dan is dat echt niet goed voor je.’

Wat kun je zeggen over de pH-waarde van een sportdrink. Van een zure sportdrink krijg ik vaak last tijdens het hardlopen.

‘De pH-waarde is de zuurtegraad. Die staat niet altijd op de verpakking. De ervaring leert dat bij sommige mensen die klachten hebben, het kan helpen om voor een pH-neutrale sportdrink te gaan. Als je denkt dat het door de zuurtegraad komt, zou je die kunnen proberen.’

Het is dus een beetje een zoektocht. Trial and error. Wat denk je ervan als mensen hun sportdrink zelf maken?

‘Dat kan. De basis is best simpel. Iedereen heeft de ingrediënten in de keukenkast staan. Het ingewikkelde is wel om de juiste verhoudingen te vinden. En daarna is het nog moeilijk om die consistent te houden. Dat zou mij niet eens lukken. Als je bijvoorbeeld zes maanden voor een marathon traint, kan het niet elke keer iets anders zijn. Dat gaat je lichaam ook anders reageren. Het heeft dus niet mijn voorkeur.’

We hebben de hypertone sportdrink nog. Die heel zoete.

‘Die heeft een hogere concentratie koolhydraten en mineralen dan het

lichaam. Die zou ik bijvoorbeeld inzetten als je gaat wielrennen en het heel koud is. De vochtinname is dan over het algemeen minder, omdat je geen dorst hebt en weinig zweet verliest. Bij een hypertone sportdrink krijg je bij iedere slok wat meer energie binnen dan bij andere sportdranken.’

Laten we het hebben over vochtverlies door zweeten. Hoe kunnen we dat weer aanvullen?

‘Je kunt de weegtest doen, waarbij je voor en na het sporten op de weegschaal gaat staan. Zorg daarbij wel dat de omstandigheden gelijk zijn. Dus dezelfde kleren, of misschien nog beter, helemaal geen kleren. Stel, je bent gaan wielrennen en komt twee kilo lichter thuis. En je hebt onderweg een liter gedronken. Dan is het totale vochtverlies drie liter. Een kilo staat hierin gelijk aan een liter. Het nettoverlies komt dan op twee liter, want je hebt onderweg al een liter aangevuld. Van die verloren 2 liter, kun je dan volgens de regel 150 procent aanvullen, wat neerkomt op drie liter.’

In verschillende soorten sportdranken zitten dus verschillende hoeveelheden koolhydraten. Vaak wordt 60 gram per uur aangehouden. Wanneer kun je daar overheen gaan?

‘Dat hangt af van wat je niveau is, wat je doelen zijn. Voor de ambitieuze recreant kan het voor een serieuze toericht of loop van een grote meerwaarde zijn. Je kunt

‘Als mensen aanvullende producten gaan nemen, zoals energierepen of cola, kunnen er klachten optreden’



Martijn Redegeld

over de 60 gram gaan wanneer het intensiever of langer wordt. Zeker bij langer dan twee of tweeënhalf uur kan het een cruciale meerwaarde leveren.’

Begin je meteen in het eerste uur?

‘Ja, dat is in mijn ogen belangrijk. Zelfs al ga je op een zaterdagochtend met vrienden een rustige rit van drie uur maken, dan nog zou ik het aanraden. Het is niet goed om de brandstofvoorraad eerst pakweg 20 procent leeg te laten lopen, om dan pas te beginnen met aanvullen. Je kunt ook bij 95 procent al je eerste slokken nemen. Het moet gelijkmatig gaan.’

Moet je trainen op het nemen van die hogere hoeveelheden, om geen klachten te krijgen?

‘Je moet op twee dingen letten. Als je over de 60 gram wil gaan, moet je specifiek kijken naar de producten die een bepaalde ratio hebben tussen glucose en fructose. Daarbij geldt dat er van die eerste twee keer zoveel moet zijn als de tweede. Zorg ook dat je darmen eraan gewend raken door zeker 1x per week in de laatste 8-10 weken voor een wedstrijd in wedstrijdspecifieke omstandigheden te trainen en te drinken. Bijvoorbeeld met dezelfde intensiteit of temperatuur. Dan kun je op het moment suprême niet meer verrast worden.’

Heb je nog een laatste tip?

‘Zorg dat je je plan zo goed mogelijk volgt. Vertrouw op je voedingsplan. Als je voor een evenement ineens een kraampje van sponsoren met allerlei drankjes en spulletjes tegenkomt, ga daar dan niet in lopen graaien. Daar kun je alleen maar mee verliezen, omdat het ’t risico op maag- en darmklachten aanzienlijk vergroot.’

Esther van Etten is voedingsdeskundige en sportdiëtiste. Naast haar werk als diëtiste geeft ze een aantal uren per week hardlooptrainingen. Ook heeft ze meegewerkt aan het tv-programma *Wordt u al geholpen*.

