

Maak je eigen sportdrink

Het drinken van een sport of energie drank is zo gewoon geworden dat we te pas en te onpas grijpen naar deze energieboost. Op straat zie ik kinderen met flesjes AA drink lopen en jonge mensen zijn gek op energie drank als Red Bull. Een sportdrink is echter bedoeld voor mensen die langer dan één uur ‘intensief’ sporten. Sport je minder dan één uur intensief dan heb je geen sportdrink nodig. Je kunt je vocht prima aanvullen met water.

Sportdranken bevatten veel suiker en zout. Het is eigenlijk een calorierijk drankje. Als je het zomaar drinkt krijg je veel calorieën binnen.

Als je veel calorieën binnen krijgt en weinig sport of weinig beweegt neemt je lichaamsgewicht toe. De grote hoeveelheid suiker in sportdrink zorgt er ook voor dat je moe wordt, dit zorgt ervoor dat je denkt dat je extra energie nodig hebt en neem je te snel weer een sportdrankje. Op die manier werkt het verslavend.

Energie drank bevat over het algemeen veel cafeïne. Het werkt oppeppend omdat het een stimulerende werking heeft op het zenuwstelsel en op de bloedcirculatie. Het kan je dan ook een boost geven waardoor je je toppie voelt, maar het is zeker niet gezond. Bekende bijwerking van veel cafeïne in je lijf zijn o.a. hartkloppingen, slapeloosheid, hoofdpijn en darmklachten.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt zelfs dat energie drank stressverhogend is. Veel mensen combineren deze energie drank met alcohol waardoor ze het idee hebben dat ze minder snel dronken zijn. In werkelijkheid hebben ze al veel te veel alcohol op. Bovendien neemt het effect per keer af. Je moet dus steeds meer drinken om het zelfde effect van de vorige keer te bereiken en zo werkt ook het gebruik van energie drank verslavend.

Wil je toch een sport drank gebruiken omdat je regelmatig intensief sport, maak dan je eigen isotone drankje. Vul je bidon met 250 ml water, 250 ml vruchtensap en een snufje (Himalaya) zout. Een snufje is één derde theelepeltje en Himalaya zout is onbewerkt zout en bevat daardoor nog alle mineralen. Een goede aanvulling dus voor het lichaam om na een intensieve sporttraining te herstellen.