

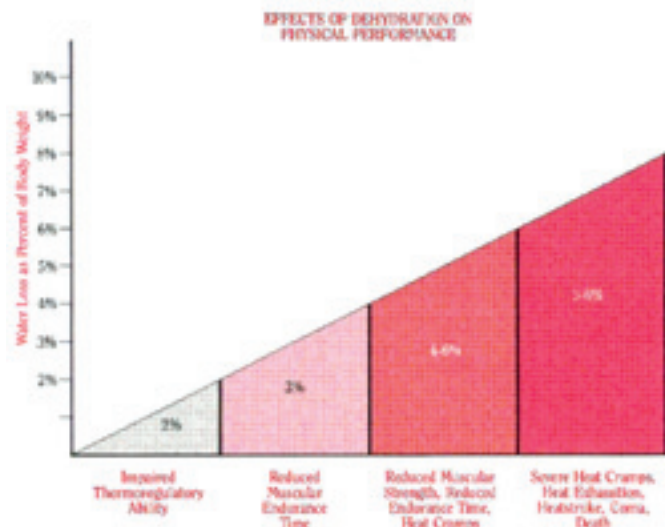
Gezond sporten: sportdrink

Over sportdrink zijn er in het algemeen heel wat vragen. De meest courante is: Welke sportdrink moeten we kiezen? Het probleem is dat er heel veel verschillende merken en smaken op de markt zijn. Ook kan een specifieke sportdrink op de ene moment aangewezen zijn en op de andere moment dan weer niet. Andere vragen zijn: "Hebben we die sportdranken eigenlijk wel nodig in de judo?", "Is water ook goed?", "Hoeveel moeten we daar dan van drinken?"...

Rol van vocht

Hydratatie is een van de belangrijkste zaken als het gaat over sportvoeding. Ons lichaam bestaat voor ongeveer 66% uit water. Dit is belangrijk voor allerlei fysiologische processen in ons lichaam, zoals het op peil houden van de lichaamstemperatuur. Vocht is ook het hoofdbestanddeel van ons bloed! Bloed staat onder andere in voor het transport van zuurstof en energie, wat onontbeerlijk is voor het sporten.

Wanneer we een inspanning doen, zullen we op een bepaald ogenblik ook beginnen zweten. Zweten is gelijk aan vocht verliezen en dat moet terug aangevuld worden! Als we dat niet doen zijn daar gevolgen aan verbonden: De kerntemperatuur van ons lichaam zal stijgen. Ons hart zal harder moeten pompen, om het stroperige bloed rond te krijgen. Onze concentratie zal ook dalen en onze vaardigheden gaan achteruit. Met andere woorden we kunnen niet meer optimaal presteren.



De hoeveelheid zweet dat verloren gaat hangt af van je gewicht, de manier waarop je lichaam omspringt met energie, de vochtigheid en temperatuur van de dojo, ...

Zweten is sterk individueel, daarom is het moeilijk te zeggen hoeveel je juist moet drinken op een training. Alles hangt af van de hoeveelheid vocht dat je verliest.

In de judo wordt er vaak gedacht dat men van water drinken bijkomt. Dat is helemaal niet zo, in water zit geen energie en dus kom je daar niet van bij. Wel is het zo dat je zwaarder weegt nadat je een flinke hoeveelheid water gedronken hebt. Dit komt doordat water uiteraard ook een massa heeft. Wat velen vergeten is dat ze tijdens de training zweten en dus ook de massa van het verloren vocht verliezen. Het is dat verlies dat moet worden aangevuld. Als je het goed doet zou je gewicht dus hetzelfde moeten blijven. Als je te weinig drinkt kan dat serieuze gezondheidsrisico's met zich meebrengen, gaande tot hiteslag, coma en zelfs de dood. Gelukkig geeft je lichaam wel eerst een aantal signalen dat het vocht nodig

heeft: droge mond, spierkrampen, hoofdpijn, gevoel van zwakte, verminderde urine productie, ... Luister daar dan ook naar! Heb zeker geen schrik om te veel te drinken, je plast het er na een aantal uur wel gewoon weer uit.

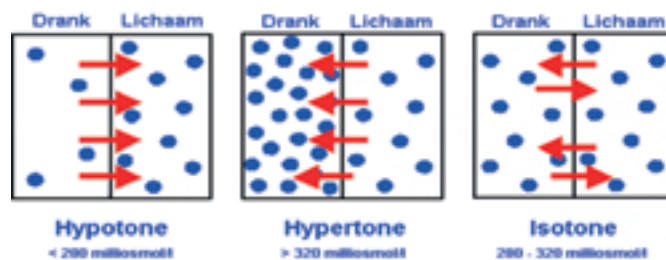
Vocht aanvullen

Als we denken aan vocht aanvullen denken we in de eerste plaats aan water. Water is voldoende als het gaat om een lichte, vooral technische training. Wanneer de intensiteit van de training toeneemt en er meer randori's inzitten kan het interessant zijn om naar sportdrink te grijpen. Op voorwaarde dat het de juiste soort sportdrink is.

Osmolariteit

Belangrijk voor een sportdrink dat tijdens de training gedronken wordt is de osmolariteit. Dit is een maat voor de hoeveelheid deeltjes die er opgelost zitten in het drankje.

Wie iets van fysica kent weet dat water zich zal verplaatsen door middel van osmose van een vloeistof met een lage concentratie opgeloste stof naar een vloeistof met een hoge concentratie opgeloste stof doorheen een half doorlaatbaar membraan (darmwand). Concreet betekend dit dat wanneer in de sportdrink meer deeltjes (suiker, elektrolyten, ...) zitten opgelost dan in je bloed, het vocht van je bloed naar het drankje zal gaan en je dus nog verder zal dehydrateren.



Sportdranken worden daarom onderverdeeld in 3 categorieën: hypotoon, hypertoon en isotoon. Tijdens het sporten is het aangeraden een hypotone of isotone drank te kiezen en na het sporten kan eventueel geopteerd worden voor een hypertone drank om energie aan te vullen.

De osmolariteit zal echter zelden op de verpakking van de sportdrink staan. Daarom wordt veelal de regel gehanteerd van 4-8% koolhydraten per 100ml voor een sportdrink tijdens de training is oké.

Elektrolyten

Tijdens het zweten gaan er elektrolyten (zouten) verloren. In principe eten we die achteraf wel gewoon weer bij door middel van onze gewone dagelijkse voeding. Zeker als het om een sport zoals judo gaat, is het gevaar een te kort aan elektrolyten te hebben klein. Tenzij men judo doet in extreme warmte. In duursporten kunnen extra elektrolyten wel noodzakelijk zijn. Alhoewel het voor judo niet echt noodzakelijk is, zijn elektrolyten in een sportdrink wel interessant, ze bevorderen immers ook het dorstgevoel. Het nadeel is wel dat de osmolariteit omhoog gaat, want elektrolyten zijn ook "deeltjes".

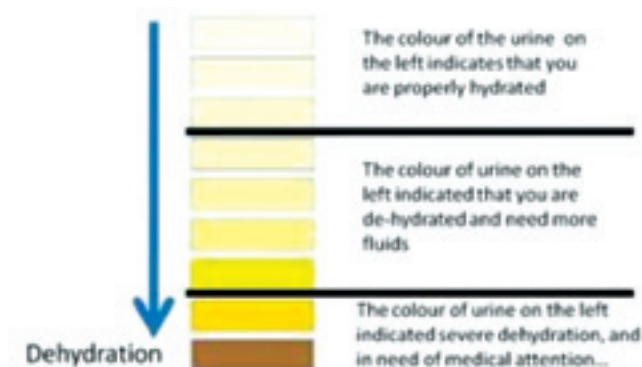
Sportdrink versus water

Als judoka ben je met water altijd goed. Eigenlijk is een sportdrink enkel aangewezen in het judo als het gaat om een intensieve of randori training. Bij zo een training kan het zijn dat na een bepaalde tijd je glycogeen voorraad (energiebron) uitgeput geraakt. Wanneer je echter van bij het begin zorgt dat er een aanvoer is van koolhydraten uit de sportdrink zal je de inspanning langer kunnen volhouden.

Je drinkt best om de 15-20 min een paar grote slokken water/sportdrink.
200 – 250 ml

Heb ik genoeg gedronken?

Om nu te weten of je wel voldoende drinkt bestaan er enkele simpele hulpmiddeltjes.



Weeg je voor en na de training. De bedoeling is dat je ongeveer hetzelfde blijft wegen. Als je na de training minder weegt heb je niet voldoende gedronken en moet je dus bij drinken. Weeg je na de training meer? Dan heb je te veel gedronken, maar dat is in principe geen probleem. Een andere methode is de kleur van je urine te controleren. Als deze te donker is, wil dat zeggen dat je meer moet drinken. Is deze licht van kleur ben je voldoende gehydrateerd.

Voorbeelden

Kies iets dat je graag drinkt! En waar je jezelf goed bij voelt.

Hypotoon	Isotoon	Hypertoon
AA drink Sportwater Aquarius Zero Lemon	Isostar Hydrate & Perform (poeder) Isostar Powertabs Isostar Performance Extran Hydro Citrus (groen) Extran Hydro Blackcurrant AA-drink Iso-Lemon AA-drink Isotone Etixx Isotonic Powerade Ion 4 Aquarius Hydration Lemon Aquarius Hydration Orange Aquarius Hydration Soft Citrus Aquarius Hydration Green Splash	AA drink high energy (orange) Extran energy Cranberry Extran energy Orange AA-drink High Energy AA-drink Multi-Nine

Onthoud vooral:

Drinken tijdens het sporten moet! Je kan kiezen tussen water of sportdrink. Als je een sportdrink kiest moet dat een hypotone of isotone zijn. Hypertone sportdranken zijn energiedranken die eventueel na de training gedronken kunnen worden om vlugger te herstellen. Het is aangeraden elke 15-20min van de training zo'n 200-250ml te drinken.

(Sport)diëtiste Amelie Rosseneu
info@amelierosseneu.be
www.amelierosseneu.be



KERSTJUDOSTAGE 2012

Judo leven en beleven? Je wil een betere judoka worden ??! Reserveer dan snel één van de begeerde plaatsen voor de bekende Kerstjudostage van Fedes vzw !!



Fedes Sportkampen

PERIODE 26 - 30 december 2012
LOCATIE Sport- en recreatiedomein Kluisbergen
NIVEAU Vervolmaking
LEEFTIJD 7 tem 16 jaar
BIJDRAGE -12 jaar: €255 +12 jaar: €275

TRAINERS trainersteam olv Rudy Everaert
GASTTRAINERS Dirk De Maerteleire, Francois Marcck



CLUBKORTING: de club schrijft 5 leden in: €10 korting per deelnemer
GEZINSKORTING: €10 korting vanaf tweede inschrijving in hetzelfde gezin
VOLUMEKORTING: €10 korting vanaf tweede inschrijving in 2012

Kortingen zijn niet cumuleerbaar

Inschrijven en info: info@fedes.be – 050/35.13.05 – www.fedes.be