



Een heerlijke pre-breakfast run afgerond: welke drank helpt jou het verloren vocht weer aan te vullen? Een aantal keuzes.

Wouter Dijkshoorn, 26 augustus 2016

Inspanning in de voorbije dagen vraagt extra scherpheid als het gaat om goed herstellen na de training. Onder warme omstandigheden kan de zweetproductie in sterke mate toenemen. In een [eerder artikel](#) over het nut van vocht en natrium is dat al uitgelegd. Nu de vraag: ik kom thuis, wat pak ik uit de koelkast om zo snel mogelijk weer te hydrateren?

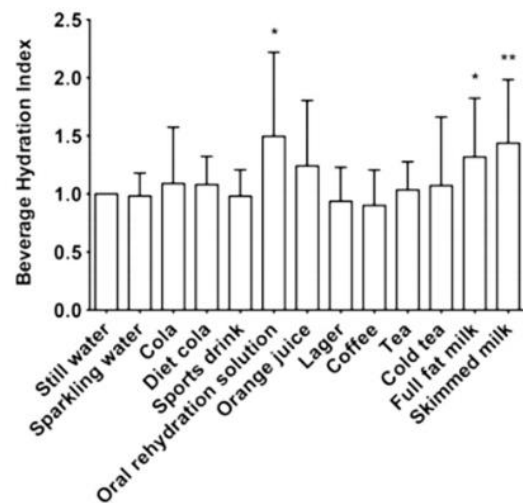
Accenten

In het voorgaande artikel over hydratatie werd het belang van natrium, glucose en vocht aangehaald. Tijdens inspanning wordt een algemeen advies gegeven van 750 tot 1000 ml vocht per uur. Na afloop is het raadzaam om 1,5 keer het verloren vocht aan te vullen. De combinatie van drank tijdens en na inspanning draagt bij aan een goed herstel richting de volgende training. Kortom, het is belangrijk om drinken na afloop maar wat drink ik? Een onderzoek uit Engeland ([link](#)) laat zien wat de verschillen zijn in opnamesnelheid van verschillende drankjes.

De winnaar

Uit dit onderzoek kwam ORS als winnaar uit de strijd (figuur 1). Deze *Oral Rehydration Solution* staat bekend als genuttigste drank bij hevig vochtverlies door bijvoorbeeld diarree. Door de grote hoeveelheid natrium in de drank laat het een goede vochtopname zien in de bloedbaan binnen twee tot vier uur na inname. Daarnaast scoort melk goed in dit onderzoek. Door de samenstelling van vet, koolhydraten

en natrium zorgt het voor een betere opname dan bijvoorbeeld water, sportdrank en cola. Opmerkelijk is het beperkte verschil in effect tussen sportdrank en water. Ondanks dat sportdrank wel glucose en natrium bevat, is de hoeveelheid natrium onvoldoende om net zo snel als ORS opgenomen te kunnen worden. *Een praktische advies: focus op een drank met 1000 tot 1500 mg natrium direct na inspanning onder warme omstandigheden. Dit kan bijvoorbeeld ORS of een sportdrank met extra elektrolyten zijn.*



Figuur 1: De mate van opname tussen 2 en 4 uur na inname van verschillende dranken (Blow, 2016).

De combinatie met voeding

Naast vocht zijn de macronutriënten koolhydraten en eiwitten belangrijk voor het herstel. Koolhydraten dragen bij aan een snellere opname van vocht in de bloedbaan en zorgen voor het aanvullen van glycogeen in de spieren. Eiwitten zorgen voor het herstel van spierweefsel. De combinatie van deze voedingsstoffen met natrium, maakt een drank nog geschikter. In het hier eerder aangehaalde artikel over de opname van vocht werd dit niet onderzocht. Voor de praktijk is het wel essentieel. *Een praktisch advies: een flink glas halfvolle melk, magere chocomelk of een herstelshake kan bij enkel een vloeibare inname een goede hersteldrank zijn door combinatie van eiwitten, koolhydraten en natrium die het bevat.*

Een ontbijt na een pre-breakfast run

Tegenwoordig wordt het sporten voor het ontbijt steeds populairder. Zonder op de effecten van deze training in te gaan, is het belangrijk goed te herstellen van deze belasting op het lichaam. Bij het nuttigen van drank én vast voedsel is de samenstelling van deze producten samen belangrijk. Door het elkaar te laten aanvullen kan het voor een optimaal herstel zorgen. Een voorbeeld voor in de praktijk:

1 kop koffie of thee

1 glas of meer glazen isotone sportdrank

1 kom met havermout, melk, pindakaas, rozijnen en banaan.

- 4 eetlepels havermout
- 200 ml melk
- 1 eetlepel pindakaas
- 1 eetlepel rozijnen
- 1/2 banaan

Zet het mengsel in de magnetron en warm het twee minuten op. Een makkelijk, gezond, voedzaam en herstellend ontbijt.

Met dit ontbijt kom je op warme dagen zoals nu in de zomer aan voldoende vocht, koolhydraten, eiwitten en natrium om goed te herstellen van een heerlijke pre-breakfast run.

Training Tweaks
voor professional, coach en sporter



Literatuur

Academy of nutrition and dietetics & Dietitians of Canada. (2016). Nutrition and athletic performance. *Medicine & science in Sports & Exercise*, p. 543-568.

Blow, A. (2016). www.trainingpeaks.com. Verkregen op 26 augustus 2016 van <https://home.trainingpeaks.com/blog/article/how-well-do-different-drinks-really-hydrate-you>

Dijkshoorn, W.R. (2016). Training Tweaks. De (on)zin over melk. ([link](#))

Dijkshoorn, W.R. (2016). Training Tweaks. Waarom is natrium een bepalende factor in de mate van hydratatie tijdens inspanssen in de warmte? ([link](#))

Lim, A. Hydration Science and Practice. Verkregen op 14 juni 2016 van <http://blog.skratchlabs.com/blog/hydration-science-and-practice>.

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de roei- en triatlonsport.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/
Twitter: @Trainingtweaks

