



**KRUIDEN
O A S E**

**BIJ
MIEKE PEPEERS
& C^o**

ENERGIEDRANKJE: KIES VOOR HET BESTE!

Een 'energiedrankje' is een drankje dat speciaal bedoeld is voor de snelle vervanging van koolhydraten en elektrolyten (=minerale zouten in lichaamsvocht) . Deze worden verbruikt ten gevolge van intensieve lichamelijke inspanning.

Zijn de weersomstandigheden warm en/of vochtig dan lenen de hypotone en isotone sportdranken zich uitermate goed als aanvuller van vocht en energie. Voor wie een gevoeliger maag -en darmstelsel heeft , gaat de voorkeur best naar de hypotone versies. Isotone dranken leveren wel meer brandstof.

Gewone frisdranken en vruchtensappen zijn te geconcentreerd en daardoor ongeschikt als vochtvervangers tijdens sportbeoefening. Ze moeten eerst met water uit het lichaam worden verdund waardoor het lichaamsvocht uiteindelijk een daling ondergaat.

Een goede gewoonte is om zowel vooraf, als tijdens én achteraf voldoende te drinken. Zeker als het warm weer is kunt u op die manier uw prestaties en waterpeil op niveau houden. Drinken wanneer je dorst hebt, is nogal misleidend. Een kleine hoeveelheid drank zorgt al voor het verdwijnen van je dorst, maar is niet voldoende om je tekorten te lenigen. Veel water gebruiken tijdens inspanning brengt een hogere urineproductie met zich mee. Ook raakt je bloed sneller verdund.

Cafeïne verbetert de prestaties zowel bij uithoudingsproeven als de meer sprintachtige inspanningen. Daarnaast worden de alertheid en de stemming gunstig beïnvloed. Verscheidene producenten brengen cafeïnehoudende energiegels op de markt. Ook de liquide guarana-produkten komen hiervoor zeker in aanmerking. Vaak worden aan de gels ook mineralen (bv. Magnesium) toegevoegd. Deze zorgen voor een goed functioneren en vermijden spierkrampen. Hieromtrent kan het gebruik van spierolies, al dan niet met uv-filters, zijn waarde bewijzen. Goed begonnen, betekent ook hier half gewonnen ...

Wie tijdens inspanning regelmatig energie opneemt, zal ook makkelijker en sneller zijn reserves weer kunnen aanvullen. Het lichaam kan de eerste 30 minuten na de training, opvallend goed zijn koolhydraatreserves terug aanvullen. Daarom is het aan te bevelen om een koolhydraatrijke snack mee te nemen, die u direct na training nuttigt. Vaak leveren sports bars ook in meer of mindere mate hoogwaardige eiwitten. Dit brengt het spierherstel op gang en verkort de recuperatietijd.

Wie even zijn of haar gewoontes onder de loep neemt, zal hier en daar, zonder al te veel moeite, wel wat kunnen bijsturen. Een beter passend produkt, een betere timing van gebruik, ... leiden allemaal tot betere en aangenaamere sportbeoefening !

Zo geeft sport jouw energie in veelvoud terug !

Veel succes !

www.kruidenoase.be

**Beheerstraat 60 - 8500 Kortrijk
T./F.: 056 21 11 45 - info@kruidenoase.be**

OPENINGSUREN:

van maandag tot vrijdag: van 9u tot 18u30
zaterdag: van 9u tot 18u