

WAT DRINK IK

vóór, tijdens en na het sporten?



Vóór het sporten

- ✓ Water 1u vóór de activiteit

Tijdens het sporten

- ✓ Water

- ✓ Isotone dranken*
Koolhydraten + Elektrolyten

200 ml vocht / 20 min

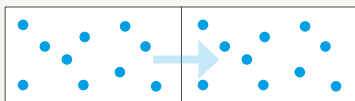


De concentratie aan zouten en suikers is in isotone dranken vergelijkbaar met de concentratie hiervan in ons lichaamsvocht. Dit zorgt ervoor dat de overdracht van **koolhydraten (voornamelijk glucose en fructose), elektrolyten (natrium, calcium, magnesium...)** en **vocht** van de drank naar de bloedbaan optimaal gebeurt.



Drank

Lichaam



= zouten en suikers in isotone dranken en in ons lichaamsvocht.



Na het sporten

- ✓ Water

- ✓ Isotone dranken*

- ✓ Soep

- ✓ Melkdranken
(Bv. magere chocolademelk: eiwitten + koolhydraten)

* De inname van koolhydraten tijdens duursporten kan de prestaties verbeteren. Door de aanbreng van koolhydraten en elektrolyten worden isotone dranken daarom aangewezen bij sportsessies van langer dan een uur.