

Krachtdrink of energiedrank ?

Quick Energy, Golden power, Burn, Red Bull, ... energy drinks krijgen een steeds prominentere plaats in de samenleving. De bijbehorende slogans zetten aan tot consumptie zonder maat: 'Wees helder, alert en geconcentreerd', 'Drink het in seconden', 'Voel het na minuten, energie voor uren'. In de rekken van de supermarkt zijn nog meer kleurige drankjes te vinden: Isostar, AA Drink, Overstim's... Wat gaat er achter die dranken schuil en voor wie zijn ze bestemd ?

Drankjes bij de vleet : opgelet voor verwarring!

Er bestaat een reëel onderscheid tussen al die drankjes : energiedrankjes of energy drinks zoals Red Bull en Burn zijn niet hetzelfde sport- of krachtdrinkjes (AA Drink, Isostar...).

Sport- of krachtdrinkjes

Sport- of krachtdrinkjes voldoen aan welbepaalde voedingscriteria die afgestemd zijn op sportbeoefening, bijvoorbeeld doordat ze energie of spoorelementen leveren of door hun osmotische eigenschappen (vlot verteerbare en opneembare voedingsstoffen). Het gaat om gluciderijke krachtdrinkjes voor een specifieke voeding. Ze zijn bedoeld om dehydratatie te vermijden die voorkomt wanneer men lichamelijke inspanning doet en tegelijk energie te leveren in de vorm van gluciden (suikers) : energie die snel opneembaar is om onmiddellijk sportief resultaat te geven en

langzaam verterende suikers om uithouding mogelijk te maken. Krachtdrinkjes bevatten ook vitamines van de B- en C-groep, mineralen en elektrolyten die bestemd zijn om dorst op te wekken. Als ze correct worden gebruikt, zijn dergelijke drankjes een zeer doeltreffend middel om regelmatige energie te leveren en vermoeidheid door lichamelijke inspanning te beperken.

Er is een ruime keuze aan sport- en energiedrank. Om het type te kiezen dat afgestemd is op uw sportprestaties, is het van belang rekening te houden met de verschillende criteria : voedingswaarde (energie-inhoud, hoeveelheid en soort gluciden, elektrolyten), fysiologische eigenschappen (snelheid van opname door de darmwand, verblijfsduur in de maag...), fysisch-chemische eigenschappen (zuurgraad, osmolariteit...), zintuiglijke eigenschappen (smaak, kleur...) ; maar ook met de intensiteit en de duur van de inspanning en de weersomstandigheden. Een sportdrink die in rust goed doet is vaak van een ander type dan een drank die men tijdens de inspanning verdraagt. Tijdens de lichamelijke inspanning zal men immers veeleer een isotone sportdrink kiezen, d.w.z. een drank met een glucideconcentratie van 5 tot 8 % die voor een optimale hydratatie zorgt (AA Drink Pro-Energy, AA Drink Isotone, Isostar Hydrate & Perform, Isostar Total Performance, Extran Hydro, Aquarius Grapefruit...). U kunt ook zelf een eigen sportdrink klaarmaken door 50 cl water te mengen met 50 cl vruchtensap (appel, sinaasappel, druif, ananas...) en

daaraan een koffielepel zout toe te voegen. Zo'n bereiding heeft qua voedingswaarde ongeveer dezelfde samenstelling als de voornaamste sportdrinkmerken. Krachtdranken met een hoge glucideconcentratie (10 of zelfs 16 %) noemt men hypertone drankjes (Hydrixir

Overstim's, AA Drink High Energy, Isostar Long Energy...) en zijn af te raden tijdens de inspanning zelf om te vermijden dat het ledigen van de maag vertraagt en dat men krampen of zelf diarree krijgt. Wel kan men die dranken na de inspanning (in rust) om beter te recupereren. Advies met kennis van zaken door een vakmens (arts, voedingsdeskundige of sportdiëtist) is bijgevolg meer dan noodzakelijk om uw ideale sport- of krachtdrink te kiezen !

Het gaat evenwel altijd om dranken die men gebruikt bij reële lichamelijke inspanning. Voor iemand die niet beweegt zijn ze niet interessant. Ze bevatten immers veel suikers en zijn bijgevolg calorierijk !

Energiedrankjes

Energy drinks of energiedrankjes zijn bedoeld om nieuwe energie te geven door middel van een combinatie van verschillende stimulerende ingrediënten. Ze bevatten uiteenlopende opwekkende middelen zoals cafeïne, D-glucuronolacton, taurine of carnitine. Daarnaast bevatten ze een hoge concentratie gluciden (suikers) of andere zoetmiddelen (voor de light versies), vitamines van de B-groep in hoge dosissen (meer dan voor een normale voeding vereist is) en soms ook antioxidantia.

De energiedrankmarkt neemt sinds de jaren 2000 hand over hand toe. Dankzij hun zoete smaak, hun uitzicht en hun verpakking zijn ze vooral bij adolescenten, jonge volwassenen en gehaaste mensen erg in trek. Bijna 65 % van de verbruikers ervan is jonger dan 35 jaar.

Doorgaans worden energiedrankjes aangeboden in verpakkingen van 60 ml (voor een 'shot') of 250 ml, het klassieke formaat ; maar in sommige landen vindt men ook 700 ml of meer. Gewoonlijk gaat het om blikjes van aluminium die onmogelijk weer te sluiten zijn en dus aanzetten tot ogenblikkelijk verbruik. In Europa is het cafeïnegehalte van energy drinks wettelijk beperkt tot een maximum van 32 mg/100 ml (dus 80 mg per blikje). Cafeïne vormt niet echt een probleem bij gezonde volwassenen, zolang de totale hoeveelheid onder 400 mg per dag (of 6 mg/kg/dag) blijft. Bijzondere aandacht moet daarbij echter gaan naar zwangere vrouwen (maximum 200 tot 300 mg/dag), kinderen (2,5 mg/kg/dag), gevoelige personen en sportlui. In Europa zou cafeïne dankzij de wettelijke beperkingen dus geen groot probleem mogen vormen.

Moet men ervoor oppassen ?

Eventuele risico's verbonden aan energy drinks hebben voornamelijk te maken met overmatig gebruik ervan! Afhankelijk van iemands gevoeligheid kan acute blootstelling aan energiedrankjes leiden tot opwindings, spijsverteringsproblemen, tachycardie, angstgevoelens, slapeloosheid, hoofdpijn... Chronische blootstelling is zorgwekkender omdat ze mogelijk kan leiden tot cafeïneverslaving en risicogedrag, bijvoorbeeld door combinatie met alcoholverbruik omdat men het effect van de alcohol dan onderschat. Bovendien gaat cafeïne het sedatieve effect van alcohol tegen, zodat men geneigd kan zijn meer alcohol te verbruiken. Het is met andere woorden van belang erop te wijzen dat dergelijke drankjes absoluut met mate verbruikt moeten worden, temeer daar er nog geen aanbevelingen voor het gebruik bestaan.

Gaëlle Hick ▶

Diëtiste-voedingsdeskundige



© irochka - Fotolia.com