

IEMAND NOG WAT TE DRINKEN?

WATER IS NIET DE ENIGE DRANK DIE HELPT JE VOCHTTEKORT AAN TE VULLEN. ER IS MEER!

Iedere cel in je lichaam is afhankelijk van een constante toevoer van water om allerlei lichaamsfuncties te kunnen uitvoeren. Maar je hoeft het niet te houden bij gewoon water, want er zijn voldoende alternatieven. Hier zijn er een paar.

THEE

Thee is wereldwijd de meest geconsumeerde drank. Het bevat meer dan 700 chemische bestanddelen, inclusief aminozuren, vitamines (C, E en K), cafeïne en polysacchariden. Veel wetenschappers linken het drinken van thee met het immuunsysteem van het lichaam en met het verbeteren van de darmflora. Het cafeïnegehalte hangt af van het soort thee en de sterkte van de gezette thee. Maar ga ervan uit dat het gehalte lager is dan in koffie. Het voordeel van thee ten opzichte van koffie is dat het je lichaam minder uitdroogt.

KOFFIE

Een kopje koffie bevat gemiddeld ongeveer 80-125 milligram cafeïne per 30 milligram. Het bevat ook 8 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid nicotinezuur (niacine, vitamine B3), dat onder meer nodig is bij de productie van rode bloedcellen. Daarnaast zit er 1 procent van je

dagelijkse hoeveelheid kalium in, dat helpt je bloeddruk te reguleren. Maar koffie wordt daar ook als vijand van gezien, waardoor je kalium beter kunt halen uit citrusvruchten en tomaten.

SPORTDRANK

Deze drank helpt bij uitstek vocht en elektrolyten aan te vullen die je met transpireren bent kwijtgeraakt tijdens de inspanning. Ook vult de drank je energie aan, zodat je verder en harder kunt fietsen. Vaak zit er sodium in, dat helpt het vocht door het lichaam te laten opnemen.

GROENE THEE

In plaats van een espresso of een americano om je een boost te geven, kun je ook een kop groene thee nemen. Groene thee zit niet alleen vol antioxidanten (vooral catechinen, die helpen als je gewicht wilt verliezen), een Japanse studie heeft aangetoond dat mensen die regelmatig groene thee drinken hun uithoudingsvermogen tot wel 24% verbeteren.

SINAASAPPELSAP

Na een rit moet je zo snel mogelijk alles aanvullen. Kaliumrijke sinaasappelsap kan daarbij helpen, zeker als je van drank met

een smaak houdt. Kalium moet worden aangevuld om te voorkomen dat je kramp krijgt. Ook de elektrolyten, koolhydraten en vitamine C in sinaasappelsap kun je gebruiken. Neem wel verse sinaasappelsap, niet voorverpakte.

KERSENSAP

Niet alleen zit kersensap vol antioxidanten, volgens de Oregon Health and Science University kersensap ook een effectieve pijnstiller zijn. In het onderzoek hadden lange-afstandslopers die twee keer per dag kersensap dronken gedurende zeven dagen voor een loop minder spierpijn dan lopers die andere fruitdranken dronken. Volgens kersensapmakers komt dat onder meer door de hoge hoeveelheden anthocyaninen.

CHOCOMEL

Chocomel of warme chocolade is zoet genoeg om je suikergehalte op peil te brengen en lekker genoeg om veel van te drinken. Daarbij geeft warme chocomel je dat rozige gevoel, waarvan je lekker slaapt en dus goed herstelt. Melk kan je serotonine-niveau boosten door de aminozuren en tryptofaan aan boord. Daar word je ook relaxed van. Vergeten we de eiwitten nog. •

KOFFIEPAUZE

➔ **Koffie met appelgebak is een traditie onder pauzerende racefietsers. Maar wanneer moet je het nemen? Volgens voedingspecialisten kan koffie en de cafeïne erin je vetverbranding stimuleren en de glycogeenvoorraad in je spieren**

op peil brengen. Een zwarte koffie of espresso voor een snelle rit in de morgen kan de hoeveelheid vet die je verbrandt dus opkrikken. Maar koffie is niet zonder gevaar. Wie te afhankelijk wordt van de cafeïne, brengt immers zijn nachtrust in gevaar. En dat verandert je

hormoonhuishouding en heeft invloed op de kwaliteit van de verbranding van je koolhydraten. Een neerwaartse spiraal ligt zo op de loer. Beperk dus de hoeveelheid koffie die je drinkt en zet je bakje troost puur in wanneer het uitkomt. Maar welke koffie moet je nemen?

Fietser en koffieverkoper Evan stelt voor een dubbele espresso te nemen als extra shot voor de rit. Tijdens de rit ook liever geen melk in de koffie, dat heeft invloed op de maag. Bewaar die heerlijke koffie verkeerd met eiwitten, calorieën en proteïnen voor na de rit.