

Sporten en vochthuishouding.

Na een uurtje intensief sporten ben je niet alleen heel wat calorieën kwijt, maar ook heel wat vocht en mineralen

Drink je gewoonlijk kraanwater of een laag mineraalhoudend bronwater dan krijg je niet genoeg en niet de juiste mineralen binnen. Sterker nog: je lichaam moet nog meer mineralen afstaan om te zorgen dat de vloeistof opgenomen kan worden. (In extreme gevallen treedt dan een watervergiftiging op). Je lichaam raakt dus nog meer uit balans.

Om je mineralen balans na het sporten weer in evenwicht te brengen hebben een aantal sportdrinkmerken uitstekende dorstlessers ontwikkeld verrijkt met die mineralen die je bij het sporten verloren hebt. Je lichaam komt dus weer in balans, en je hebt geen calorie erbij genomen.

Wat zijn mineralen?

Mineralen zijn essentiële bouwstoffen voor het lichaam. Het lichaam zelf kan deze bouwstoffen niet aanmaken, dus aanvulling moet van buitenaf komen.

Door transpiratie bij intensief sporten verlies je de volgende vijf belangrijke mineralen.

Natrium (Na)

Helpt bij een snelle opname van vocht in het lichaam. Drinken met te weinig natrium worden langzamer opgenomen in het lichaam. Natrium is belangrijk voor weefselspanning, spiergevoeligheid en spiercontracties.

Kalium (K)

Is nodig voor de groei van spierweefselcellen. Kalium regelt het functioneren van spieren en zenuwen en is belangrijk voor het evenwicht tussen zuren en bases. Samen met natrium regelt het de waterhuishouding in de cellen.

Magnesium (Mg)

Is verantwoordelijk voor de geleiding van zenuwimpulsen, ondersteunt de bouw van het beenderstelsel en stimuleert talrijke stofwisselingsfuncties. Tevens is magnesium belangrijk voor de omzetting van bloedsuiker in energie.

Chloride (Cl)

Zorgt voor de vochtbeheersing binnen cellen. Daarnaast zorgt het voor de opbouw van maagzuur voor de spijsvertering en speelt een rol bij verwijdering van afvalstoffen door te helpen bij de leverfunctie.

Calcium (Ca)

Onmisbaar voor de aanmaak van botten en tanden en belangrijk bij bloedstolling. Nodig bij het geleiden van zenuwimpulsen naar de spiercellen