nieuws

"Chocolademelk na inspanning beter dan energiedrank"

nieuws

Chocolademelk is heilzamer dan de energiedranken met vitaminesupplementen om na stevige inspanningen vocht- en suikertekorten aan te vullen. Dat meldt het gezondheidsmagazine Bodytalk. Wat het verschil maakt is nog onduidelijk. Mogelijk heeft het te maken met de aanwezigheid van sucrose in chocolademelk.

21 AUGUSTUS 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:09

Lees meer over:
gezondheid
consument

Chocolademelk is heilzamer dan de energiedranken met vitaminesupplementen om na stevige inspanningen vocht- en suikertekorten aan te vullen. Dat meldt het gezondheidsmagazine Bodytalk. Wat het verschil maakt is nog onduidelijk. Mogelijk heeft het te maken met de aanwezigheid van sucrose in chocolademelk.
Goed getrainde wielrenners moesten zich in het kader van het onderzoek eerst leegrijden tot ze door hun suikervoorraden zaten. Vervolgens kregen ze chocolademelk of een energiedrank, beiden met evenveel suikers. In een nieuwe fietsopdracht vier uur later bleef de eerste groep de helft langer zwoegen dan degenen met de energiedrank. Bovendien blijkt dat de spieren van voetballers na het drinken van magere chocolademelk sneller herstellen van een zware inspanning dan met een energiedrank. Vitaminesupplementen worden genomen omwille van de antioxidentia, stoffen die de schadelijke zuurstofradicalen uitschakelen. Maar volgens Bodytalk is de werkelijkheid complexer. Tijdens fysieke inspanningen starten in het lichaam afweermechanismen tegen deze vrije zuurstofradicalen. De antioxidentia onder de vorm van vitaminesupplementen blijken echter de activering van het afweermechanisme te blokkeren en zo kelderen ze dus ook het gezondheidsbevorderende effect van de sportinspanning.

Bron: Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada