nieuws

Chocolademelk overklast sportdrank

nieuws

Zuivelverwerker FrieslandCampina vestigt de aandacht op twee recente onderzoeken waaruit blijkt dat sporters die chocolademelk drinken, beter presteren en sneller herstellen.

14 JULI 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:15

Lees meer over:
gezondheid

Zuivelverwerker FrieslandCampina vestigt de aandacht op twee recente onderzoeken waaruit blijkt dat sporters die chocolademelk drinken, beter presteren en sneller herstellen in vergelijking met sporters die water of sportdranken drinken. "Melk is een effectieve manier om de energie- en vochtbalans van het lichaam te herstellen na een inspanning", bevestigt Gregory Miller, voorzitter van het Amerikaanse Dairy Research Institute.

Onderzoek van de University of Texas wijst uit dat sporters die magere chocolademelk drinken betere prestaties neerzetten in vergelijking met sportdrankdrinkers. "In chocolademelk bevinden zich koolhydraten die de spieren van energie voorzien en eiwitten die het herstel en groei van spieren activeren. Bovendien zorgt het voor een herstel van de vochtbalans en een aanvulling van mineralen zoals kalium, natrium, magnesium en fosfaat", aldus de onderzoekers. "Elk portie melk bevat voedingsstoffen die een effectief herstel na zware fysieke inspanning bevorderen", beaamt Miller, die melk de sportdrank van de natuur noemt.

Het onderzoek van de Texaanse universiteit volgde 32 gezonde, ongetrainde deelnemers gedurende zeven weken. Tests gebeurden voor, tijdens en na de trainingsperiode die netto vierenhalve week in beslag nam. Direct na de training dronken de deelnemers magere chocolademelk, een sportdrank of water. Om het verschil in effect te meten, werd bij de deelnemers gekeken in welke mate de spiermassa toenam en het vetpercentage afnam. Met als uitkomst de verbeterde prestaties en het sneller herstel door magere chocolademelk.

FrieslandCampina ziet hierin een bevestiging van een studie die gepubliceerd werd in het Journal of Strength and Conditioning Research van mei 2011. In het daar beschreven onderzoek werden tien goed getrainde fietsers en triatleten onderzocht. Zij moesten 90 minuten op gemiddelde snelheid fietsen, gevolgd door 10 minuten zware intervaltraining. Direct na de training en twee uur later dronken de deelnemers magere chocolademelk of een sportdrank met evenveel vet en calorieën als de chocolademelk of water met een smaakje. Ook daar bleek chocolademelk een meer gunstig effect te hebben op de fietsprestaties en voor een sneller spierherstel te zorgen.

Bron: FoodHolland/eigen verslaggeving

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