nieuws

Waarom is melk een prima sportdrank?

nieuws

Veel onderzoek naar het nut van melk als sportdrank is nog niet gebeurd, maar de beschikbare resultaten zijn wel veelbelovend.

5 JULI 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:19

Lees meer over:
gezondheid

Veel onderzoek naar het nut van melk als sportdrank is nog niet gebeurd, maar de beschikbare resultaten zijn wel veelbelovend. Melk lijkt minstens even effectief als een klassieke sportdrank voor wat betreft de glycogeenbevoorrading, het aerobe uithoudingsvermogen, de spiereiwitsynthese en rehydratatie. NICE zocht uit waarom magere melk en chocolademelk zo geschikt zijn als recuperatiedrank.

In elk sportvoedingsschema is er aandacht voor voldoende drinken, de koolhydraatvoorraad en voldoende eiwitten voor de spiersynthese. "Als onderdeel van een gezonde voeding hebben melk en melkproducten hun plaats in een evenwichtig samengesteld sportvoedingsschema", zegt Inge Coene, voedingsdeskundige bij het Nutrition Information Center (NICE).

In het voedingsmagazine Nutrinews legt Coene uit dat melkproducten nutriëntdense voedingsmiddelen zijn. De verschillende voedingsstoffen die melk van nature bevat, zijn interessant voor sporters: koolhydraten, eiwitten, vocht en mineralen. "Door melk te drinken, krijg je een extra portie vitaminen en mineralen zoals calcium binnen, die doorgaans niet aanwezig zijn in klassieke sportdranken", weet Coene.

Magere of halfvolle melk en melkproducten drinken, beperkt de vetinname. Gezoete varianten kunnen waar nodig extra koolhydraten aanbrengen. Alleen voor de beperkte groep mensen met een lactose-intolerantie zijn melkdranken geen alternatief voor sportdranken.

Meer info: Nutrinews

Bron: Nutrinews

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1030 Schaerbeek

Contact

T • 0473 59 41 39

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 twitter page: https://twitter.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

---

© 2025 VILT vzw, all rights reserved |