

Bier na het sporten goed voor de dorst?

Tijdens de ‘derde helft’ hoort een biertje er voor sporters soms bij. Maar is bier wel zo goed voor de dorst als sommigen denken? Werkt alcohol niet juist vochtafdrijvend? Onderzoekers van Wageningen University & Research onderzochten dit en concluderen dat bij milde uitdroging, matige bierconsumptie na 5 uur niet tot meer vochtafdrijving leidt als dezelfde hoeveelheid alcoholarm of -vrij bier. Maar alleen een matige hoeveelheid bier blijkt niet voldoende om je vocht volledig aan te vullen na het sporten.

De derde helft

Voor het onderzoek werd op de universiteit in Wageningen door dertien gezonde mannen van 18 - 35 jaar vijf keer gefietst op een fietsergometer tot ze 1% van hun lichaamsgewicht hadden verloren in de vorm van zweet. Vervolgens vulden ze hun vochtverlies (100%, ongeveer 750 ml) aan met bier met 5%, 2% of 0% alcohol, een isotone rehydratiedrank of kraanwater. Over een periode van 5 uur werd geen significant verschil gemeten in de hoeveelheid urine die ze produceerden. Maar in het eerste uur nadat ze 5% bier dronken was de urineproductie hoger dan bij de andere dranken.

Wel of geen alcohol, extra zout en water?

In het Wageningse onderzoek was er geen duidelijk verschil tussen de dranken, maar de mannen dronken ook niet genoeg van de dranken om hun vochtverlies volledig aan te vullen. In een eerdere Costa-Ricaanse studie waar de deelnemers 2% van hun lichaamsgewicht aan vocht verloren, bleken alcoholarm bier of water – in een hoeveelheid van 1,6 liter – betere rehydratiedranken dan gewoon bier². Australische onderzoekers^{3,4} experimenteerden met het natriumgehalte van bier. Zij toonden aan dat bier met 2,3% alcohol en 50 mmol per liter natrium de meest positieve invloed had op de vochtbalans vergeleken met bieren met een hoger alcoholpercentage en hetzelfde of een lagere hoeveelheid natrium. Maar ook bij deze studies werd geen volledige rehydratie bereikt¹.

Alcoholvrij voor het sporten

Misschien is het een goed idee om voor het sporten alcoholvrij bier te drinken? Een Chileense studie⁵ toonde onlangs aan dat voetballers die, voordat zij 45 minuten op een loopband gingen hardlopen, 700 ml alcoholvrij bier (0.0%) dronken een betere samenstelling van kalium en natrium in het bloed hadden dan wanneer zij vooraf water of bier (4.6% alcohol) dronken. Meer onderzoek is nodig voordat alcoholvrij bier wordt aangeprezen als een goede drank om te drinken voor het sporten. Het effect op de vochtbalans tijdens inspanning en de optimale hoeveelheid alcoholvrij bier voor inspanning zijn nog niet onderzocht.

Bier met zoutjes

Onderzoeker Annemarthe Wijnen, destijds uitvoerder van het Wageningse onderzoek en nu werkzaam bij Kennisinstituut Bier, legt uit: "Je moet in ieder geval niet te veel bier drinken. Zo'n drie glazen bier lijkt geen invloed te hebben op de urineproductie, maar zorgt ook niet voor complete rehydratie na het sporten. Wat de beste strategie is om vocht aan te vullen met bier moet nog blijken. Misschien is het verstandig om deze hoeveelheid bier te combineren met bijvoorbeeld water en zoute snacks. Om dit aan te tonen is wel nog meer onderzoek nodig. Of kies voor alcoholarm of alcoholvrij bier of een andere rehydratiedrank."

Het onderzoek naar vochtbalans na het sporten is gefinancierd door The European Hydration Institute (EHI) en Kennisinstituut Bier.

Bronnen:

1. [Wijnen AHC, Steennis J, Catoire M, Wardenaar FC, Mensink M \(2016\). Post-Exercise Rehydration: Effect of Consumption of Beer with Varying Alcohol Content on Fluid Balance after Mild Dehydration. Front Nutr, 3:45.](#)
2. [Flores-Salamanca R, Aragón-Vargas LF. \(2014\). Postexercise rehydration with beer impairs fluid retention, reaction time, and balance. Appl Physiol Nutr Metab, 39\(10\):1175-1181.](#)
3. [Desbrow B, Murray D, Leveritt M. \(2013\). Beer as a sports drink? Manipulating beer's ingredients to replace lost fluid. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 23\(6\):593-600.](#)
4. [Desbrow B, Cecchin D, Jones A, Grant G, Irwin C, Leveritt M. \(2015\). Manipulations to the alcohol and sodium content of beer for postexercise rehydration. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 25\(3\):262-270.](#)
5. [Castro-Sepulveda, M. et al. \(2016\). Effects of Beer, Non-Alcoholic Beer and Water Consumption before Exercise on Fluid and Electrolyte Homeostasis in Athletes. MDPI Nutrients, article in press.](#)

Kennisinstituut Bier is het wetenschappelijke instituut op het gebied van verantwoorde bierconsumptie in relatie tot gezondheid. Kennisinstituut Bier doet onderzoek naar de biomedische, psychosociale en voedingskundige aspecten van verantwoorde bierconsumptie. Daarnaast vertaalt Kennisinstituut Bier wetenschappelijke kennis naar praktisch toepasbare hulpmiddelen voor met name professionals.



Voor meer informatie (niet voor publicatie)

Ir. Ivonne Sleutels, communicatieadviseur Kennisinstituut Bier

Telefoon: 0317-750 620/06-42609914

E-mail: sleutels@kennisinstituutbier.nl