



Door: Leo Meewisse - **Sporten en alcohol??????**

Gaat dat samen? Ja hoor, bij mij wel, tot op zekere hoogte. Je moet natuurlijk wel weten waar je mee bezig bent. Wat doet alcohol met je lichaam?

Als we alcohol gedronken hebben verwijden de bloedvaten zich. Het hart moet dan sneller pompen om de spieren van voldoende zuurstof te voorzien. Ga je daarbij sporten, dan zal je er achter komen dat je prestatievermogen wel een stukje lager is.



Ja natuurlijk, maar we gaan toch eerst sporten en daarna pas een pint vatten?

Melkzuur

Als we sporten wordt in de spieren melkzuur (lactaat) gevormd. Melkzuur is een afval product. De lever is een perfect werkende afvalscheidingfabriek en zorgt wel weer voor de zuivering. Moet naast het lactaat ook nog eens de alcohol afgevoerd worden dan krijgt de lever het erg druk en heeft ook veel meer tijd nodig. Hierdoor blijft een vermoeidheid langer in stand. Die soms 12 tot 15 uur kan duren.

Een enkel biertje heeft weinig invloed. Ons lichaam past zich wel aan. Wordt het promillage wat hoger dat is er wel degelijk een invloed. Het gaat ook mis met de samenwerking tussen zintuigen, de hersenen en de ledematen. Het functioneren van het zenuwstelsel staat op de tocht. De coördinatie wordt een stuk minder, de reactietijd trager.

Het volledig herstel na een pittig tempo training duurt normaal maximaal 48 uur. De eerste uren is het herstel verreweg het grootst. Alcohol kan daar wel een lelijke spelbreker zijn en de hersteltijd aanmerkelijk verlengen. Voor sporters is ook een goede vochtbalans cruciaal. Alcohol heeft een vochtafdrijvend effect en dat kunnen we nou juist niet gebruiken als we willen herstellen van de **vermoeidheid**.

We hebben het hier over fysieke vermoeidheid. Er bestaat ook mentale vermoeidheid.

De eerste wordt veroorzaakt door een tekort aan glycogeen (bloedsuiker) in je spieren en bloedsomloop en/of een teveel aan afvalstoffen (o.a. melkzuur) in je systeem.

De tweede zit tussen je oren en los je op door even flink wat gas terug te nemen en een rustperiode in te lassen. Zoals in de overgangsperiode na het wedstrijdseizoen en dan kan je wel een extra biertje nemen, denk ik.

Overigens is gematigd alcohol gebruik helemaal niet zo negatief. Er zijn onderzoeken gedaan naar het verband tussen alcohol en het minder voorkomen van hart en vaatziekten. Alcohol schijnt de kans op een hartaanval te verkleinen. Dit komt doordat alcohol ervoor zorgt dat de aderen minder snel dichtslippen. Door matig alcohol te drinken neemt de goede cholesterol (HDL) toe en neemt de slechte cholesterol (LDL) af. Je moet je wel aan de norm voor verantwoord alcoholgebruik houden, anders worden de negatieve effecten te groot.

Langdurig meer dan drie glazen met alcohol per dag kan er toe leiden dat de lever niet meer goed functioneert. Alcohol wordt in de lever omgezet in acetaldehyde en azijnzuur. Beiden zijn in principe giftig voor de lever. Gelukkig kan de lever zichzelf tot op zekere hoogte tegen alcoholische schade beschermen. Deze beschermende factoren zullen echter uitgeput raken bij overmatig alcoholgebruik.