



dS De
Standaard

De Standaard

Date: 22-04-2023
Page: 23
Periodicity: Daily
Journalist: Christoph Meeussen

Circulation: 71590
Audience: 457199
Size: 574 cm²



factcheck

Helpt dat echt, een alcoholvrij biertje na het sporten?

- Niet waar**
- Eerder niet waar
- Eerder wel waar
- Waar

Christoph Meeussen

Voor, tijdens of na het sporten een alcoholvrij biertje binnenspielen? Niet ongewoon, zo blijkt, maar is dat wel gezond, zoals veel sporters lijken te denken?

'Duitse olympiërs drinken een hoop (non-alcoholisch) bier en winnen tal van gouden medailles.' Zo kopte *The New York Times* in 2018, toen verschillende atleten van onze oosterburen alcoholvrij bier boven sportdranken verkozen om te recupereren. Een Duitse brouwerij had ook 3.500 liter niet-alcoholisch bier geleverd aan landgenoten in het olympische dorp.

De sportarts van het skiteam had eerder al een studie uitgevoerd, gesponsord door een brouwerij weliswaar, die moest aantonen dat lopers significant minder ontstekingen en luchtweginfecties zouden oplopen dan wie een placebo kreeg. Het heil-

zame effect zou er volgens hem komen door polyfenolen, stoffen die het immuunsysteem zouden boosten.

Jaren later lijkt bier ook in de Belgische sport zijn rol verworven te hebben. Vorig weekend bleken verschillende lopers van de Legends Backyard Ultra-loop alcoholvrij bier aan de meet te hebben. Bier wordt eufemistisch omschreven als een glazen boterham, maar is bier zonder alcohol nuttig? Doet het je beter presteren en recupereren?

Kevin Verstrepen (KU Leuven/VIB), een geneticus gespecialiseerd in gistcellen, ziet een toename van de zogeheten *nablabs*, non-alcoholische of laag-alcoholische bieren. 'Met een goede reden. Alcohol is duidelijk ongezond, en het merendeel van de sporters gaat ook nog met de auto naar huis. Een cola na de inspanning kan zeker deugd doen, maar dan heb je eenvoudige, snelle suikers binnen, zoals die ook in verschillende sportdranken zitten. Ze veroorzaken ongezonde schommelingen in de suikerspiegel. Sommige sportdranken en ook alcoholvrije bieren bevatten complexe, tragere suikers zoals maltose. Het lichaam moet die afbreken en dat maakt



Alcoholvrij bier: in ieder geval veiliger als je na het sporten met de auto naar huis moet rijden. © Sebastian Steveniers

de suikers geleidelijk vrij.'

Zelf werkte hij mee aan Thrive, een bier gericht op sporters, met extra eiwitten. 'Eiwitten zijn goed voor de spieren. Met nog mineralen uit het brouwwater en de tragere suikers, krijg je eigenlijk een complete hersteldrank', meent hij.

Tennispartijtje

De site van de Brugse brouwerij De Halve Maan linkt met flashy beelden hun bekende alcoholvrije speciaalbier Sportzot aan bekende zeilers, schaatsers of judoka. 'Sommige conculega's zetten erop in dat hun bier zou helpen bij het herstel na het sporten', zegt marketingverantwoordelijke Thibault Demuyne. 'Niet zo bij ons. Via sponsoring willen we beloftevolle atleten steunen, maar we zetten ons bier niet neer als een voedingssupplement dat sport-

prestaties zou bevorderen. Wel vinden we het perfect passen dat mensen na pakweg een recreatief tennispartijtje kunnen genieten van een bier zonder zich bezig te moeten houden met de alcohol die een slecht effect zou hebben op de training.'

Geen nut

'Bieren mét alcohol zijn duidelijk niet goed voor een sporter, zeker niet voor een topsporter die dag na dag moet presteren. Ze vertragen het heraanvullen van energie in de spieren', zegt sportvoedingsexpert Wim Derave (UGent). 'Voorts is het zeker goed dat er lekkere alcoholvrije varianten ontstaan van bieren - Sportzot drink ik zelf erg graag - maar in wezen hebben alcoholvrije bieren slechts het voordeel dat ze geen schadelijke alcohol bevatten. Het kan geen kwaad om er eentje te drinken, maar

voordeel zul je er niet uit halen.'

'Het heeft geen nut koolhydraten uit een pilsje te willen halen. Er bestaat al veertig jaar een resem sportdranken en gels, met alle soorten combinaties trage en snelle suikers. Extra eiwitten? Dan heb je veel betere dranken, zoals zuivel.'

'Dat van de polyfenolen is ook een veelgebruikt riedeltje, het doet me denken aan de zogezegd heilzame effecten van rode wijn. Uiteindelijk heeft de geneeskunde toch moeten concluderen dat wijn - ook rode - vooral slecht is voor de gezondheid, vanwege de alcohol', besluit Derave.

Conclusie. Een alcoholvrij biertje voor of na het sporten is hoe dan ook beter voor een gezondheid dan één met een flink promillage, maar voordelen in vergelijking met een sportdrank zijn er niet.