

Knack

Date: 20-09-2023
Page: 48
Periodicity: Weekly
Journalist: Stefanie Van den Broeck

Circulation: 90772
Audience: 445055
Size: 461 cm²

Knack



Factchecker

‘Chocolademelk is doeltreffender dan hersteldrankjes’

Door **Stefanie Van den Broeck**. Illustratie **Sarah Yu Zeebroek**

Onwaar Eerder onwaar
 Geen bewijs
 Eerder waar Waar

In een advertentie van zuivelmerk Fairebel wordt chocolademelk aangeprezen als ideale energiedrank voor kinderen. Aan het einde van de tekst lezen we dat het ook wordt aanbevolen aan sporters: ‘Chocolademelk is zelfs doeltreffender dan energie- en hersteldrankjes.’ We nemen contact op met Fairebel en daar verwijzen ze naar een artikel uit *European Journal of Clinical Nutrition*. Dat concludeert dat chocolademelk gelijksoortige of betere resultaten oplevert dan placebo's of hersteldrankjes, al blijken de bewijzen nog beperkt.

‘Doeltreffender zou ik niet durven te stellen, maar het is vaak wel even doeltreffend’, zegt professor inspanningsfysiologie Katrien Koppo (KU Leuven). Ze legt uit dat een goede hersteldrank drie functies heeft: rehydrateren, opnieuw energie geven en voor herstel zorgen. ‘Op zich kan chocolademelk, net als gewone melk, daar zeker voor zorgen. Al is het wel belangrijk om voor de magere variant te kiezen. Een glas volle chocolademelk van 250 milliliter bevat ongeveer 200 kilocalorieën. Ter vergelijking: in 250 ml klassieke cola zitten zo'n 100 kcal. Een marathonloper zal zo'n grote hoeveelheid calorieën makkelijk verbranden, maar voor kinderen – op wie deze advertentie gericht is – zou ik dat niet aanbevelen. Bovendien bevat een glas volle (chocolade)melk 3 à 5 gram verzadigde vetten en transvetten die als ongezond worden aangezien. Maar als je kiest voor de magere varianten, dan zit je op het vlak van eiwitten, koolhydraten en zout wel goed. In hersteldrankjes, zoals de popu-



* Wie zei het?

Fairebel

* Is het waar?

Uit gesprekken met experts blijkt dat magere (chocolade)melk even doeltreffend kan zijn na het sporten als hersteldrankjes. We beoordelen de stelling als eerder waar.

Op [Knack.be](https://knack.be)/Factchecker vindt u links naar de onderzoeken en andere bronnen die voor dit artikel zijn gebruikt.
Krasse uitspraak, straf cijfer of dito feit in de actualiteit gezien? Stuur uw vraag met exacte bronvermelding van het citaat naar factchecker@knack.be

laire *recovery shakes*, zijn de concentraties van al die bestanddelen hoger, waardoor kleinere volumes volstaan. Mensen die aan (ultra) uithoudingssporten doen, kunnen daarmee dus sneller herstellen. Maar voor mensen en kinderen die recreatief sporten, is een glas magere (chocolade)melk zeker een evenwaardig alternatief. Met als extra voordeel dat het een bron is van calcium en vitaminen, zoals B12 en D, én veel goedkoper. Chocolademelk bevat wel veel meer koolhydraten dan gewone melk, die eigenlijk enkel nodig zijn bij duursporten. Aan kinderen zou ik dus eerder magere melk aanraden na het sporten.’

Professor inspanningsfysiologie Wim Derave (UGent) beaamt dat. ‘Chocolademelk is een waardevolle drank voor kinderen en volwassenen, die ook door sporters wordt gebruikt, vooral na krachtraining. De spieren zijn dan stevig uitgedaagd en moeten dus herstellen. Door genoeg eiwitten op te nemen, bevordert je dat herstel. De eiwitten die je in de meeste hersteldrankjes vindt, zijn bijna altijd afkomstig van melkproducten. Ze lijken dus heel sterk op melk. Alleen bevatten de meeste van die drankjes hogere concentraties eiwitten dan gewone melk. Veel sporters kiezen voor een glas melk, aangevuld met een schep eiwitpoeder: dat lijkt me zeker een verstandige keuze. In chocolademelk zitten doorgaans wel veel toegevoegde suikers. Eigenlijk zijn die niet nodig, maar na een lange inspanning kan dat ook niet zoveel kwaad. Te veel vetten zou ik wel achterwege laten. Kies dus gerust voor magere (chocolade)melk.’ ●