



Sportsdrikker

Stadig flere kjøper sportsdrikker for å yte mer, komme seg forttere etter en treningsøkt og forebygge uttørring.

En vurdering utført av det anerkjente fagtidsskriftet British Medical Journal sår tvil om nytten av produktene. Redaktøren for artikkelen påpeker at mange av studiene som ligger til grunn for troen på sportsdrikker har svakheter. Funnene blir derved lite aktuelle for hverdagen til de fleste som trener. For eksempel har man sammenlignet idrettsutøvere som er fastende og deretter får en sportsdrikk med utøvere som fortsetter å faste. Det er ikke overraskende at de som får en sukkerholdig drikk yter mer enn dem som ikke har spist siden kvelden før. Resultatet er lite relevant ettersom idrettsutøvere normalt ikke trener på tom mage og overdriver derved nytten av en sportsdrikk.

I følge senteret for kunnskapsbasert medisin ved Oxford universitet er kun 2,7 prosent av studiene av sportsdrikker utført med gode vitenskapelige metoder. Det har blant annet ført til at helsefarene ved væsketap, både for voksne og barn, under trening har blitt overdrevet. Videre har man i liten grad opplyst om at idrettsutøvere som drikker *for mye væske* har økt risiko for plutselig død som følge av forstyrrelser i kroppens saltbalanse. En annen svakhet er at personene som har deltatt i studiene er svært godt trente mennesker med lange treningsøkter. Det svekker overføringsverdien til mosjonister med mer normal treningsintensitet og –varighet. Det er disse som utgjør den største kjøpergruppen.

Kilde: British Medical Journal