

Ga je harder fietsen van bietensap?

Beter/eten

Veel wielrenners zoeken hun heil in het drinken van geconcentreerd bietensap voor een wedstrijd. Maar werkt dat echt? En is dat wel gezond?

Door: Ianthe Sahadat 26 september 2015, 02:00

Tijdens de Tour de France schijnt er nogal roze geplast te worden. Een enkeling twittert daar vrolijk over (Mark #pissingrainbows Cavendish). Veroorzaker van die roze teint is de bietensaptrend die sinds enige jaren door duursportland waart. Wielrenners, atleten en marathonlopers drinken het rode elixer met de smaak van een hap verse tuinaarde.

Maar wat doen die bieten eigenlijk en kunnen we er ongestoord liters van wegtikken?

Allereerst de werking. Het wonderbestanddeel is nitraat. Dat wordt door bacteriën in ons speeksel omgezet in nitriet, wat weer wordt omgezet in stikstofmonoxide. Die stikstofmonoxide zorgt voor wijdere bloedvaten en een betere doorbloeding, wat kan leiden tot een lager zuurstofgebruik en een lagere hartslag - zaken die kunnen bijdragen aan een beter uithoudingsvermogen.

Sporters zouden voor een vergelijkbaar effect even goed drie ons rucola, andijvie of spinazie kunnen wegekauwen. Alleen wordt bietensap tegenwoordig door slimme zakenlui in geconcentreerde porties verkocht, zodat je geen halve liter hoeft te drinken.

Goed, tot zover de theorie. Die snijdt hout, zegt bewegingswetenschapper Lex Verdijk van de Universiteit van Maastricht. Hij leidt samen met hoogleraar inspanningsfysiologie Luc van Loon een onderzoeksproject naar de effecten van nitraat op de prestaties van topsporters.

Kankerverwekkende nitrosamines

De claim dat de prestaties met zo'n 15 procent verbeterd kunnen worden, nuanceert Verdijk. 'Als er wedstrijden zouden bestaan waarbij de opdracht is: wie kan er zo lang mogelijk blijven rennen ongeacht de snelheid, dan zou het wel kloppen.' Maar zulke wedstrijden zijn er niet. Er zijn vaste afstanden en snelheden die gehaald moeten worden. En dan komt de prestatieverbetering op zijn best op 2 à 3 procent neer. En die prestatieverbetering is gemeten bij 'gemiddelde vrijetijdsbeoefenaars'; een heel andere subgroep kortom.

De studies die tot op heden zijn gedaan, spreken elkaar nogal tegen. Een kleine meerderheid vindt zelfs geen bewijs voor prestatieverbetering. Vandaar het onderzoeksproject in Maastricht, waarbij specifiek wordt bekeken wat de voordelen voor topsporters zouden kunnen zijn. Alleen zijn de uitkomsten van deze studie nog niet bekend.

Behalve adepten van het drankje, zijn er ook die vrezen dat het de gezondheid juist schade berokkent. En wel vanwege datzelfde nitraat.

Er waren tijden dat het Voedingscentrum ons waarschuwde voor de overmatige consumptie van nitratrijke groenten (maximaal tweemaal per week), met name in combinatie met

bepaalde soorten vlees en vis. Omdat het nitriet van de een met de eiwitten van de ander in kankerverwekkende nitrosamines zouden kunnen worden omgezet in het lichaam. Voortschrijdend inzicht kan ons nog altijd niet zeggen of en in welke mate dit tot meer kankergevallen leidt.

'Onverantwoord'

Bij deze concentraten gaat het om excessieve hoeveelheden, zonder dat er goed onderzoek is gedaan naar de risico's voor de langere termijn

Bewegingswetenschapper Lex Verdijk van de Universiteit van Maastricht

'De richtlijn is losgelaten, omdat er geen wetenschappelijke basis bleek voor het advies', zegt Verdijk. Toch houdt de onderzoeker een slag om de arm. 'We weten simpelweg niet wat de gevolgen op de lange termijn zijn van een dagelijkse hoge inname.' Een dagelijkse inname lijkt hem overigens ook niet de beste manier om prestaties te verbeteren; al was het maar omdat je niet dagelijks een wedstrijd hebt.

Het Voedingscentrum waarschuwt duursporters preventief voor het populaire rode sap en hanteert nog altijd een maximale dagelijkse norm. Ook toxicoloog Theo de Kok van de Universiteit Maastricht noemt de bietensaphype bij sporters onverantwoord.

Nitraat heeft goede eigenschappen, zegt hij. 'Maar bij deze concentraten gaat het om excessieve hoeveelheden, zonder dat er goed onderzoek is gedaan naar de risico's voor de langere termijn.' Volgens Kok bestaat er niet voor niets een norm (de ADI, aanvaardbare dagelijkse inname). De geconcentreerde sappen overschrijden die ruimschoots.

Onderzoek naar de mogelijke gevolgen van blootstelling aan nitraat is complex, legt Kok uit, want hoe onderzoek je dat het excessief consumeren van bietensap het eventuele ontstaan van kanker tot gevolg heeft? Daarom is Kok een voorstander van het goed informeren van de consument over deze ontbrekende kennis. 'We weten het gewoon niet en dat zouden de producenten moeten erkennen.'

Wie op eigen risico toch een shotje wil wagen: bietensap kun je het beste 2 tot 3 uur voor de wedstrijd drinken.