

Sport en alcohol



Verdoofde hersen- en zenuwcellen

Alcohol vermindert je reactie- en uithoudingsvermogen. Je coördinatie is om zeep waardoor je meer risico loopt op blessures. Dit alles leidt tot een algemene daling van je sportprestaties.

Verminderde slaapkwaliteit

Alcohol verkort bepaalde slaapfasen waardoor je slaapkwaliteit daalt.

Suikertekort

Om alcohol af te breken heeft het lichaam suikers nodig waardoor er tijdens het sporten minder suikers beschikbaar zijn voor de spieren.

Vaatverwijding

Je bloedvaten verwijden, je hart moet harder pompen, je spieren komen zuurstof tekort en je lichaamstemperatuur daalt: je loopt fysieke risico's zoals spierletsels en hartritmestoornissen.

Dehydratatie

Alcohol is vochtafdrijvend waardoor je vaker moet plassen en vocht verliest. Het risico op uitdroging is daardoor groot.

Alcohol vermindert de kracht en het uithoudingsvermogen van het hart.

De maximale longventilatie neemt af en bij een hogere dosis oefent alcohol een negatieve invloed uit op de pompkracht van het hart.

Trager spierherstel

Alcohol vertraagt het herstel van de spieren. Door vermindering van de proteïnesynthese.

Verzuurde spieren

Tijdens het sporten produceert het lichaam melkzuur dat wordt afgebroken door de lever. De lever geeft voorrang aan alcohol met als resultaat dat melkzuur zich gaat ophopen in de spieren.

