

# Rehydratie na het sporten: het effect van bierconsumptie op de vochtbalans

Gepubliceerd: 29-06-2012 Laatste bijgewerkt: 26-04-2024

Het bepalen van het effect van bieren met een verschillend alcohol percentage op de vochtbalans na inspanning geïnduceerde dehydratie.

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| <b>Ethische beoordeling</b> | Goedgekeurd WMO       |
| <b>Status</b>               | Werving gestopt       |
| <b>Type aandoening</b>      | Overige aandoening    |
| <b>Onderzoekstype</b>       | Interventie onderzoek |

## Samenvatting

### ID

NL-OMON37603

### Bron

ToetsingOnline

### Verkorte titel

rehydratie na het sporten (PRooST)

### Aandoening

- Overige aandoening

### Synoniemen aandoening

dehydratie, vochtbalans

### Aandoening

dehydratie (na inspanning)

### Betreft onderzoek met

Mensen

### Ondersteuning

**Primaire sponsor:** Wageningen Universiteit

**Overige ondersteuning:** European hydration institute / Kennisinstituut Bier

## Onderzoeksproduct en/of interventie

**Trefwoord:** bier, dehydratie, sporten, vochtbalans

## Uitkomstmaten

### Primaire uitkomstmaten

vochtbalans gedurende 5 uur na inspanning. hiervoor wordt de urine productie gemeten op vaste tijdstippen ((t=0,1,2,3,5, uur)

### Secundaire uitkomstmaten

Urine osmolariteit en Natrium en Kalium gehalte.

lichaamsamenstelling (lichaamswater) mbv BIA/BIS

breath alcohol concentration

## Toelichting onderzoek

### Achtergrond van het onderzoek

Adequate rehydratie na inspanning is belangrijk. Bij amateur team sporten is het vaak gebruikelijk na afloop van de wedstrijd alcohol te drinken, voornamelijk bier. Alcohol is bekend vanwege zijn diuretische werking, het verhoogd de urine productie. Echter het dehydrerende effect van alcohol is sterk verminderd als men gedehydrateerd is. Bovendien bevat bier naast alcohol ook water, koolhydraten en elektrolyten; nutrienten die ook in zogenaamde rehydrerende sportdranken zitten. Wat het uiteindelijke gevolg is voor rehydratie en de vochtbalans na inspanning van bieren met een verschillend alcoholpercentage is niet duidelijk.

### Doel van het onderzoek

Het bepalen van het effect van bieren met een verschillend alcohol percentage op de vochtbalans na inspanning geïnduceerde dehydratie.

### Onderzoeksopzet

crossover interventie study

## Onderzoeksproduct en/of interventie

Vijf verschillende testdranken: water, sportdrink, alcohol-vrij bier, bier met laag alcohol gehalte (2%) en normaal pils (%%)

## Inschatting van belasting en risico

De risico's verbonden aan dit onderzoek zijn gering. De geïnduceerde dehydratie is mild; en deelnemers krijgen een hoeveelheid vloeistof te drinken gelijk aan het vochtverlies na inspanning.

in het totaal worden niet meer dan 3 alcoholische consumpties gegeven; het adem alcohol gehalte moet weer in de acceptable range zijn voor ze het onderzoekscentrum mogen verlaten

De inspanning kan vermoeiend zijn, en tot wat spierpijn leiden.

Alle functionele metingen zijn niet-invasief en brengen geen risico met zich mee.

Deelnemers moet zich de dag voorafgaande aan een paar leefregeld houden (voeding, geen sport en geen alcohol) en meoetn voor screeninh een vragenlijst invullen.

Er is geen direct gezondheidsgerelateerd voordeel van deelname. De tijdsinvestering is ~ 37 uur, en de studie duurt voor de individuele deelnemer ~ 6 weken.

de vergoeding voor deelname is in totaal 180 Euro

## Contactpersonen

### Publiek

Wageningen Universiteit

Postbus 8129  
6700 EV Wageningen  
NL

### Wetenschappelijk

Wageningen Universiteit

Postbus 8129  
6700 EV Wageningen  
NL

## Locaties

### Landen waar het onderzoek wordt uitgevoerd

Netherlands

## Deelname eisen

### Leeftijd

Volwassenen (18-64 jaar)

65 jaar en ouder

### Belangrijkste voorwaarden om deel te mogen nemen (Inclusiecriteria)

- leeftijd 18-35 jaar
- man
- actief in sport voor 1-4 x per week
- Normaal BMI (20-25 kg/m<sup>2</sup>)
- gewicht 70-80kg.
- gezond (geen medicijn gebruik)
- gewend bier te drinken.
- geen familie geschiedenis van overmatig alcoholgebruik.

### Belangrijkste redenen om niet deel te kunnen nemen (Exclusiecriteria)

- niet in staat om inspanning te leveren
- meer dan 14 alcoholische consumpties per week
- drugs gebruik
- medicijn gebruik

## Onderzoeksopzet

### Opzet

Type: Interventie onderzoek

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| Onderzoeksmodel: | Cross-over                |
| Toewijzing:      | Gerandomiseerd            |
| Blinding:        | Open / niet geblindeerd   |
| Controle:        | Actieve controle groep    |
| Doel:            | Algemeen wetenschappelijk |

## Deelname

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Nederland               |                       |
| Status:                 | Werving gestopt       |
| (Verwachte) startdatum: | 10-09-2012            |
| Aantal proefpersonen:   | 12                    |
| Type:                   | Werkelijke startdatum |

## Ethische beoordeling

|                     |                                           |
|---------------------|-------------------------------------------|
| Goedgekeurd WMO     |                                           |
| Datum:              | 29-06-2012                                |
| Soort:              | Eerste indiening                          |
| Toetsingscommissie: | METC Wageningen Universiteit (Wageningen) |

## Registraties

### Opgevolgd door onderstaande (mogelijk meer actuele) registratie

Geen registraties gevonden.

### Andere (mogelijk minder actuele) registraties in dit register

Geen registraties gevonden.

### In overige registers

| Register | ID             |
|----------|----------------|
| CCMO     | NL39718.081.12 |