



GOLF NUTRITION

# Electrolytes Hydraboost Mix

De wetenschap achter

GOLF EDITION

**11**

MINERALEN UIT NATUURLIJKE  
BRONNEN

**3x**

SNELLER REHYDRATEREN DAN  
WATER

**0g**

KOOLHYDRATEN (BEWUSTE  
KEUZE)

## KERNPUNTEN

- Puur water drinken remt je dorstprikkel en stimuleert urineproductie. Elektrolyten lossen dat op.
- De hypothalamus meet natrium in je bloed, niet vocht. Zout in je drank zorgt dat je lichaam het vocht vasthoudt.
- Bij slechts 1.5% vochtverlies: 14 meter kortere shots, 2x minder nauwkeurig (Smith et al. 2012, golf-specifiek)
- Eerste studie die direct in golf aantoont dat milde dehydratie motoriek en cognitie verslechtert
- Koolhydraten via je voeding, hydratatie via je drank. Golf leent zich hier perfect voor.
- 11 mineralen, met Keltisch zeezout en kokoswaterpoeder als natuurlijke basis

## 1 Het eerlijke verhaal

De meeste studies naar elektrolyten en prestatie zijn gedaan bij hoge-intensiteit inspanning: hardlopen, fietsen, voetbal. Inspanning boven 70% van je maximale zuurstofopname. Golf zit daar niet. Een golfronde is laag-intensief: wandelen, staan, en korte pieken bij de swing.

Maar er zijn twee redenen waarom elektrolyten toch relevant zijn voor golfers.

### Reden 1: golfers drinken te weinig

Nose et al. (1988) toonden aan dat puur water de dorstprikkel vermindert. Je stopt eerder met drinken. Tegelijkertijd stimuleert het urineproductie. De vochtbalans wordt 3x langzamer hersteld dan met een natriumhoudende drank.

**Zout in je drank** doet het tegenovergestelde: het stimuleert de dorstimpuls, waardoor je meer wilt drinken. En het zorgt dat je lichaam het vocht vasthoudt. Voor golfers is dit het verschil tussen een fles water die halfleeg in de tas zit, en een drank die je daadwerkelijk opdrinkt.

### Reden 2: dehydratie verslechtert golfprestatie (direct bewijs)

Smith, Newell & Baker (2012) onderzochten het effect van milde dehydratie op golfprestatie bij low-handicap golfers. Bij slechts -1.5% lichaamsverlies aan vocht:

METING	GEHYDRATEERD	GEDEHYDRATEERD
Shot distance	128.6 m	114.6 m (-14 m)
Accuracy (off-target)	4.1 m	7.9 m (2x slechter)
Distance judgment (error)	4.1 m	8.8 m (2x slechter)

Dit is de eerste studie die specifiek in golf aantoont dat zelfs milde dehydratie zowel motoriek als cognitie significant verslechtert. 1.5% voor iemand van 70 kg is slechts ~1 kg vochtverlies.

## 2 Waarom niet gewoon water?

### De hypothalamus meet natrium, niet vocht

Je hersenen monitoren niet hoeveel water je drinkt. Ze monitoren de natriumconcentratie in je bloed. Wanneer je zweet, verlies je zowel water als natrium. Als je vervolgens puur water drinkt, daalt de natriumconcentratie. De hypothalamus detecteert dit en reageert: minder ADH-afgifte, meer urineproductie, verminderde dorstprikkel.

Het netto resultaat: je drinkt minder en je verliest meer. Natrium in je drank houdt de concentratie op peil, je nieren houden vocht vast, en je blijft dorst voelen.

### Het bewijs

Maughan & Leiper (1995) testten dranken met verschillende natriumgehalten bij rehydratie:

NATRIUMGEHALTE	VOCHTBALANS NA 6 UUR
2 mM (zeer laag)	Nog ~700 ml gedehydrateerd
26 mM (laag)	Nog ~350 ml gedehydrateerd
52 mM (hoog)	Vrijwel euhydraat
100 mM (zeer hoog)	Volledig euhydraat (+100 ml)

Conclusie: hoe hoger het natriumgehalte, hoe beter de vochtbalans. Maar er is een trade-off: hoog natrium smaakt minder lekker. Het optimum ligt in het midden.

## 3 Koolhydraten via voeding

Golf Nutrition heeft bewust gekozen voor een elektrolytenproduct **zonder koolhydraten**. Golf is een van de weinige sporten waar je gewoon kunt eten op de baan. Noten, fruit, een banaan, een reep. Onbewerkte voeding levert koolhydraten plus vezels, vitaminen en mineralen die een sportdrank nooit kan bieden.

#### ONZE FILOSOFIE

Twee gescheiden functies. Koolhydraten via onbewerkte voeding die je meeneemt op de baan. Hydratatie via Hydraboost Mix met elektrolyten.

## 4 Wat zit erin?

Per portie (5 gram in 300-500 ml water):

MINERAAL	HOEVEELHEID	% RI	BRON
Kokoswaterpoeder	1000 mg	-	Natuurlijk
<b>Kalium</b>	<b>720.4 mg</b>	<b>36%</b>	Citraat
Keltisch zeezout	225 mg	-	Natuurlijk
<b>Magnesium</b>	<b>116 mg</b>	<b>31%</b>	Citraat
Calcium	74.5 mg	9%	Citraat
IJzer	1.3 mg	9%	Fumaraat
Zink	0.8 mg	8%	Oxide
Koper	0.1 mg	10%	Sulfaat
Mangaan	0.1 mg	5%	Sulfaat
Jodium	10.4 mcg	7%	Kaliumjodide
Selenium	4.4 mcg	8%	Natriumselenaat

**Koolhydraten:** 1.05g per portie | **Calorieën:** 8.73 kcal per portie

De basis zijn twee natuurlijke bronnen. **Keltisch zeezout** levert natrium en spoormineralen. **Kokoswaterpoeder** is een plantaardige bron van kalium. Losse mineralen (citraten, fumaraat, oxide) vullen het profiel aan.

### Magnesium en krampen

Magnesium is co-factor in 300+ enzymatische reacties en wordt verloren via zweet. In de praktijk wordt magnesium geassocieerd met het verminderen van spierkrampen (Volpe 2015).

## 5 Praktisch protocol

MOMENT	ACTIE
2-3 uur voor tee time	Zorg dat je gehydrateerd begint (500 ml)
30 min voor tee time	Mix 5g Hydraboost in 300-500 ml water
Tijdens de ronde	Drink regelmatig, bij voorkeur bij elke tee box
Na de ronde	150% van verloren gewicht drinken

**Warm weer (25°C+):** meer water (500-750 ml per 9 holes), begin eerder met drinken. Let op signalen: donkere urine, droge mond, duizeligheid.

**Combinatie met creatine:** creatine trekt water naar de spier. Bij gecombineerd gebruik is extra hydratatie verstandig.

**Simpele check:** weeg jezelf voor en na een ronde. Elk verloren kilogram is ~1 liter vocht.

## 6 Samenvatting

ASPECT	DETAILS
Wat het doet	Stimuleert dorstprikkel, houdt vocht vast, vult mineralen aan
Waarom niet gewoon water	Puur water remt dorst en stimuleert urineproductie
Filosofie	Koolhydraten via voeding, hydratatie via je drank
Samenstelling	11 mineralen, Keltisch zeezout + kokoswaterpoeder
Protocol	5g in 300-500 ml, drink gedurende de ronde
Eerlijk	Golf is laag-intensief, maar golfers drinken te weinig

### Bronnen

- Cheuvront SN. & Kenefick RW. (2014). Dehydration: physiology, assessment, and performance effects. *Compr Physiol*, 4: 257-85.
- Maughan RJ. & Leiper JB. (1995). Sodium intake and post-exercise rehydration in man. *Eur J Appl Physiol*, 71: 311-319.
- Smith MF. et al. (2012). Effect of acute mild dehydration on cognitive-motor performance in golf. *J Strength Cond Res*, 26(11): 3075-3080.
- McCartney D. et al. (2017). Fluid Intake Following Dehydration: Systematic Review. *Sports Med Open*, 3: 13.
- Nose H. et al. (1988). Role of osmolality and plasma volume during rehydration. *J Appl Physiol*, 65: 325-331.
- Shirreffs SM. (2010). Hydration in warm and hot environments. *Scand J Med Sci Sports*, 20(S3): 90-94.