



Menthol



Waarom

In sommige sporten kan hitte een effect hebben op de prestatie, vooral bij sporten van langere duur. Dit effect komt tot stand door een hoge kerntemperatuur van het lijf, maar vooral ook hoe de hersenen die warmte ervaren. Een menthol mondspoeling geeft een verkoelend gevoel, en kan daarmee zonder daadwerkelijk de temperatuur van een sporter naar beneden te brengen, toch een prestatieverbetering geven in de hitte. Het kan in combinatie gebruikt worden met koeltechnieken als koelvesten en ijs slush.



Wat

Menthol is een stof die van nature voorkomt in onder andere het plant geslacht Mentha (bijvoorbeeld pepermunt). Het stimuleert koude-receptoren, en de hersenen kunnen niet goed verschil maken tussen daadwerkelijk lagere temperatuur en de prikkel van menthol. Het gevoel van koeling door middel van mondspoeling of dranken met menthol geeft een prestatieverbetering in de hitte bij duurinspanningen. Het kan worden verwerkt in een drank, als mondspoeling worden ingezet of op de huid of kleding worden aangebracht. Menthol verwerkt in een drank of mondspoeling lijkt beter te werken dan toegepast op de huid of op de kleding.



Wanneer

Menthol kan worden ingezet als onderdeel van het hitteprotocol. Spreek met de TeamNL sportdiëtist of voedingskundige af in welke situatie het protocol in werking zou moeten treden. Zorg dat het protocol, inclusief menthol drank, altijd goed geoefend is in de training. Waarschijnlijk is het grootste effect te bereiken als tijdens de inspanning menthol als drank of mondspoeling ingezet kan worden. Dit is natuurlijk niet in alle sporten praktisch haalbaar.





Praktijk

1. Overleg met de TeamNL sportdiëtist of voedingskundige of het verstandig is om menthol in te zetten om de prestatie te verbeteren.
2. Zo ja, dan moet de afweging gemaakt worden om een mondspoeling te gebruiken of de menthol te verwerken in de sportdrink of ijs slush.
3. Een protocol voor mondspoeling wat effectief is gebleken, is elke 10 minuten 25 ml van een 0,01% menthol oplossing minimaal 10 seconden laten rondgaan in de mond. Bij toevoeging aan de sportdrink of ijs slush, is de vochtbehoefte leidend (zie TeamNL Food Facts Persoonlijk drinkplan), waarbij een 0,01% menthol extract kan worden toegevoegd aan drank of slush.
4. Als je menthol wilt gebruiken: Vraag bij je TeamNL sportdiëtist/voedingskundige of bij de sportarts naar de toepassing en verdere begeleiding.

Menthol geeft een **verkoelend** effect



Prestatie verbetering in de hitte



Gebruik als mondspoeling drank of slush

Mondspoeling → elke 10 minuten 25 ml van een 0,01% menthol oplossing minimaal 10 seconden laten rondgaan in de mond

Toevoeging → 0,01% menthol extract toegevoegd aan drank of slush.

Bepaal wat praktisch haalbaar is en oefen dit



powered by

