

Sport en pepdrankjes



Dosis cafeïne

Opletten voor een te grote inname van cafeïne bij pepdranken met cafeïne als bestanddeel. Hoge dosissen kunnen leiden tot hartkloppingen, hoofdpijn, bevingen, angst en slapeloosheid.

Gevaarlijke combinatie

in combinatie met alcohol neemt het besef van dronkenschap af en de risico's, bijvoorbeeld achter het stuur, worden onderschat.

Teveel Suikers

Pepdrankjes bevatten veel suikers, wat kan leiden tot overgewicht.

Hartspier

Het gebruik wordt afgeraden bij intense lichamelijke inspanningen omdat cafeïne op de hartspier werkt.

Maagdarmproblemen

Cafeïnehoudende dranken kunnen leiden tot darmkrampen als gevolg van de prikkeling.

Uitdroging

Pepdrankjes zijn geen dorstlessers maar werken vochtafdrijvend.

