

Eerst water, de rest komt later

Bij een deelname aan een evenement van een behoorlijke lengte is het cruciaal: een goed plan voor eten en drinken. Maar hoe stellen we dat plan samen? Esther van Etten bespreekt het met sportdiëtist en voedingswetenschapper **Anneke Palsma**.

Esther van Etten is voedingsdeskundige en sportdiëtist. Naast haar werk als diëtist geeft ze een aantal uren per week hardlooptrainingen. Ook heeft ze meegewerkt aan het tv-programma *Wordt u al geholpen*.



We gaan in dit gesprek uit van een halve marathon voor hardlopers, en een 80 km-tocht voor fietsers. De deelnemers zijn goed getraind. Wat voor een eet- en drinkplan kun je in dat geval hanteren? En hoe pak je het opstellen daarvan aan?

‘Je moet als eerste goed gewend zijn aan de producten die je gaat innemen. Uitvinden wat je lekker vindt en wat je lichaam goed verdraagt. Daarmee voorkom je maag- en darmklachten op het *moment suprême*. Het is in de aanloop naar je evenement een kwestie van proberen. Ook moet je de klimatologische omstandigheden in de gaten houden. Die hebben sporters niet altijd in de smiezen.’

Laten we beginnen met hydrateren. In een vorig nummer hebben we besproken hoe je je voor en na een inspanning kunt wegen om te zien hoeveel vocht je bent verloren.

‘Dat is een goede methode, maar je kunt bijvoorbeeld ook aan de kleur van je urine zien of je voldoende hebt gedronken. Als deze te donker is, ben je niet voldoende gehydrateerd. Hij moet lichtgeel zijn. Dat kun je voor en na het sporten controleren. (*Zie de bijgaande illustratie, red.) De vuistregel tijdens een inspanning is 150 tot 250 milliliter per kwartier, dat geldt voor zowel hardlopen als fietsen. Tijdens het fietsen merken we vaak niet hoeveel we

zweaten, omdat de wind het zweet van je armen waait. Vrouwen zweten trouwens over het algemeen minder dan mannen, dus die hebben meestal niet dezelfde hoeveelheden vocht nodig.’

Wat doe je als het heel warm is?

‘Dan kun je bijvoorbeeld boven de 250 milliliter per kwartier gaan zitten. Dat gaat op gevoel is mijn ervaring. Je kunt in de aanloop naar een evenement in een zomerse periode sowieso voor de zekerheid wat meer drinken, zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Het is hoe dan ook verstandig om goed gehydrateerd aan de start te verschijnen.’

Twee dagen voor je evenement kun je je voorraad koolhydraten aanvullen, zonder je daarbij nog in te spannen. Stapelen, zoals het heet. Veel mensen doen dat. Hoeveel kun je in die periode nemen?

‘Het hangt onder meer af van je niveau, maar een gemiddelde recreant kan het beste tussen de 5 en 8 gram koolhydraten per kilo lichaamsgewicht per dag gaan zitten. Ook bij stapelen geldt weer dat een vrouw iets minder nodig heeft dan een man. Zit je in de dagen voorafgaand aan je evenement rond de 8 gram, dan kun je tijdens je inspanning wat lager gaan zitten, bijvoorbeeld 5 of 6 gram. Onderweg kun je die koolhydraten innemen door middel

‘Een kopje koffie voor de start kan helpen’



Anneke Palsma

van bijvoorbeeld een isotone sportdrank, waaruit de koolhydraten makkelijk in het lichaam worden opgenomen.’ (In het vorige magazine hebben we de verschillende soorten sportdranken besproken.)

Dan de dag van het evenement zelf, dat - laten we zeggen - om 10 uur begint. Wat doen we met het ontbijt?

‘Flink wat koolhydraten aanvullen, het liefst een uur of drie voor het evenement. Dus in dit geval om 7.00 uur. Je moet dan echt wel denken aan 100 tot 150 gram.’

Dat zijn bijvoorbeeld vier boterhammen met jam of twee boterhammen, een krentenbol en een banaan.

‘Inderdaad. En mocht je dat nou teveel vinden, dan kun je de koolhydraten in de uren tussen je ontbijt en de start nog aanvullen met bijvoorbeeld een isotone sportdrank. Wat trouwens ook kan: koffie. Veel mensen denken dat je daarvan uitdroogt, maar daar blijkt geen sprake van te zijn. Als je heel alert wilt zijn, en je bent niet heel gevoelig voor cafeïne, dan kan een kopje best helpen.’

Wat kun je onderweg nemen? En hoe zorg je ervoor dat je de producten krijgt die je nodig hebt of waarmee je getraind hebt?

‘Sommige mensen nemen onderweg iets wat vast is. De meeste toppers doen dan niet, omdat koolhydraten op die manier langzamer worden opgenomen.’

Ik krijg er altijd pijn van in mijn maag.

‘Je kunt het beter bij drinken houden. Het is aan te raden om van tevoren te informeren bij het evenement welke sportdranken

er worden aangeboden. Daar kun je dan in de aanloop ernaartoe ook mee trainen. Als ze niet hebben wat je wilt, kun je bijvoorbeeld een familielid of vriend vragen om op een bepaald punt langs de route te gaan staan of om mee te rijden op het fietspad. Kijk ook vooral even waar de drankposten staan langs de route. Het is goed om niet te lang te wachten voor je begint met bevoorraden. Probeer na twintig minuten al wat te nemen.’

Bestaat er een bepaalde truc om efficiënt te drinken tijdens het hardlopen?

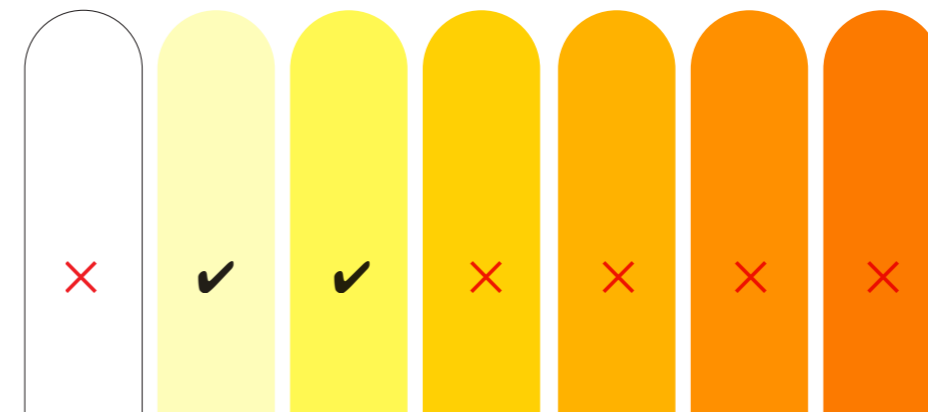
‘Je kunt jezelf aanleren om lopend te drinken, maar met de bekertjes die vaak gebruikt worden, is dat moeilijk. De meeste mensen gaan even stilstaan, maar dan ben je wel je loop- en ademritme kwijt. Als je drinkt, kun je het beste grote slokken nemen. Dan zet je maagdarmkanaal uit en neem je de voedingsstoffen makkelijker op.’

Als het mis gaat onderweg en je komt de man met de hamer tegen, kun je het dan nog herstellen?

‘In mijn ervaring is het dan meestal over en uit. Bij fietsers valt het in sommige gevallen nog wel aan te vullen, maar bij hardlopers is het meestal jammer maar helaas. Dat geldt ook bij uitdroging of oververhitting. Dan moet je echt stoppen.’

Dan komt de finish. Je bent klaar, en denkt: ik ga lekker een biertje nemen.

‘Dat is niet zo handig. Je hebt veel gezweet, dus dan moet je je vocht eerst aanvullen. Een bekende van me, een sportmasseur, zei altijd: eerst water, de rest komt later! Houd dat maar even in gedachten als je over de streep bent gekomen.’



*Urine kleurenkaart. Helemaal links: je drinkt iets te veel. Helemaal rechts: je bent ernstig gehydrateerd.