

- Is je BMI een betrouwbaar getal voor een voedingsadvies?
- **Nieuw!** Wat is een gezond BMI en vetpercentage?
- Is vlees dan niet een belangrijke leverancier van creatine en CLA voor sporters?
- Kun je als fanatieke sporter wel vegetarisch eten?
- Hoort bij scherp staan een licht hongergevoel?
- Ik ruik na het mtb-en ammoniak. Wat doe ik hier tegen?
- Hoort bij 'scherp staan' niet steeds een licht hongergevoel?
- Ik ben 61 jaar en wil een voedingsadvies voor de voorbereiding van de Marmotte
- Na 70 km kreeg ik zware benen en kwam ik met een gangetje van 15 km thuis. Wat ging er mis?
- Ik krijg die laatste kilo's er niet af. Wat doe ik fout?
- Ik werd erg misselijk tijdens beklimming Galibier. Wat kan ik beter doen?
- Wat doe ik tegen berenhonger na de training?
- Ik val niet af ondanks alle uren training...

### Is je BMI een betrouwbaar getal voor een voedingsadvies?

Yneke Vocking heeft eerder gezegd: "BMI zegt niet alles".

Zou je eigenlijk moeten zeggen "BMI zegt zeer weinig"? Want als je met het gegeven voorbeeld een beetje gaat spelen met gewichten en de marges bepaald dan blijkt in dit voorbeeld dat iemand van 1,85 meter lengte een BMI tussen de gezonde waarden van 20 en 25 kan bereiken wanneer de gewichten schommelen tussen 69 en 85 kg. Dat is nogal een erg ruime marge, lijkt me. Te ruim om als richtlijn te dienen. Zijn er geen nauwkeuriger richtlijnen die je als sporter ook nog redelijk eenvoudig kunt toepassen?  
(Ik heb zelf een BMI van 21,9)

Antwoord: Jij hebt een BMI van 21,9 en daarvan kun je in ieder geval zeggen dat je geen overgewicht hebt. Maar of je nog een zwembandje rond je middel hebt valt moeilijker te voorspellen. Laat staan of je voor een rit in de alpen beter nog wat af kunt vallen voor je investeert in bidonhouders van carbon. Want of je vrouw of man bent, Aziatisch of niet en bijvoorbeeld je spiermassa vertekent de waarde van een BMI. Je BMI vertelt namelijk niets over je vetverdeling. Een bodybuilder met een BMI van 27 kan nauwelijks vetmassa hebben terwijl een sportieve Aziatische vrouw met een BMI van 23 te zwaar kan zijn. De BMI (je gewicht delen door het kwadraat van je lengte in meters) vertelt globaal of je overgewicht hebt of niet. Zoals je zegt is de marge voor een gezond gewicht is vrij ruim. Een ander nadeel is dat er geen duidelijke grenzen zijn waarbij je plotseling ongezond overgewicht hebt. Het risico wordt namelijk bij iedere kilo overgewicht iets groter en verloopt niet in sprongen. Een betere maat om een gezond gewicht te bepalen is je tailleomvang. Mannen met een middelomtrek beneden de 94 cm hebben een gezonde vetverdeling. Boven de 102 cm hebben ze een verhoogd risico op diabetes type II en hart- en vaatziekten. Tussen de 94 en 102 cm zitten ze in de gevarenzone. Voor vrouwen zijn de middelomtrekwaarden respectievelijk 80 en 88 cm. Wanneer je gewicht duidelijke invloed heeft op je sportieve resultaten, zoals bij fietsen in de bergen of hardlopen, is het nauwelijks zinvol om naar je BMI te kijken. Je wil dan weten wat je vetpercentage is. Je vetpercentage kun je het meest betrouwbaar meten met een onderwatermeting of in een bodyscanner. Dat is helaas niet voor iedereen weggelegd. Wanneer iedere kilo telt is dan het meten van je vetpercentage met een huidplooiometer door een ervaren iemand het meest betrouwbaar. Een redelijk alternatief is de meting op een vetpercentageweegschaal. Het meest betrouwbare getal krijg je tussen 's avonds 18:00 en 20:00 wanneer je nog niet getraind hebt.

succes,

Yneke Vocking

---

### Wat is een gezond BMI en vetpercentage?

**BMI** gewicht in kg/ (lengte in m)<sup>2</sup>

Voorbeeld 70 kg/(1,80 m x1,80 m) = 21,6

Gezonde BMI: Tussen 18,5 en 25

**Middelomtrek** Meet op het smalste deel tussen je heup en je ribbenkast je buikomvang met een centimeter.

Mannen Vrouwen

Ondergewicht lager dan 79 cm lager dan 68 cm

Blijf op gewicht tussen 79 en 94 cm tussen 68 en 80 cm

Blijf op gewicht tussen 94 en 102 tussen 80 en 88 cm  
Maar pas op

Probeer af te vallen 102 cm of meer 88 cm of meer  
Verhoogd risico

### **Vetpercentage**

Mannen Vrouwen

Topsport tussen 6 en 12 % tussen 18 en 21 %

Normaal gezond tussen 8 en 20 % tussen 21 en 33 %  
(20- 39 jaar)

Normaal gezond tussen 11 en 22 % tussen 24 en 34 %  
(40 – 59 jaar)  
Overgewicht

---

### **Is vlees dan niet een belangrijke leverancier van creatine en CLA voor sporters?**

Als importeur van onder meer biologisch rundvlees kan ik mij vinden in het matigen van onze dierlijk eiwit consumptie om zowel het milieu te ontlasten als onze gezondheid te beïnvloeden. Te veel van n'importe welke voeding is gewoon niet gezond. Het antwoord van Yneke Vocking behoeft wel enige nuance. Eenvoudige plantaardige eiwitten zoals gras hebben nauwelijks voedingswaarde voor mensen, maar diezelfde laagwaardige eiwitten worden door herbivoren zoals runderen omgezet in hoogwaardige dierlijke eiwitten. Als we dan ook nog eens mee laten wegen dat het voor mensen 'waardeloze' gras ook nog eens CO2 opneemt, dan is biologisch of scharrel rundvlees nog niet zo'n verkeerde keuze. Voor varkens en kippen ligt het anders, want die worden overwegend gevoerd met hoogwaardige plantaardige eiwitten (zoals soja) en dat is dus geen juiste kringloop. Yneke schrijft dat rundvlees 'prima is om af en toe te eten' maar ook 'met beleid kan je ook voldoende ijzer uit plantaardige voeding halen'. En daar wringt de schoen, want de beste ijzerbron wordt afgeserveerd om plaats te maken voor een mindere keuze. Overigens bevat rundvlees dat afkomstig van een dier dat gegrazen heeft relatief veel CLA en stoffen zoals creatine die met name voor sporters interessant zijn. Tot slot: Als je je biefstuk niet zodanig verhit dat de eiwitten letterlijk verbranden en je eet bij je roodvlees broccoli dan zou de kans op gevaarlijke aandoeningen zoals darmkanker dalen tot een niveau dat gelijk is aan een vegetariër, diezelfde vegetariër die goed moet oppassen om voldoende – voor omnivoren vanzelfsprekende – voedingsstoffen te bemachtigen.

Antwoord: Het meeste vlees wordt op stal gehouden en eet geen gras. Overigens heeft een koe niet genoeg aan gras en mais maar moet er extra eiwit bij. Meestal sojaeiwit. De productie van vlees kost daardoor nog eens extra veel grond en water. Volgens een rapport van de UN zijn wereldwijd anderhalf miljard runderen verantwoordelijk voor 18 procent van de broeikasgassen. Een koe eet en herkauwt niet alleen maar produceert ook mest en methaangas. Deze productie vormt één derde van het methaangas ter wereld. CO2 warmt de aarde op maar methaan lijkt dat twintig keer zo snel te doen. Het voedingscentrum zegt dan ook op haar site rundvlees de hoogste milieubelasting geeft gevolgd door varkensvlees. Kip geeft de laagste belasting. Biologisch gehouden rundvee en varkens belasten het milieu wel minder dan gangbaar vlees.

Transport bij import van vlees geeft extra milieubelasting. Kortom, iets minder vlees eten is goed voor het milieu en kies dan het liefst voor biologisch vlees. Maar voor alle vegetariërs die om welke reden dan ook geen vlees willen eten zijn er geen gezondheidsnadelen wanneer ze voor goede alternatieve eiwitbronnen kiezen. Het ijzer (Fe<sup>2+</sup> of heem-ijzer) uit vlees wordt gemakkelijk opgenomen. Ijzer uit plantaardige producten is non-heemijzer (Fe<sup>3+</sup>) en moet eerst worden omgezet in Fe<sup>2+</sup> voor opname. Dat is een extra stap maar dat gaat prima in combinatie met vitamine C. Uit bijvoorbeeld sinaasappels en paprika. Veganisten moeten met vitaminesupplementen aan de gang omdat inderdaad deze voeding zonder dierlijke producten zoals eieren en zuivel tot tekorten kan leiden. Rundvlees bevat inderdaad creatine en CLA. Creatine komt van natuure voor in kip, rundvlees en vis. Maar je maakt creatine ook zelf aan in de lever. Dagelijks wordt er 2 gram creatine aangemaakt en verbruikt. Normaal gesproken is er een evenwicht. Creatine wordt gebruikt voor de productie van spierenergie en daarom wordt er met supplementen geprobeerd een maximale verzadiging van het spiercreatine te krijgen. Dit vereist een speciale strategie om op het juiste moment een optimum te krijgen. Je moet het ook niet constant slikken want dan stopt je lijf gewoon met creatine produceren. Creatinesupplementen leiden tot een toename van de vetvrije massa doordat je meer vocht vast houdt in je spieren. Verder leidt het bij toprenners, bij een juiste inname-strategie, tot een voordeel van seconden in de eindsprint. Het heeft geen zin om de dure supplementen zonder doel of strategie te slikken want daar word je als wielrenner alleen maar zwaarder van. Vlees eten voor een maximale creatineverzadiging is geen optie. Daarvoor zit er te weinig in en zou je rond de vijf kilo per dag moeten eten. CLA is de afkorting voor Geconjugeerd Linolzuur. Het zit in dierlijk vet zoals zuivel en vlees. Vooral herkauwende graseters produceren CLA en daarom bevat vlees en melk van bijvoorbeeld biologische koeien meer CLA. Ongeveer 60 % van de CLA die we binnenkrijgen komt uit zuivel en 30 % uit vlees. Voor het binnenkrijgen van CLA heb je dus geen vlees nodig. Aan het transvetzuur CLA worden verschillende positieve eigenschappen toegeschreven zoals het stimuleren van de vetverbranding en het verminderen van het lichaamsvet. En er wordt wel gedacht dat CLA een spieropbouwende functie en een spierbesparend effect heeft bij afvallen waardoor het jojo-effect wordt tegengegaan. Maar al zijn een aantal dieronderzoeken veelbelovend, bij mensen valt het onderzoek nog tegen. Er is veel nog niet duidelijk over de werkzaamheid van CLA en daarnaast is gebruik op lange termijn niet onderzocht. Verder geldt ook hier dat onderzoek met supplementen gedaan is en met een hogere inname dan uit vlees en zuivel mogelijk is. Daarnaast is misschien een hoge inname uit vlees en melk wel onwenselijk omdat dat ook betekent dat er een hogere inname is van verzadigd vet.

### **Kun je als fanatieke sporter wel vegetarisch eten?**

Ik lees de laatste maanden in Fiets over het belang van eiwitten. Ik fiets veel, ongeveer 7000 tot 8000 km per jaar en probeer bewust en gezond te eten. Ik eet geen vlees, wel vis en probeer niet teveel vette zuivel te eten. Maar doe ik mezelf op deze manier niet tekort? En heb je nog tips?

Antwoord: Deze vraag doet me deugd want het belang van vlees wordt schromelijk overschat. Zelf ben ik overigens geen vegetariër maar vanuit gezondheidsoogpunt is het een goed plan om het (rode) vleesgebruik te matigen. Regelmatig rood vlees op het menu wordt bijvoorbeeld in verband gebracht met een groter risico op darmkanker. Het World Cancer Research Fund heeft zelfs het liefste dat je niet alleen weinig rood vlees eet maar ook alle vleeswaren laat staan vanwege de risico's.

Je zou ook (parttime-) vegetariër kunnen worden omdat vlees vanuit milieu-oogpunt nu niet de meest duurzame eiwitbron is. Wanneer we in Nederland met zijn allen een dag je vlees laten staan heeft dat hetzelfde milieueffect als een als een miljoen auto's van de weg halen. En het effect van een wekelijks vegadagje is twee keer zo groot als het vervangen van alle gloeilampen door spaarlampen. Het milieu heeft iets minder te lijden van kip en ander gevogelte maar plantaardig eiwit is het meest duurzaam. De eiwitbron uit peulvruchten is letterlijk een 'groene topper'.

Voor je gezondheid is het prima om af en toe vlees te eten. Het is een bron van prima eiwit en, ook niet onbelangrijk voor sporters, goed opneembaar ijzer. Maar je kunt ook goed zonder vlees. Er zijn genoeg alternatieve eiwitbronnen en met beleid kun je ook voldoende ijzer uit een plantaardige voeding halen.

## Vragen Wielrennen/MTB

Wanneer je twee keer per week vis eet, krijg je niet alleen prima eiwitten binnen maar ook voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren. Alternatieven voor deze visvetzuren zijn er voor vegetariërs nauwelijks. Visoliecapsules vallen natuurlijk af (gelatine en visolie) en eieren met veel DHA en EPA komt van kippen die vismeel krijgen. Lijnzaad, raapzaadolie en walnoten zijn dan bijvoorbeeld redelijke alternatieven.

Wanneer je helemaal geen dierlijk eiwit binnenkrijgt doordat je ook eieren en zuivel laat staan dan wordt het samenstellen van je eetpatroon lastiger. Belangrijk is dat je dan vitamine B12 via een supplement binnenkrijgt. Maar ook een tekort aan calcium en vitamine B2 is dan een reëel risico. Calcium kun je ook voor een deel ook binnenkrijgen via groente, noten en peulvruchten. Maar het is raadzaam om bij een dergelijke veganistische voeding toch een multivitamine te nemen.

In veel voedingsmiddelen zit eiwit. Maar als fanatieke sporter wil je toch het liefst veel kwalitatief hoogwaardig eiwit binnenkrijgen. Met kwalitatief hoogwaardig wordt in dit geval bedoeld dat je van alle belangrijke aminozuren voldoende binnenkrijgt. Peulvruchten bevatten relatief minder van het aminozuur methionine maar vrij veel lysine. Daarom kun je peulvruchten perfect combineren met granen zoals brood, pasta of rijst. Daarin zit relatief minder lysine waardoor de combinatie met bonen en linzen veel hoogwaardig eiwit levert. Verder zijn soja-producten zoals tofu en tempeh een prima aanvulling op je vegetarische voeding. Kies voor twee, drie dagelijkse porties magere zuivel en af en toe een eitje en je zit helemaal goed.

Het is misschien verleidelijk om vlees te vervangen door kaas. Niet doen want dat bevat weliswaar veel eiwit maar ook veel verzadigd vet. Vleesvervangers zoals groenteburgers of gepaneerde fantasievleesschnitzels zijn vaak meer een optische vleesvervanger dan dat ze substantieel bijdragen aan je eiwitvoorziening.

Ijzer, een ander belangrijke voedingsstof uit (rood) vlees zit in brood, granen, peulvruchten en eieren. Plantaardig ijzer wordt helaas iets minder goed opgenomen dan het ijzer uit dierlijke producten. Je kunt de opname van plantaardig ijzer verbeteren door gelijktijdig iets vitamine C-rijks te eten. Het is dus raadzaam om bij iedere maaltijd een vitamine C-rijk product zoals paprika, broccoli, sinaasappel, kiwi of vitamine C-rijk sap te drinken. Kortom, in een goed samengesteld voedingspatroon zul je vlees hoogstens missen als smaakmaker. Voor je gezondheid kun je het prima laten staan.

Vegetarisch voorbeeld dagmenu van 3500 kilocalorieën

Ontbijt

150 g magere kwark  
150 g magere yoghurt  
2 nectarines in stukjes  
100 g muesli

tussendoor 's ochtends

2 snee volkorenbrood met pindakaas  
1 banaan

lunch

Bakje rauwkost (vitamine C-rijk door bijvoorbeeld paprika, ui of kool)  
Tosti van volkorenbrood met kaas en uienringen  
2 snee volkorenbrood met een eitje (gebakken of gekookt)  
1 beker karnemelk, magere yoghurt of magere melk

tussendoor

2 snee volkoren krentenbrood met appelstroop  
1 sinaasappel en 3 vijgen

avondeten

200 g groente  
200 g gekookte bonen of linzen (sperziebonen en doperwten reken je tot de groente)  
300 g gekookte zilvervliesrijst  
2 el olijfolie

tussendoor 's avonds  
na het sporten  
hersteshake van 100 g kwark, 100 g bevroren fruit, 1,5 dl magere yoghurt, 1 lepel  
dorstlesserpoeder  
3 volkorenbiscuitjes

Recepten voor het avondeten kun je vinden op [www.voedingsadvies.info](http://www.voedingsadvies.info)

---

### Hoort bij scherp staan een licht hongergevoel?

Er is al veel gezegd over wat wel en wat niet te eten voor, tijdens en na de training. Toch blijf ik met dé hamvraag zitten. "Als je een licht hongergevoel hebt, moet je dan eten of niet?" of anders verwoord "Hoort bij 'scherp staan' niet steeds een licht hongergevoel?"

Laat me de vraag even verduidelijken. Ik ben een 42 jarige wielertoerist en rij ongeveer 10.000km per jaar, en dit al een paar jaar. Mijn huidig gewicht is 78 kg voor 1,90mtr en 17% vet, en mijn vet zit typisch op de love handles, maar mijn benen, armen en gezicht zijn echter kurkdroog. Na een paar jaar heb ik door dat mijn lichaam wel kan afvallen, maar dit gaat steeds gepaard met een hongergevoel, duizelig gevoel bij het snel opstaan, en kracht verlies in de benen. 1 keer is het me gelukt (op 10 jaar tijd) tot 76kg te gaan zonder me flauw te voelen of kracht verlies te lijden.

Ik heb alles al geprobeerd :

- 1) Om de duizeligheid te verminderen (wat ik wijt aan een lage bloeddruk) begin ik meer zout te eten , maar dat wekt mijn eetlust ook op. Pikant helpt ook niet
- 2) Ik heb al geprobeerd in het dode seizoen (oktober-december) af te vallen, want als je eenmaal aan de lange duurtrainingen begint te doen (richting maart april), of de intensievere trainingen (mei juni) dan is de eetlust werkelijk niet meer te stoppen.
- 3) De regel eten als een koning, en dineren als een arbeider is me ook niet vreemd, maar het helpt niet echt. Ik ga dan slapen met lichte hoofdpijn...
- 4) Soms heb ik zo'n onweerstaanbare drang naar rood vlees, dat ik dat móét eten. Als ik het dan ook doe, geeft me dit wel een energieboost van jewelste. Toch duidelijk een signaal van mijn lichaam dat het iets te kort kwam.

En zo blijf ik bezig.  
Hebben jij nog tips??

### Antwoord:

De eerste stap die je eens zou kunnen nemen is naar de huisarts te gaan en te checken of je geen ijzertekort hebt. Duizeligheid en krachtverlies kunnen namelijk ook ontstaan door een tekort aan dit mineraal. Maar wanneer je wilt afvallen en je hebt constant honger en last van duizeligheid en hoofdpijn is de kans zeer reëel dat je (veel) te weinig energie binnenkrijgt. Veel minder eten dan je verbruikt klinkt aantrekkelijk omdat je dan wellicht snel zou afvallen. Maar je trainingsefficiëntie gaat ook omlaag waardoor je uiteindelijk minder energie verbruikt en je spieropbouw wordt vertraagd door een tekort aan voedingsstoffen. Niet alleen een tekort aan eiwitten vertraagt dit proces maar ook tekorten aan vitaminen en mineralen remmen je af doordat je stofwisseling minder goed verloopt. Te weinig eten werkt dan ook averechts. Daarnaast hebben veel wielrenners last van een verkeerde focus op de kilo's. Wanneer je vetpercentage laag is neem je inderdaad geen overbodige bagage mee naar boven. Maar wanneer je je spieropbouw remt door de focus op de kilo's, is je vermogen lager dan zou kunnen. In feite train je door deze verkeerde focus op de kilo's nu met de 'rem erop'. Wanneer je meer en beter gaat eten, zal je gewicht waarschijnlijk toenemen, je vermogen zal verbeteren door spieropbouw en de kans is groot dat tegelijkertijd je vetpercentage omlaag gaat. (dezelfde hoeveelheid vet bij een hoger gewicht geeft een lager vetpercentage). Dit geeft maar aan dat gewicht en vetpercentage niet alles zegt. Je geeft aan dat er nog vet is te vinden op de bekende plekken. Je zult zien dat wanneer je je stofwisseling verbeterd, dit vet juist meer kans heeft om zich beter te verdelen.

Een tweede stap zou kunnen zijn dat je je laat verwijzen naar een goede sportdietetist bij je in de buurt waarmee je samen eens door je eetpatroon loopt. Iliteraard kun je ook op mijn site

CS 600, waarmee je samen eens door je eetpatroon loopt. Overal kan je ook op mijn site kijken. Daar staat een voorbeeldvoeding voor wielrenners. Want laat je vooral niet wijsmaken dat bij 'scherp staan' een hongergevoel hoort. Mijn (praktijk)ervaring is juist dat als je scherp staat honger en verbruik erg goed op elkaar afgestemd is.

---

### **Ik ruik na het mtb-en ammoniak. Wat doe ik hier tegen?**

Wanneer je na een training een lichte ammoniaklucht ruikt heb je je waarschijnlijk flink ingespannen. Zeker wanneer je tijdens de training af en toe heel 'diep' ging. Het betekent niet dat je spieren aan het opeten bent zoals nogal eens wordt gedacht. De ammoniak ontstaat bij intensief sporten door de afbraak van 'ATP'. Dit is een snelle energiebron in je spieren. Niks om je zorgen over te maken al kun je het gedeeltelijk voorkomen door iets meer te drinken op een dag.

Ruikt je sportkleding naar ammoniak? Dit kan ook veroorzaakt worden door bacterieën. Was dan je kleding weer eens een keer op 60 graden in plaats van een lage temperatuur. Dan zijn de bacterieën uitgeschakeld.

Wanneer je een dieet volgt zonder koolhydraten of als je heel erg weinig eet, dan kan je adem ook nog wel eens naar ammoniak ruiken. Deze onaangename lucht ontstaat niet door inspanning maar inderdaad door het verbranden van eiwitten als energiebron in je lichaam.

Wanneer je eiwitten gebruikt als energiebron ontstaat ammoniak als bijproduct. Maar daar hoef je in principe niet bang voor te zijn als je een goed eetpatroon als basis hebt.

---

### **Hoort bij 'scherp staan' niet steeds een licht hongergevoel?**

Dag Yneke,

Er is al veel gezegd over wat wel en wat niet te eten voor, tijdens en na de training. Toch blijf ik met dé hamvraag zitten. "Als je een licht hongergevoel hebt, moet je dan eten of niet?" of anders verwoord "Hoort bij 'scherp staan' niet steeds een licht hongergevoel?"

Laat me de vraag even verduidelijken. Ik ben een 42 jarige wielertoerist en rij ongeveer 10.000km per jaar, en dit al een paar jaar. Mijn huidig gewicht is 78 kg voor 1,90mtr en 17% vet, en mijn vet zit typisch op de love handles, maar mijn benen, armen en gezicht zijn echter kurkdroog. Ik doe ook mee aan cyclo's zoals Les Trois Ballons, de Marmotte en de Criquelion. Cyclo's waarbij je met een laag gewicht gebaat bent, en daar streef ik dan ook naar.

Na een paar jaar heb ik door dat mijn lichaam wel kan afvallen, maar dit gaat steeds gepaard met een hongergevoel, duizelig gevoel bij het snel opstaan, en kracht verlies in de benen. 1 keer is het me gelukt (op 10 jaar tijd) tot 76kg te gaan zonder me flauw te voelen of kracht verlies te lijden.

Ik heb alles al geprobeerd :

- 1) Om de duizeligheid te verminderen (wat ik wijt aan een lage bloeddruk) begin ik meer zout te eten , maar dat wekt mijn eetlust ook op. Pikant helpt ook niet
- 2) Ik heb al geprobeerd in het dode seizoen (oktober-december) af te vallen, want als je eenmaal aan de lange duurtrainingen begint te doen (richting maart april), of de intensievere trainingen (mei juni) dan is de eetlust werkelijk niet meer te stoppen.
- 3) De regel eten als een koning, en dineren als een arbeider is me ook niet vreemd, maar het helpt niet echt. Ik ga dan slapen met lichte hoofdpijn...
- 4) Soms heb ik zo'n onweerstaanbare drang naar rood vlees, dat ik dat móét eten. Als ik het dan ook doe, geeft me dit wel een energieboost van jewelste. Toch duidelijk een signaal van mijn lichaam dat het iets te kort kwam.
- 5) Ik heb na de trainingen mijn eten al gespreid in stapjes (om het uur telkens 100gr pasta) zodat de eerste portie mijn bloedsuiker al omhoog kan krikken. Iets waarvan ik hoop dat het het hongergevoel stilt. Niet dus...
- 6) Calorieën lezen op mijn CS600 is onzin omdat het maar gebaseerd is op een regeltje van 3 en gemiddeldes. Ik heb zo'n hoge hartslag (+200) dat die computer soms denkt dat ik meer dan 7000 calorieën verwerkt heb...

En zo blijf ik bezig. Ook dit jaar ga ik weer naar de marmotte en in oktober (gewicht 81kg) had ik het plan nog eens een laatste keer stevig af te vallen.

Ik ben ondertussen al 3 maanden op 78 kg (mijn typisch laagste gewicht wara ik me goed bij voel en gemakkelijk kan houden) maar wil nog verder

Vragen Wielrennen/MTB  
voel en gemakkelijk kan houden) maar wil nog verder.

Heb jij nog tips??

Dag Erik,

De eerste stap die je eens zou kunnen nemen is naar de huisarts te gaan en te checken of je geen ijzertekort hebt. Duizeligheid en krachtverlies kunnen namelijk ook ontstaan door een tekort aan dit mineraal. Maar wanneer je wilt afvallen en je hebt constant honger en last van duizeligheid en hoofdpijn is de kans zeer reëel dat je (veel) te weinig energie binnenkrijgt. Veel minder eten dan je verbruikt klinkt aantrekkelijk omdat je dan wellicht snel zou afvallen. Maar je trainingsefficiëntie gaat ook omlaag waardoor je uiteindelijk minder energie verbruikt en je spieropbouw wordt vertraagd door een tekort aan voedingsstoffen. Niet alleen een tekort aan eiwitten vertraagt dit proces maar ook tekorten aan vitaminen en mineralen remmen je af doordat je stofwisseling minder goed verloopt. Te weinig eten werkt dan ook averechts. Daarnaast hebben veel wielrenners last van een verkeerde focus op de kilo's. Wanneer je vetpercentage laag is neem je inderdaad geen overbodige bagage mee naar boven. Maar wanneer je je spieropbouw remt door de focus op de kilo's, is je vermogen lager dan zou kunnen. In feite train je door deze verkeerde focus op de kilo's nu met de 'rem erop'. Wanneer je meer en beter gaat eten, zal je gewicht waarschijnlijk toenemen, je vermogen zal verbeteren door spieropbouw en de kans is groot dat tegelijkertijd je vetpercentage omlaag gaat. (dezelfde hoeveelheid vet bij een hoger gewicht geeft een lager vetpercentage). Dit geeft maar aan dat gewicht en vetpercentage niet alles zegt. Je geeft aan dat er nog vet is te vinden op de bekende plekken. Je zult zien dat wanneer je je stofwisseling verbeterd, dit vet juist meer kans heeft om zich beter te verdelen.

Een tweede stap zou kunnen zijn dat je je laat verwijzen naar een goede sportdietetist bij je in de buurt, waarmee je samen eens door je eetpatroon loopt. Uiteraard kun je ook eens op mijn site kijken ([www.voedingsadvies.info](http://www.voedingsadvies.info)). Daar staat een voorbeeldvoeding voor wielrenners.

Want laat je vooral niet wijsmaken dat bij 'scherp staan' een hongergevoel hoort. Mijn (praktijk)ervaring is juist dat als je scherp staat honger en verbruik erg goed op elkaar afgestemd is.

---

### Ik ben 61 jaar en wil een voedingsadvies voor de voorbereiding van de Marmotte

Hallo Yneke,

Ik wil graag volgend jaar de marmotte rijden, kun je mij een voedingsadvies geven voor de voorbereiding van de marmotte.

Daar ik 61 jaar ben, vind ik zo'n advies op geen enkele site. Alleen voor jonge mensen.

Hier enkele gegevens:

Lengte: 1.85

Gewicht: 78kg

Vetpercentage: 16,8

Ik rijdt ongeveer 8000 km per jaar/3 jaar sportschool.

Op dit moment werk ik nog, maar 1 januari 2009 stop ik met werken.

Alvast heel erg bedankt!

Beste Jan,

Ik denk dat menig jongere wielrenner jaloers is op jouw cijfers. Je gewicht en vetpercentage zijn prima en je rijdt een flink aantal kilometers per jaar waar menig recreant niet aan kan tippen. Dat geeft maar weer aan dat leeftijd weinig zegt.

Mannen zijn fysiek op hun top tussen hun twintigste en dertigste jaar. Het aërobe vermogen (VO<sub>2</sub>max), spierkracht, snelheid, coordinatie, lenigheid maar ook het herstellend vermogen loopt na je vijfendertigste terug. Het verouderingsproces wordt behoorlijk vertraagd door in beweging te blijven. Een actief persoon heeft een lagere biologische leeftijd dan een inactief persoon met daarnaast een lagere kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, diabetes type II en botbreuken. Je BMI is gezond (78 kg : 1,85 m : 1,85 m = 22,8; Een waarde tussen 20 en 25 is gezond). Maar dat zegt niet alles. Omdat spiermassa over het algemeen terugloopt wanneer je ouder wordt kun je bij gelijkblijvend gewicht toch een ongezonder vetpercentage

ontwikkele. Bijvoorbeeld door vetopslag rond je middel. Daarom is je middelomtrek een belangrijker maat dan je BMI. Onder de 94 cm heb je als man geen verhoogd risico op diabetes type II en hart- en vaatziekten. Boven de 102 cm loop je als man een verhoogd risico en zou je toch nog wat kilo's kwijt moeten. Tussen de 94 en 102 cm zit je in de gevarezone. Maar als je vetpercentage klopt zal je taille zeer waarschijnlijk een gezonde omvang hebben. Wanneer je als sporter veel traint is het verstandig om je eetpatroon daarop aan te passen. Relatief veel koolhydraten, voldoende eiwit en wat minder vet bevordert het herstel en verbetert het duurvermogen. Er is geen reden om na je zestigste dit anders te doen en je kunt dan ook de voedingsadviezen voor jongere sporters volgen. Een optimale vocht- en koolhydraatvoorziening in de vorm van isotone dorstlesser tijdens de training wordt wel belangrijker omdat herstel langzamer gaat. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat bepaalde vitamines moeilijker worden opgenomen. En vitamine D wordt waarschijnlijk minder goed in de huid aangemaakt waardoor de behoefte is verhoogd. Daarom is het verstandig om dagelijks een eenvoudige multivitamine supplement te slikken met een dagelijks aanbevolen dosis. Kortom, eet en drink gezond en voorkom 'foutjes' in de vorm van teveel snacken of drinken. Want 'foutjes' worden wanneer je ouder wordt sneller afgestraft.

---

### **Na 70 km kreeg ik zware benen en kwam ik met een gangetje van 15 km thuis. Wat ging er mis?**

Beste Yneke,

Na 20 jaar niet meer op de racefiets gezeten te hebben (ik ben 50 jaar), ben ik vorig jaar weer begonnen met wat stukjes fietsen. Ook dit jaar heb ik weer stukjes van ca 30 tot 50 km afgelegd. En ik moet zeggen ik heb er veel plezier in. Intussen fiets in 2x in de week en ben ca 3,5 kg afgevallen.

Afgelopen zondag was ik weer op de fiets te vinden. 'Mijn' rondje is Veenendaal, Ede, Wolfheze, Renkum, Wageningen, Rhenen + Grebbeberg en weer terug naar Veenendaal. Een tochtje van 50 km. Na het eerste rondje besloot ik er nog een rondje aan vast te knopen. Ik voelde me nog prima dus waarom niet. Maar na ca 70km kreeg ik enorme zere en stijve benen. Ondanks dat ik me niet erg moe voelde kreeg ik de pendalen echt niet meer rond.... Ik ben een paar keer afgestapt en tenslotte met een gangetje van 15km thuisgekomen.

Wat is er misgegaan???? Ik heb voor vertrek goed gegeten (3 boterhammen met kaas) en na een uurtje nog 2 bananen. Tijdens de tocht ca 1 liter (gewoon kraanwater zonder iets erin) gedronken. Moet is misschien iets van Isostar drinken?

Kunt u mij adviseren?

Beste Andre,  
Zware benen, kramp of het gevoel in de verzuring te rijden is vaak een reden om in eerste instantie de oorzaak in de voeding te zoeken. Maar behalve dat er op dat vlak vaak iets te verbeteren valt, ligt de oorzaak vaak bij de mate van getraindheid. Wat u beschrijft lijkt echter een duidelijk geval van 'hongerklomp'. Oftewel de koolhydraatvoorraad is op en de benen zijn leeg. Het is dan ook verstandig om nog iets koolhydraatrijks in je achterzak te hebben wanneer je de 'man met de hamer' tegenkomt. Op het moment dat iets zoets gegeten wordt, krijgen de hersenen namelijk een signaal dat het helemaal goed gaat komen en is de rit huiswaarts een stuk gemakkelijker. Maar dat de benen leeg zijn na 70 km kan wel een teken zijn dat het duurvermogen door gerichte training verbeterd moet worden. Want door duurtraining leer je je spieren om efficiënter vet te gaan verbranden, ook bij hogere intensiteit. En van vet is altijd meer voorraad dan van koolhydraten waardoor u langer kunt fietsen. Maar voor een trainingsschema met een goede opbouw bent u bij mij natuurlijk aan het verkeerde adres. Daarom geef ik toch nog graag een voedingsadvies. Het is inderdaad verstandig om iets anders dan kraanwater in uw bidon te stoppen. Drink voortaan per uur een bidon met isotone dorstlesser. Oftewel 45 g koolhydraten in 750 ml met een snufje zout per uur. Daarbij kunt u om het uur nog een banaantje eten of bijvoorbeeld ontbijtkoek of iets dergelijks.

### **Ik krijg die laatste kilo's er niet af. Wat doe ik fout?**

Ik ben 45 jaar 168 lang en weg te zwaar tussen 100 en 106 kilo. Ik ben altijd wel stevig geweest tussen 90 en de 95 kilo. Maar na 5 jaar roken ben ik nu een jaar gestopt en krijg ik het niet voor elkaar om er een kilo af te krijgen. En ik let nu echt op wat ik eet. Weet jij nog een manier om af te vallen.

Begrijp me goed een topsporter hoef ik niet te worden maar ik wil wel lekker in mijn vel zitten.

Ik doe 2 x per week fitness cardio en 1x perweek fiets ik gemiddeld 70 kilometer

#### **Antwoord**

Met jou lengte ben je inderdaad te zwaar. Zelfs met een gewicht van 90 kilo heb een BMI van 32. En zoals je zelf al zegt ben je ook dan aan de stevige kant. Allereerst is het een heel goed dat je gestopt bent met roken want dat is nog slechter voor je gezondheid dan overgewicht. Zeker ook in combinatie met datzelfde overgewicht.

Wanneer je stopt met roken neemt je stofwisseling met ongeveer 10 % af waardoor je inderdaad iets aan kunt komen als je niet je voeding in de gaten houdt. Maar het grootste probleem is vaak dat mensen meer gaan snacken en snoepen wanneer ze stoppen met roken. Je moet tenslotte iets om handen hebben! Maar je schrijft nu dat je je eetpatroon hebt aangepast en dat je niet goed begrijpt waarom je niet afvalt. Met afvallen is het probleem dat wanneer je vijf dagen je best doet, je alle resultaat teniet doet wanneer je de volgende twee dagen veel meer eet. Ook hoef je maar een beetje te sjoemelen om geen resultaat te krijgen. In basis klinkt het prima wat je op schrijft maar ik zou voorlopig de vette worst en kaas vervangen door magere varianten, fruitsap vervangen door fruit uit het handje, geen friet te eten en je beperken tot 1 flesje bier op een weekenddag. Daarnaast kun je een extra training inlassen om je energieverbruik nog iets op te krikken en in de sportschool spieren te kweken op de fitnessapparatuur. Want met extra spieropbouw zul je ook meer gaan verbranden in rust. Mochten deze tips niet tot het gewenste resultaat leiden dan kun je met behulp van een dietiste of online calorimeters eens kijken wat je dagelijks binnenkrijgt aan energie. Wanneer je niet meer dan 1750-2000 kilocalorieën binnenkrijgt zou je eigenlijk prima moeten afvallen. Ook kun je in mijn boek 'De Afvallers XXL' eens kijken hoe een gezond eetpatroon van rond de 2000 kcal er uit ziet.

Succes,

Yneke Vocking

---

### **Ik werd erg misselijk tijdens beklimming Galibier. Wat kan ik beter doen?**

Ik heb tijdens de marmotte zoveel gegeten dat ik er bijna misselijk van werd. Toch kreeg ik last van een soort hongerklop. Op de alp d' huez had ik lege benen en heb toen halverwege zelfs overgegeven. Alle zoete troep kwam er weer uit! Wat kan ik de volgende keer beter doen?

Wanneer je een uur of tien over de Marmotte doet zou het perfect zijn als je tussen 8 en 11 liter vocht drinkt en ongeveer 700 gram koolhydraten binnenkrijgt. Meer heeft geen zin en bij minder duik je teveel in je reserves. De hoeveelheid koolhydraten kun je uit speciale reepjes halen of andere koolhydraatrijke producten (een evergreen bevat per 100 g bijvoorbeeld 70 g koolhydraten, evenveel als een gemiddelde energiereep per 100 g) In Evergreens uitgerekend betekent dat je 25 pakjes evergreen zou moeten eten. Of bijvoorbeeld 40 plakken ontbijtkoek. Een betere strategie is om dorstlesser te drinken. In een grote bidon kun je 45 g oplossen. Dan heb je een isotone dorstlesser die je snel opneemt. Dat betekent bij 8 liter of 11 grote bidons (!), dat je al 480 gram koolhydraten naar binnen hebt gewerkt. Zorg af en toe voor een vaste hap als een reepje om het weeïge gevoel van een lege maag tegen te gaan en de rest van de koolhydraten aan te vullen. Wanneer je echter bij een berg koolhydraten te weinig drinkt dan wordt de brij in je maag erg geconcentreerd oftewel hypertoon. En dat neem je bij inspanning erg moeilijk op. De kans is dan inderdaad groot dat je op een gegeven moment deze ballast het liefste er weer uit kiept. En dat met lege benen...

Ik hoop dat het een voldoende antwoord is!

Yneke Vocking

---

### **Wat doe ik tegen berenhonger na de training?**

Ik combineer een goed eetpatroon met 7 tot 8 uur trainen per week. Maar als ik terug kom van het fietsen heb ik zo'n berenhonger dat ik alle goede voornemens even vergeet. Wat kan ik het beste doen om de controle erover te houden?

Je traint om beter te worden en dat betekent dat je het maximale wilt halen uit de training. Om dat te doen is het verstandig om snel te herstellen en al tijdens de training te beginnen met het herstel. Ga niet met een lege maag weg en drink voldoende tijdens de training. Wanneer je langer dan een uur traint is het zaak om onderweg koolhydraten aan te vullen. In feite zorg je er zo ook voor dat je niet helemaal leeg op huis aan rijdt. Zet alvast een bidon met dorstlesser en bijvoorbeeld iets gezonds als een dubbele volkoren boterham met ham klaar voor als je thuiskomt. Je vult niet alleen meteen vocht en koolhydraten aan maar komt ook minder in de verleiding om naar de koektrommel of de zak met chips te grijpen. Houd je honger? Wacht een minuut of 30 om te kijken of je nog steeds trek hebt. Neem dan eventueel nog een snee brood met beleg of iets anders met meer voedingswaarde dan een reep chocola. Een andere strategie is je training zo te plannen dat je meteen aan kunt schuiven voor de warme maaltijd of de lunch.

Succes,

Yneke Vocking

---

### **Ik val niet af ondanks alle uren training...**

Ik ben gaan wielrennen omdat ik graag wat kilo's kwijt wil. Ik train drie keer in de week anderhalf tot twee uur. Mijn conditie is inmiddels flink verbeterd maar ik ben geen kilo kwijt. Hoe kan dat nou?

Je moet vooral niet je fiets in de boom hangen. Maar het is natuurlijk frustrerend dat je doel niet bereikt op de manier die je voor ogen had. Er zijn verschillende oorzaken mogelijk waarom je niet afvalt. Allereerst bouw je spieren op door het fietsen. En spieren wegen meer dan vet. Je kan dus wat gewicht aan vet zijn kwijtgeraakt zonder dat je dat merkt op de weegschaal. Je hebt er spieren voor in de plaats hebt gekregen. Je zult dan wel bijvoorbeeld aan je broeken merken dat ze iets anders en/of ruimer zijn gaan zitten. Wanneer je je eetpatroon niet hebt aangepast kan het goed zijn dat je onbewust iets meer bent gaan eten omdat je door sporten ook meer trek krijgt. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat mensen die twee tot drie keer in de week sporten op een ander moment in de week wat meer rust pakken zodat het netto effect in energieverbruik veel minder wordt. Wanneer je als man 5 uur per week fietst en niet die extra rust pakt, kun je dagelijks ongeveer 350 kilocalorieën extra eten. Dat is twee boterhammen met kaas, of 3 eetlepels pinda's. Om wekelijks een halve tot een hele kilo af te vallen zul je echter 500 kcal per dag minder moeten eten. Hou een tijdje bij wat je eet en kijk wat je kunt schrappen.

Succes,

Yneke Vocking

---