



Goede voornemens (Artikel Fiets 2006)

Wel doen: Drinken tijdens de training: train op drinken Tijdens training of wedstrijd, is aanvulling van koolhydraten en vocht een zeer verstandig idee. Bij langere ritten zul je zonder aanvulling na anderhalf tot twee uur helemaal leeg zijn. Bij een minder intensieve duurrit kun je met een paar boterhammen in je achterzak en water in je bidons een heel eind komen. Maar zodra het intensiever wordt is het beste recept 60 gram koolhydraten per liter water. En dat per uur! In commerciële dorstlesser zit verder als nuttige toevoeging nog een beetje zout voor een snellere opname. Alle andere toevoegingen zijn overbodig of hebben hun nut nog niet bewezen. Wanneer je per uur een liter isotone dorstlesser drinkt neem je de maximale hoeveelheid vocht op. Van de koolhydraten kun je per uur ook niet veel meer opnemen en ze zorgen samen met het zout voor een betere en snellere opname van het vocht. Maar omdat een liter per uur voor de meesten even wennen zal zijn, is het een goed idee om drinken te gaan trainen. Wanneer jij vaak met bijna volle bidons huiswaarts keert ligt hier het komende seizoen de winst. Stel desnoods je sporthorloge in op iedere tien minuten een piep: tijd voor een flinke slok!

Niet doen: Koop geen onzinreepjes en dure sportvoeding meer.

Aantrekkelijke advertenties en kleurrijke brochures laten je graag geloven dat je als sporter niet zonder speciale extra's kunt. Supplementenleveranciers bieden je daarom speciale potten, pillen en repen met de belofte dat je nog beter gaat presteren. Of zoals een leverancier zegt: "de synergie van diverse componenten veroorzaken een kettingreactie van biologische orde door auto- en intercatalyse, wat leidt tot een ware vitale explosie." Wie een nog mooiere onzin-zin kan vinden of begrijpt waar dit over gaat mag het laten weten.

Heb je het idee dat je wel baat hebt bij dure eiwitpreparaten? De kans is groot dat je een zelfde verbetering ziet met wat extra boterhammen. De extra eiwitten zorgen in de meeste gevallen alleen maar voor extra energie waardoor je lichaam beter gaat presteren.

Ook de aanschaf van veel sportrepen kan je aardig in verwarring brengen. Er zijn hele systemen bij sommige leveranciers. Bij de start deze reep en vlak voor de finish die pil. Als je dat allemaal maar onthoudt! Naast een goede dorstlesser (commercieel of zelfgemaakt) is er niet veel aanvulling nodig. Maar omdat je maag na drie tot vier uur leeg is gaat een krentenbol of reepje wel het weeë gevoel tegen. Ook kunnen sommige atleten meer koolhydraten per uur opnemen dan de genoemde 60 gram per uur. Je kunt dan je dorstlesser nog iets geconcentreerder maken of wat extra koolhydraten pakken in een andere vorm. Dan is een gelletje of reepje met een handige verpakking aan te raden. Zodat je niet moet afhaken omdat je bijna stikt in een droge koek.



Niet doen Slik geen mega-multivitaminen. Wanneer je veel sport kun je veel eten en dat maakt dat de meeste lezers voldoende binnenkrijgen van de verschillende voedingsstoffen. Ondanks een goed eetpatroon willen sommigen toch voor de zekerheid wat extra vitaminen en mineralen binnenkrijgen. Wanneer dit jouw motto is, zorg dan voor een vitaminepil met niet meer dan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. Een braaf pilletje dus...

De laatste tijd blijkt namelijk uit verschillende onderzoeken dat met name megadoses antioxidanten een averechts effect kunnen hebben. Antioxidanten zijn bepaalde stoffen zoals vitamine E, C en A die vrije radicalen uitschakelen. Vrije radicalen zijn zeer reactieve stoffen in het lichaam die verantwoordelijk worden gehouden voor bijvoorbeeld aderverkalking en het ontstaan van kanker. Antioxidanten zouden ook het negatieve effect van luchtvervuiling kunnen tegengaan op de longfunctie. De sporters die naar de olympische spelen in Athene gingen, kregen dan ook extra vitamine C en E. Uit recent onderzoek blijkt echter dat de longen van rokers niet vooruit gaan door extra vitamine E. Rokers gaan bij een grote dosis van deze vitamine juist eerder dood gaan aan longkanker. Daarnaast zouden sporters vooral ook gebaat zijn bij extra anti-oxidanten doordat hun hogere stofwisseling meer vrije radicalen produceert. Maar diezelfde vrije radicalen lijken bij sporters een prikkel te zijn voor het lichaam om zich aan te passen aan een grotere belasting. Door het wegvangen van een hogere concentratie vrije radicalen zullen de spieren zich dan minder goed kunnen aanpassen en mis je dus een trainingseffect. Antioxidanten zijn erg nuttig in je lichaam maar ze willekeurig in grote doses slikken is daarom af te raden. Het geldt voor een dure pil kun je beter stoppen in meer groente en fruit:

Wel doen Ja, daar gaan we weer: eet dagelijks 2 stuks fruit en 200 gram groente. In groente en fruit zit veel meer dan de bekende vitaminen en mineralen. Naast vezels en vocht bevatten groente en fruit fytochemicalieën. Dit zijn bioactieve stoffen waar de laatste jaren veel onderzoek naar wordt gedaan. In het plantje zelf werken ze tegen plantenziekten, UV-straling en ongedierte. Kort gezegd zijn het stoffen die op verschillende manieren en op verschillende plaatsen in ons lichaam als anti-oxidant werken. Daarom zijn ze niet te vergelijken met de minder subtiele megadoses anti-oxidanten die hierboven worden genoemd. Sommige van deze bioactieve stoffen zijn ontstekingsremmend, goed voor hart- en bloedvaten en anderen zijn kankerremmend. Dat klinkt niet alleen nuttig maar dat is het ook. Jammergenoeg werken deze stoffen voor zover bekend alleen in samenhang met elkaar en zijn daarom (nog) niet in een pilletje te stoppen. Een extra reden dan ook om niet op groente of fruit te bezuinigen. Niet alleen kun je het rijtje bol, knol, blad en stengel wekelijks afwerken maar ook de kleur speelt een rol: felgekleurde groenten bevatten meer bioactieve stoffen.



Niet doen Drink tot zeker vier uur na een inspanning geen alcohol. Alcohol heeft een averechts effect op je prestaties. Daarom zal een beetje sporter weinig tot geen alcohol drinken. Want alcohol in je lijf vermindert de kracht en het uithoudingsvermogen en leidt tot een verhoogde optstapeling van melkzuur in de spieren. En zo tot extra vermoeidheid en stijve spieren. Daarnaast vermindert het de motorische vaardigheden en dat is ook niet handig op je fiets. Maar omdat we niet allemaal topatleten zijn en we het gunstige effect van een beetje alcohol op de hart- en bloedvaten niet willen missen, is af en toe een glaasje geen probleem. Na een training of wedstrijd kun je echter beter vier uur wachten met het drinken van alcohol. Direct na een inspanning is het verstandig om zo snel mogelijk te beginnen met herstellen. Dat betekent dat je het vocht en koolhydraten moet aanvullen. Alcohol gooit roet in het eten doordat het de herstelwerkzaamheden vertraagt. Alcohol verhoogt namelijk de urinelozing in de herstelperiode wat het vochtverlies alleen maar verhoogt. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat alcohol het herstel van de glycogeenvoorraden vertraagt. En de laatste reden is dat wanneer je na een inspanning begint met alcohol de kans groot is dat je een goede herstelstrategie vergeet:

Wel doen Na een training direct aanvullen. Volgens Armstrong is degene die het snelst herstelt de winnaar. En al is zijn herstelstrategie niet helemaal bekend, de boodschap is duidelijk. Voor een optimaal herstel kun je zelf zorgen door na een training meteen met aanvullen van vocht en koolhydraten te beginnen. De eerste uren na een inspanning worden de glycogeenvoorraden in de lege spieren namelijk sneller aangevuld. Stap één van de herstelstrategie is daarom dat je vast een bidon met dorstlesser klaarzet voor na de inspanning. De dorstlesser vult in een optimale concentratie vocht en koolhydraten aan. Drink eventueel tegen heug en meug want je dorstgevoel is een slechte raadgever. Daarna kun je koolhydraten en vocht aanvullen door kleine maaltijden te combineren met water of zoete dranken. De combinatie met een beetje eiwitten versnelt het aanvullen van de glycogeenvoorraden. Daarom zijn bijvoorbeeld brood met magere vleeswaren, yoghurt met muesli en pasta met magere gehakt en rode saus prima herstelmaaltijden. Zorg altijd voor een maaltijd na een training ook als is het al wat later op de avond. Door het herstel te versnellen zul je de volgende training niet met 'lege' benen hoeven te starten. Hierdoor verhoog je de efficiëntie van de training. Behalve goed te eten en te drinken direct na een inspanning, kun je herstel bespoedigen door iedere maaltijd relatief meer koolhydraten te gaan eten. Probeer wanneer je meer dan zeven tot acht uur traint per week uit te komen op dagelijks 60 procent energie uit koolhydraten. Dat betekent bezuinigen op vet. Je moet overigens niet zomaar alle vet schrappen want er zijn aanwijzingen dat goede vetten (uit vis, olie, noten en zaden) herstel van blessures en ontstekingen bespoedigen en slechte vetten (met name de transvetten uit snackproducten en verpakte koekjes) het herstel remmen. Eet dus meer vis en minder friet!



Niet doen Ga niet in januari ‘crashen’ en vermijd grote schommelingen in je gewicht. Veel renners beginnen in januari weer met het lange duurwerk. En gaan weer op hun gewicht letten. Met een beetje pech pakken ze dan een dieet uit een willekeurig tijdschrift omdat er flink wat boventallige kilo’s af moeten. Afvallen lukt wel in de paar dagen tot weken dat je een dergelijk crashdieet volhoudt. Maar een dieet dat niet gericht is op een sporter zal veel te weinig energie en voedingsstoffen leveren. Hierdoor moet je inleveren op de training en doe je jezelf dus dubbel tekort. Daarnaast wordt het risico op blessures en gezondheidsproblemen groter. Schommelingen in je gewicht zorgen ervoor dat je lichaam zuiniger aan gaat doen waardoor je het ieder jaar in januari steeds moeilijker krijgt. Daarnaast zijn deze schommelingen een aanslag op je lichaam waardoor bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten toeneemt. Het mooiste is natuurlijk wanneer je je gedurende het jaar je gewicht stabiel kunt houden. Hierdoor kun je je trainingen altijd zo efficiënt mogelijk afdraaien.

Wel doen Moet je toch wat kilo’s kwijt? Zorg dan dat je als man minimaal 2000 kilocalorieën dagelijks binnenkrijgt. Voor vrouwen is dit minstens 1500 kcalorieën. Let erop dat je niet meer dan een halve tot hele kilo per week verliest. Wanneer je meer dan een kilo afvalt per week is de kans groot dat je ook spieren verliest. Wacht overigens niet tot januari maar zorg dat de decemberkilo’s er niet aankomen. Vermijd daarom de gedachte dat je in januari wel weer gaat opletten en het er nu nog even van neemt. Eet goed en gevarieerd maar onthou een tekst van Loesje:” Geniet nooit met mate!