



# halve marathon clinic

## Lopersvoer - moet ik mijn eetpatroon aanpassen?

1/3

**In de vorige nieuwsbrief schreven we over het drinken tijdens de training en dan met name nu de duurlopen steeds langer worden. In vervolg op het drinken in deze nieuwsbrief nog wat wetenswaardigheden over de voeding.**

Zoals water de koelvloeistof is, is voeding de benzine voor je lijf. Tijdens de trainingsperiode naar de halve marathon, kun je volstaan met gevarieerd eten en niet teveel geraffineerde producten (bijvoorbeeld suiker) te gebruiken. Een aangepast dieet is niet noodzakelijk.

Om gezond te eten is het belangrijk gevarieerd te kiezen. Deze variatie wordt geïllustreerd door de zogenaamde Schijf van Vijf. Deze 5 groepen voedingsmiddelen vormen samen de basis voor een gezonde voeding. Door gevarieerd te kiezen uit alle vijf vakken wordt de basis gelegd voor een gezond dagmenu. De hoeveelheden die uit de verschillende groepen worden aanbevolen, zijn afhankelijk van o.a. geslacht, leeftijd en lichaamsbouw. Uit de vakken groente, fruit en brood is het aan te raden ruime porties te kiezen. Deze voedingsmiddelen bevatten in verhouding tot hun volume en gewicht weinig calorieën en leveren veel voedingsstoffen.

### Schijf van 5

- *Groente en fruit*, belangrijk vanwege vitamines, mineralen als kalium en vezels.
- *Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten*, belangrijk vanwege koolhydraten, eiwit, vezels, B-vitamines en mineralen.
- *Zuivel, vleeswaren, vis, ei en vleesvervangers*, belangrijk vanwege eiwit, mineralen als ijzer en calcium, B-vitamines en visvetzuren.
- *Vetten en olie*, belangrijk vanwege vitamine A, D en E en vetzuren.
- *Dranken* vooral belangrijk vanwege water.

Bij het eten voor een training/wedstrijd hebben je met twee zaken te maken:

1. Je moet voldoende brandstof in je spieren hebben om een prestatie te kunnen leveren.
2. Je maag mag niet zo vol zitten dat je daar bij het lopen last van hebt.

Het gaat er dus om op het juiste tijdstip te eten, zodat je maag leeg is en de brandstoftank zo vol mogelijk.

De belangrijkste brandstof voor je spieren zijn koolhydraten en vetten. Zelfs de magerste atleet heeft voldoende vet in voorraad, dat omgezet kan worden in energie om de spieren te laten werken. Vetverbranding vindt echter pas na enige tijd van inspanning plaats. Daar is veel zuurstof voor nodig. Daarom vindt vetverbranding plaats bij een laag tempo, zoals bijvoorbeeld de lange duurloop.





# halve marathon clinic

2/3

Bij inspanningen van kortere duur en een hoger tempo vormen koolhydraten de belangrijkste brandstof. Deze zijn snel beschikbaar, maar slechts in geringe hoeveelheid (in de vorm van spieren leverglycogeen) in het lichaam opgeslagen. Een mens kan normaal 300-400 gram koolhydraten opslaan, 1 gram koolhydraten lever 4kCal aan energie. De voorraad koolhydraten is voldoende voor een inspanning van ongeveer anderhalf tot twee uur rustig hardlopen. We moeten dus zorgen voor voldoende koolhydraten in onze voeding. Dat betekent volop volkorenbrood, muesli, cornflakes, fruit, peulvruchten, aardappelen, rijst en pasta's.

Het advies bij de voorbereiding voor een wedstrijd is eigenlijk eenvoudig: de laatste 3 dagen voor een wedstrijd minder kilometers maken en veel koolhydraten eten. Dit is een heel algemeen advies. Het gaat er juist om: wat doe je vlak voor de training of wedstrijd.

Tijdens het sporten is het erg belangrijk dat het maagdarmkanaal, wanneer er gepresteerd dient te worden, niet al te vol is. Een volle maag kan aanleiding geven tot ongemakken als druk op de maag, oprispingen of zelfs overgeven. Bovendien onttrekt het bloed zich tijdens het trainen in verhoogde mate aan de spijsverteringsorganen (maag, dunne en dikke darm). Dat leidt tot een relatief bloedtekort in het maagdarmkanaal. Daar is nu juist het bloed nodig voor het verteren van voedsel.

Het merendeel van onze voedingsstoffen kan niet direct als bouwstof of energiebron gebruikt worden zonder dat er een verteringsproces heeft plaatsgevonden. Veel voedingsstoffen, in het bijzonder de vetten, eiwitten en bepaalde koolhydraten, zijn veel te groot om snel via de darmwand in het bloed te worden opgenomen.

## **Verblijftijd voedingsmiddelen in de maag**

*Tot 30 min:* kleine hoeveelheden koolhydraten, vruchtensuiker, honing, isotone (koolhydraat)dranken

*30 min - 1 uur:* thee, koffie, magere melk, vetarme bouillon, limonades

*1-2 uur:* melk, yoghurt, kwark, vetarme kaas, witbrood, achtgekookte eieren,

aardappelpuree, droge rijst, gekookte vis, vruchtenjam

*2-3 uur:* mager vlees, gekookte groenten, gekookte aardappelen, gekookte deegware, roerei, omelet, bananen, biefstukartaar

*3-4 uur:* roggebrood, kaas, rauwkost, gestoofde groenten, kip, filet, gebakken aardappelen, ham

*4-5 uur:* gebraden vlees en vis, biefstuk, schnitzel, erwten en linzen, witte en bruine bonen, slagroomtaart.

*Ong. 6 uur:* spek, gerookte zalm, tonijn in olie, komkommer-sla, gefrituurde aardappelen, paddestoelen, varkensvlees

*Tot 8 uur:* sardientjes in olie, gebraden gans, zuurkool en kool





# halve marathon clinic

3/3

Het is dus zaak om je etenstijden aan te passen aan de trainingstijden of de aanvang van de wedstrijd.

Voor een training die om 19.00 uur begint zou de indeling er als volgt uit kunnen zien:

Tussen de middag 12.00 uur -13.00 uur: brood of warme maaltijd

Loop van de middag (14.00 uur): kleine tussendoormaaltijd bijv. 1 snee brood met zoet beleg, ontbijtkoek, fruit

Om ong. 16.30 uur: klein tussendoortje zoals 1 snee brood met zoet beleg

Direct na de training: water, thee, isotone sportdrink, vruchtensap

30 tot 60 minuten na de training: brood of warme maaltijd

Het innemen van vloeibare koolhydraten of andere zoetheid (zoals een boterham met jam) b.v. 30 minuten voor de training/wedstrijd is onverstandig. Door dit in te nemen stijft de bloedsuikerspiegel. Het lichaam gaat insuline aanmaken om die spiegel laag te houden.

Op het moment dat je je gaat inspannen maakt je lichaam ook insuline aan om de benodigde brandstof voor je spieren vrij te maken. Deze combinatie leidt tot een extra daling van de bloedsuikerspiegel met als gevolg een slap gevoel, duizeligheid en slechte coördinatie. Een goede prestatie kan je wel vergeten.

Wat wel mag is een aantal minuten vlak voor de start koolhydraatrijke drank drinken. Het lichaam heeft dan geen tijd meer om die extra insuline aan te maken.

## IJzer

Het is voor veel mensen bekend, dat wanneer je regelmatig intensief sport, de behoefte aan vitamines en mineralen toeneemt. Een daarvan is ijzer. Een tekort aan ijzer in de voeding kan leiden tot bloedarmoede. IJzer is in het lichaam bij allerlei processen betrokken. Het is bovendien een bestanddeel van hemoglobine, de rode kleurstof in bloed. Hemoglobine is het bloedeiwit dat voor het vervoer van zuurstof door het lichaam zorgt.

Een ijzertekort komt vaker voor bij vrouwelijke sporters. Door het bloedverlies bij menstruatie is de ijzerreserve bij vrouwen hierdoor geringer. Als er sprake is van ijzertekort (anemie), zijn mogelijke gevolgen: versnelling van de hartslag, vermoeidheid, gebrek aan eetlust en spierkramp. De binnenkant van de oogleden zijn bij anemie vaak bleek gekleurd.

Het is dus belangrijk dat de voeding voldoende ijzer bevat. Rijk aan ijzer zijn: vlees, graanproducten, brood (volkoren, rogge), noten, peulvruchten en appelstroop.

